

# ЧТО ТАКОЕ ФЕЙС ФИТНЕС?



МНОГИЕ ИЗ НАС ХОДЯТ В ФИТНЕС КЛУБЫ,  
ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ, СЛЕДЯТ ЗА СОБОЙ,  
ТРЕНИРУЮТСЯ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА!



**Регулярные тренировки способны  
подарить вам стройное тело и  
красивую фигуру!!!**



МЫ РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЕМ КОСМЕТОЛОГА,  
УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА, УВЛАЖНЯЕМ И  
ПИТАЕМ ЕЁ!



**Каждая женщина мечтает  
сохранить молодость и  
красоту!!!**



А КАК ЖЕ ЛИЦЕВЫЕ МЫШЦЫ?  
Нужна ли им нагрузка?  
КТО-НИБУДЬ ЗНАЕТ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ  
ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦА?



**Занимаясь по 10 минут в день,  
вы будете выглядеть  
на 10 лет моложе!!!**



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ ПОЗВОЛЯТ ВАМ:

- сделать красивую осанку и зону декольте
- убрать второй подбородок
- укрепить шею
- поднять веки
- уменьшить «гусиные лапки»
- избавиться от мешков и "синяков" под глазами
- укрепить щеки
- подтянуть брыли
- сделать высокие скулы и пухлые губы



# ТАТЬЯНА ИГНАТЬЕВА

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР ПО ФЕЙСБИЛДИНГ

БЬЮТИ-КОУЧ

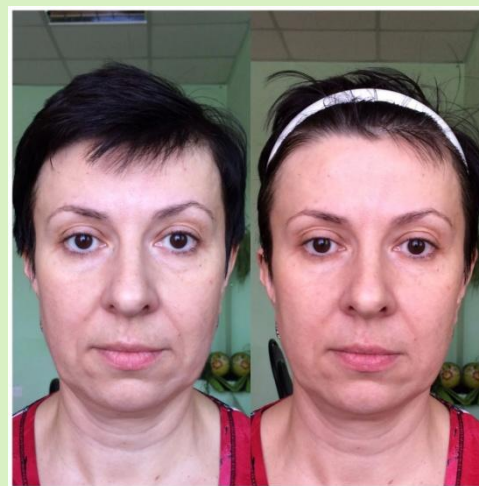
ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕСУ



# МОЙ РЕЗУЛЬТАТ



И мои клиенты, которые уже на первой тренировке видят существенные изменения на своём лице



# КАК ПРОВЕСТИ МАСТЕР-КЛАСС В ВАШЕМ ФИТНЕС-КЛУБЕ





# МОИ КОНТАКТЫ:

 **+7 (983) 14-13-789**


сертифицированный тренер  
г. Красноярск

индивидуальные и групповые тренировки  
онлайн и офлайн

 **facefit.krsk**

 **tatyana\_ignatyeva\_**

 **tat\_mutina**

 **+7 (908) 770-09-89**

