**Пост на тему красоты и здоровья в своем профиле на FB (фото можно посмотреть, зайдя по ссылке https://www.facebook.com/lduykoff/posts/2392551631041239 )**

Фотки фотками (большое спасибо за комменты моих сториз, особенно за смешные😄. Very nice and fun to read! 🤩👍), но главный месседж поста такой: девочки, дорогие, мы, как правило, с большой ответственностью относимся к внешней чистоте и красоте нашего жилья, рабочего места, с удовольствием приводим в порядок одежду и обувь, прическу и посуду, шухлядки и шкафчики - мы умницы!!! Хозяюшки 🤗

Но частенько мы забываем про главный наш дом. Наше тело. Или расставляем приоритеты по силам и времени не в пользу него. Ленимся в конце концов. Пытаемся с ним договориться через красивые вещички и кремчики...

Наше тело знает, как мы к нему относимся, поверьте! Оно может долго идти нам на уступки, принимать подарки, понимать и прощать нас. Но настает время, когда оно начинает игнорировать наши потребности и желания. Потребность в здоровьи и желание быть красивой.

Надо. Надо уделять телу время и силы. Ухаживать за ним. Давать понять, что мы любим его. А здесь только физические нагрузки работают. Желательно с уклоном на женственность форм и грацию движений.

Можно дома, в лесу, на стадионе. Но легче и намного эффективнее под руководством профессионалов, в специально предназначенных местах.

С большим удовольствием потренировались с сестрой в студии Duo Pospelov. Огромный респект и благодарю [Юлия Поспелова](https://www.facebook.com/julia.pospelova?__tn__=K-R&eid=ARA95CTHJAHxo9tS5n9MU8xOzgY1Rbs3kLwcrxmfPIsvYi_6_WAOWykIld5l-CGrogr4X-oHvHk7iNza&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARBdkkQ3hylKRjieYiaes-i7f9ZVh57ABAWVH_LMJBHKrXPHMRtPuf9y6PxW9DwSA_4NAD-9ygHqFlHSeg73Fq5DJltyjv7gglWNjZcU_8hIBTzwn6w_FVv4gYT4g0A7GUZerZTulYS9jLwEAoftwNHMTCw-XG-mpMn44PPPM96Obv1Qg0cJNs1HU2tQK6KzxcgLMT59dkBuDkoDlrfyRUzLX-Sy9iqJ_aXZPsrQJwmDxdoKcRKCM2bfGh4NmBw6A9MbR6okuK-xUs0xHhUBmtyGQ3_7px_GRqFd) и [Олег Поспелов](https://www.facebook.com/oleg.pospelov?__tn__=K-R&eid=ARAr4gNgbfLShAInU77s3WhHVMb5E2xHGLxJG-7gcgoeCB7_tzDeHTAXxXoesorFTjkQDvuVAKvasOto&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARBdkkQ3hylKRjieYiaes-i7f9ZVh57ABAWVH_LMJBHKrXPHMRtPuf9y6PxW9DwSA_4NAD-9ygHqFlHSeg73Fq5DJltyjv7gglWNjZcU_8hIBTzwn6w_FVv4gYT4g0A7GUZerZTulYS9jLwEAoftwNHMTCw-XG-mpMn44PPPM96Obv1Qg0cJNs1HU2tQK6KzxcgLMT59dkBuDkoDlrfyRUzLX-Sy9iqJ_aXZPsrQJwmDxdoKcRKCM2bfGh4NmBw6A9MbR6okuK-xUs0xHhUBmtyGQ3_7px_GRqFd) 🙏

Как сказала супермодель Кейт Мосс: "нет ничего вкуснее меня худой" . А я бы перефразировала "нет ничего вкуснее меня здоровой и женственной". 😘