

Бекки Холмэн (Becky Holman)

## СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Похрустим для ослабления стресса

**М**ы живем в беспокойном мире. Слишком много решений, слишком много информации, и все время не хватает времени. Ослаблению стресса способствуют тренировки, также может помочь медитация, но, помимо этого, можно воспользоваться положительными эффектами хруста! Согласно февральскому 2012 года номеру журнала Reader's Digest, потребление таких хрустящих продуктов, как сельдерей и морковь, способствует расслаблению и снимает напряжение. Тем не менее, не стоит пренебрегать здоровьем - держитесь подальше от чипсов. **IM**



Бутч Лебовиц (Butch Lebowitz)

## ЛИБИДО

Мысли о сексе

**В**се знают, что мужчины часто думают о сексе, а некоторые утверждают, что это происходит каждую минуту. Все верно, но хотелось бы знать точное число. А как обстоят дела у женщин? Согласно мартовскому номеру журнала Prevention за 2012 год, в ходе нового исследования было обнаружено, что «среднестатистический мужчина думает о сексе 19 раз в день. У женщин эта цифра составляет всего лишь 10». Эх, если бы мы только могли читать мысли - чтобы знать, когда. **IM**

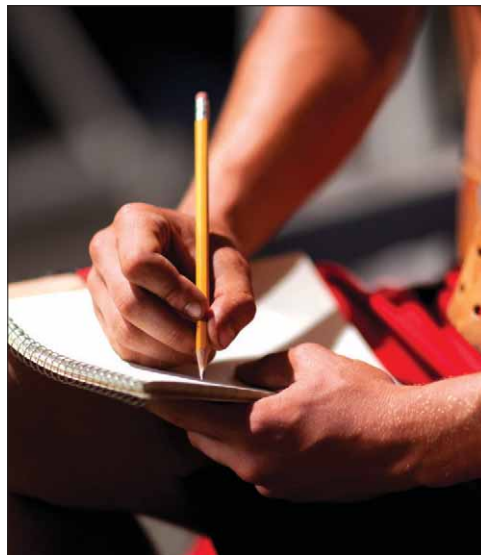


Бекки Холмэн (Becky Holman)

## НАСТРОЕНИЕ

Долой депрессию

**О**казывается, депрессию можно ослабить экспрессией. Согласно июльскому номеру журнала Prevention за 2011 год, «в ходе исследований, проведенных в 2006 и 2008 годах, было обнаружено, что когда люди, страдающие депрессией, выражают переживания в письме, это заставляет их фокусироваться на проблемах, в связи с чем их депрессия рассеивается быстрее по сравнению с теми, кто о своих проблемах не пишет». Таким образом, ведение журнала или дневника - это хорошая терапия. **IM**



# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ

# IRONMAN

*ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!*

**L-КАРНИТИН**

**ИЗОТОНИЧЕСКИЙ**

**ГУАРАНА**



**ИЛЬЯ ВАРОВ**

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г  
Победитель международного турнира  
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)