

Секреты сохранения красоты и молодости после 40 лет



Правила новой жизни



Новые правила для
сохранения красоты,
молодости, здоровья духа и
тела:

- физическая активность;
- правильное питание;
- полноценный ночной сон;
- обязательный
полноценный отдых;
- регулярный уход за кожей
лица.

Попробуйте соблюдать эти
правила, и очень скоро
отражение в зеркале снова
покажется привлекательным



Больше двигайтесь



- **Йога**
- **дыхательная гимнастика**
- **скандинавская ходьба**

Бывает так, что женщина всю жизнь хотела заняться танцами.

Теперь самое время!
Мечты должны сбываться,
тем более такие,
которые помогут сохранить молодость и красоту.

Настало время пересмотреть и свое питание.



Необходимы для красоты продукты, богатые омега-жирными кислотами:

- дары моря,
- жирная морская рыба,
- льняные семечки, бобы,
- орехи,
- клубника,
- цветная капуста,
- яйца.

Организм нужно поддерживать препаратами кальция, чтобы предотвратить возрастное развитие остеопороза.

Питьевой режим

1,5 - 2 литра воды в день



ВИТАМИНЫ

КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ

- ❖ 25 ОН Витамин D
- ❖ Альфалиповая (тиоктовая) кислота
- ❖ Омега 3 жирные кислоты
- ❖ Метформин



КВИНТЕТ ЗДОРОВЬЯ 45+

- ❖ 25 он витамин Д
- ❖ Альфалиповая (тиоктовая) кислота
- ❖ Омега 3 жирные кислоты
- ❖ Метформин
- ❖ ЗГТ (Заместительная гормональная терапия) *



*Требует специального обследования до назначения:

Полноценный сон – основа основ.



Не ленимся...
отдыхать!



Продлить молодость после 40 лет
поможет правильный и
полноценный отдых.

Это не обязательно просмотр сериала на диване
Периоды полного покоя должны сменяться временем
АКТИВНОГО ОТДЫХА:

- **ходьба,**
- **спорт,**
- **посещение выставок,**
- **театра,**
- **кино,**
- **рисование,**
- **керамика,**
- **музицирование.**

Такое чередование с включением творческого
элемента поможет снять напряжение, а ведь
для кожи лица состояние нервной системы
имеет огромное значение

Если у вас:

- Повышается утомляемость
- Нарушается сон
- Ухудшается состояние ногтей и волос
- Повышается давление
- Отекают суставы
- Периодически беспокоят беспричинные перепады настроения,
- появляется плаксивость,
- приходит депрессия
- Нарушается работа репродуктивных органов,
в частности, у женщин сбивается менструальный цикл



то стоит задуматься о гормональном сбое.
А вот что именно плохо работает, насколько запущена ситуация и что следует лечить в первую очередь, помогут специальные медицинские обследования.

Идем к врачу-эндокринологу

