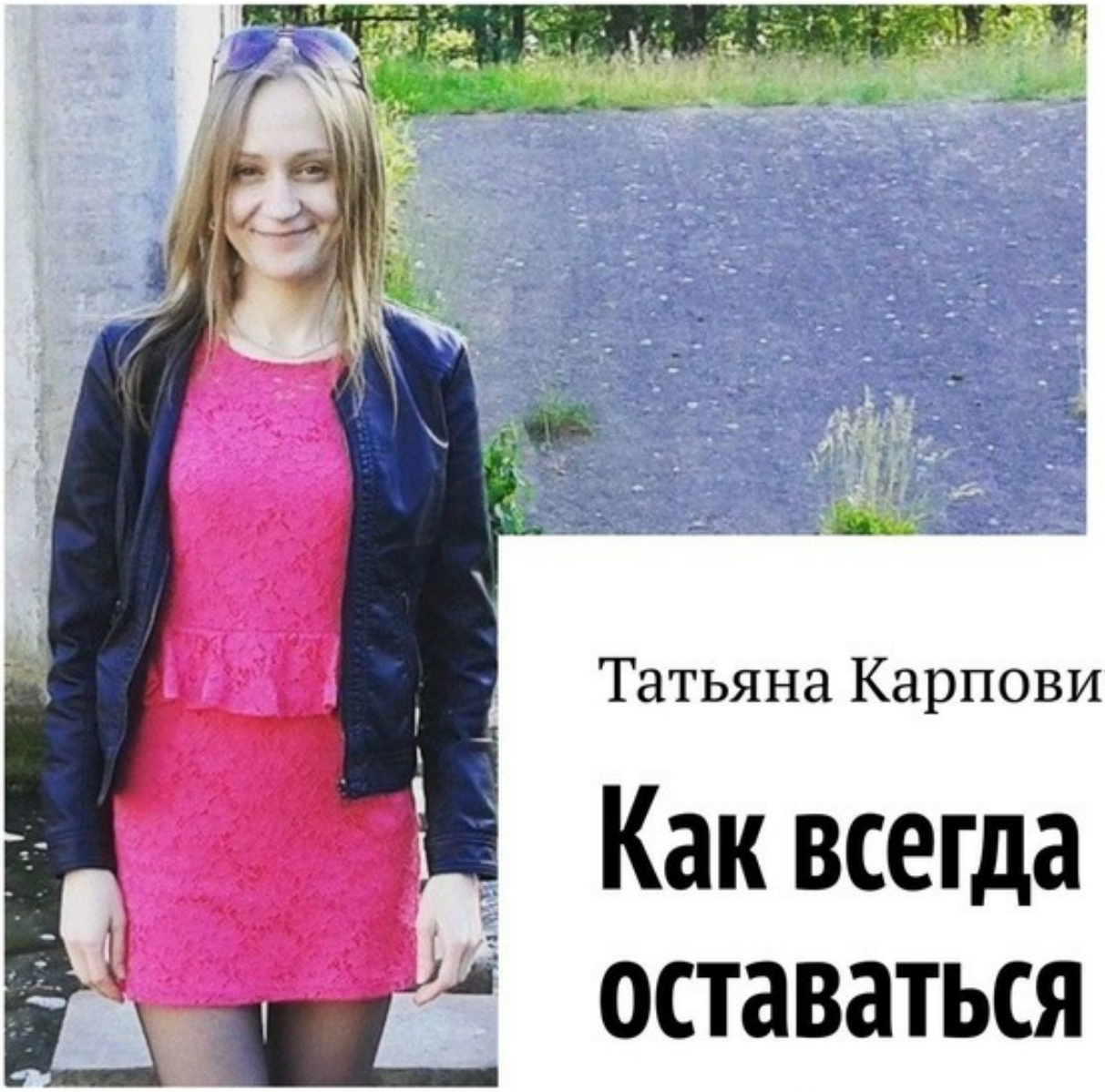


Татьяна Карпович

Как всегда оставаться молодым, как в 18 лет

Всегда 18 лет))

Татьяна Карпович

Как всегда оставаться молодым, как в 18 лет. Всегда 18 лет))

«Издательские решения»

Карпович Т.

Как всегда оставаться молодым, как в 18 лет. Всегда 18 лет)) /
Т. Карпович — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968126-3

В своей книге я бы хотела поделиться своими секретами молодости. После 30 лет, а то и после 27 лет человек обычно начинает активно стареть. В своей книге я рассказываю, как замедлить старение и выглядеть всегда на 18 лет. Ваше тело действительно будет здоровым и молодым с помощью системы, описанной в книге.

ISBN 978-5-44-968126-3

© Карпович Т.
© Издательские решения

Содержание

От Автора 6
Как оставаться молодым до 35 лет и выглядеть на 18 лет 6
Мой опыт. Как мне удалось выглядеть в 34 года на 18 лет 7
Мои цели были таковы 8
Всё очень просто – это баланс между 7-ю составляющими 9
Мои тренировки тела. Йога 10
Кардио тренировка 11
Йога. Упражнения 12
ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЛОДОСТИ 13
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ДО 12 ЛЕТ 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Как всегда оставаться молодым, как в 18 лет Всегда 18 лет))

Татьяна Карпович

© Татьяна Карпович, 2019

ISBN 978-5-4496-8126-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

Как оставаться молодым до 35 лет и выглядеть на 18 лет

Начну с того, что эту книгу посвящаю своему парню Сеймуру Гафарову, потому что надеюсь, что книга станет популярной и поможет нам с моим парнем реализовать наши мечты и жить свободной жизнью, о которой мы мечтали, много путешествовать и не зависеть от денег. Мой парень – самый близкий для меня человек, поэтому всё как мы мечтали, пусть всё сбудется.



Автор книги: Карпович Татьяна Аркадьевна. Место: г. Гродно, РБ

Мой опыт. Как мне удалось выглядеть в 34 года на 18 лет

Я никогда об этом не задумывалось, но мне многие в последнее время задают данный вопрос, интересуются моим образом жизни и я хотела бы поделиться моим опытом, чтобы каждый, кто хочет выглядеть молодо хотя бы до 35 лет, мог бы перенять некоторый опыт и оставаться молодым.

Еще в 18 лет мне казалось, что уже после 22—25 лет я буду очень старой, поэтому я интересовалась этой темой, как же оставаться молодой, как можно дольше. Ещё меня очень стимулировало то, что я была не замужем, и всегда нужно было выглядеть красиво и молодо. Дело в том, что к 25 годам большинство уже мужчин женятся на женщинах, и выбора остаётся очень мало, выбор сужается конкретно в твоём городе, и это ещё больше стимулирует выглядеть молодо, чтобы найти себе достойного мужа.

Мои цели были таковы

1. Быть красивой.
2. Быть здоровой.
3. Выглядеть молодо и привлекательно всегда.

Итак, что же я делала все свои 34 года, чтобы оставаться в 34 года выглядеть на 18 лет.

Всё очень просто – это баланс между 7-ю составляющими

1. Тренировка по йоге вечером на 5 минут, небольшие упражнения на укрепление мышц 5 минут.
2. Питание днём и вечером (2-х разовое питание).
3. Работа и выходные.
4. Сон (9—10 часов).
5. Отдых.
6. Уход за лицом и волосами.
7. Отношения.

Мои тренировки тела. Йога

Упражнения по тренировке: Упражнения для тренировки я начала практиковать после того, как начала заниматься йогой на занятиях в фитнес центре. На запоминание одного комплекса упражнений в разных комбинациях ушло примерно 3 повторных тренировки. И потом я могла их делать по накатанной. Теперь это помогает по вечерам перед сном делать данный комплекс упражнений, на который уходит всего 5—10 минут в день.

При этом Вы получаете полное расслабление тела, выправку всех позвонков в позвоночнике, если за день, какой-то позвонок отъехал и хорошее расслабление перед сном. Комплекс упражнений при сидячем образе офисной жизни помогает также в борьбе и с начинающих остеохондрозом шейных позвонков.

Кардио тренировка

Делайте через день вечером 5 минут:
– любые 10 упражнений на пресс (нижний, верхний, средний),
– 10 упражнений на ягодицы (приседания с выпадом),
– отжимания 2—5 шт в день.

Йога. Упражнения

В конце книги Вы найдёте поэтапные фото моей тренировки. Делайте их каждый день 4—10 минут вечером перед сном. Представьте, что эти минуты расслабления и концентрации помогут Вам поддерживать постоянный вес тела и быть подтянутым всегда.

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЛОДОСТИ

Я расскажу небольшую предысторию, каким образом я питалась в детстве до 12 лет, юности после 12 лет и после 22 лет, молодости после 30 лет.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ДО 12 ЛЕТ

До 12 лет нас мама кормила ровно по часам, это было четырех-разовое питание, утро 9—10 часов, обед 13.-14.00, полдник 17.00 и вечер 21.00, вставали мы рано и ложились до 10—11 часов вечера.

– Утро состояло из молочного супа (овсянка или макароны) или яичницы.

– Обед – суп овощной, гарнир (каша или макароны) и котлеты

– Полдник – булочка с вареньем и молоком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.