

Бекки Холмэн (Becky Holman)

НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ СВЯЗЬ

Разговоры о подушках



Вы испытываете боли в области спины или шеи? Возможно, что причиной этому является ваша подушка. Согласно мартовскому выпуску журнала Prevention за 2011 год, «отличная опора для головы придаст позвоночнику и шее форму прямой линии». Когда ляжете спать, попросите кого-нибудь проверить ваше начальное положение, чтобы убедиться, что шея не отклоняется слишком сильно назад или вперед. Если вы спите на животе, используйте совсем плоскую подушку или, по возможности, спите вообще без нее. **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ДРАЙВ

Сделайте паузу, чтобы насладиться жизнью

Возможно, вы гордитесь своим сильным, почти маниакальным, характером. В конце концов, благодаря ему вы добились успеха. Однако он может вызывать такие проблемы, о которых вы и не догадывались. Согласно статье Клейтона М. Кристенсен (Clayton M. Christensen) The Bottom Line on Happiness, опубликованной в февральском выпуске журнала Reader's Digest за 2011 год, «люди, которые все время стараются быть впереди и загоняют себя до предела, имеют неосознанную склонность не уделять достаточного внимания своей семье и уделять чрезмерное внимание карьере, а между тем близкие и любящие семейные отношения – это мощный и надежный источник счастья». **IM**



Модель: Энди и Сам Хайман (Andy and Sam Harman)/Неве (Neveux)

Бекки Холмэн (Becky Holman)

НАСТРОЕНИЕ

Ненависть ради созидания?

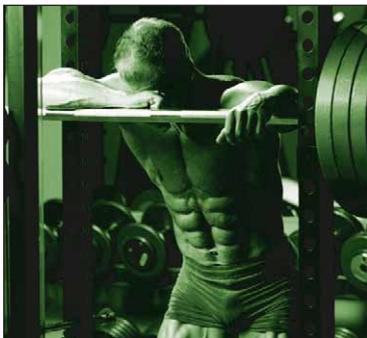


Фото Майкла Неве (Michael Neveux)

Мы все слышали, что ультракреативность ходит рука об руку с болью, страданием и иногда даже с ненавистью. Возможно, и среди ваших знакомых есть печальные и депрессивные творческие личности. Однако согласно одной статье, опубликованной в мартовском номере журнала Bottom Line Health за 2011 год, боль ради созидания может оказаться мифом: «Люди с хорошим настроением мыслят творчески. Добровольцы одного эксперимента, которым поднимали настроение (например, просмотром видеороликов со смеющимися детьми), гораздо эффективнее решали поставленные задачи по сравнению с теми, кто был опечален (например, прослушиванием мрачной музыки)». Таким образом, нет нужды отрезать себе ухо, чтобы рисовать лучше. Посмотрите лучше что-нибудь веселое. **IM**

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

АНТИСТРЕСС

В КАЖДОЙ КАПСУЛЕ 200 мг МАГНИЯ И 2 мг ВИТАМИНА B6

Mg + B6 - это новая эффективная комбинация кальция с витамином B6. **Магний** - элемент, который помогает в борьбе с депрессией, обеспечит здоровое состояние сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровое состояние зубов, помогает предупредить отложения кальция, камни в почках и желчном пузыре. **Витамин B6** необходим для эффективного усвоения магния.

Упаковка: банка 40 капс.

АНТИОКСИДАНТ-С

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА В КАПСУЛАХ

Витамин С - это витамин, который играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций способствует снижению уровня холестерина в крови и уменьшает вероятность тромбообразования, не синтезируется внутри человеческого организма.

Упаковка: банка 40 капс.

АНТИОКСИДАНТ-Е

АЛЬФА ТОКОФЕРОЛ В КАПСУЛАХ (400 МЕ в капсуле)

Антиоксидант-Е - это пищевая добавка, на основе витамина Е (альфа - токоферола). **Витамин Е** - активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, а также витамина А и других веществ. Регулярный прием этого витамина замедляет старение клеток, снижает утомляемость, повышает выносливость организма, предупреждает появление кровяных тромбов, ускоряет заживление ожогов.

Упаковка: банка 60 капс.

Ca + Mg

КОМПЛЕКС КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ С ВИТАМИНОМ А

Ca + Mg - это эффективная комбинация кальция с магнием и витамином А. **Кальций** - это основной минерал человеческого тела, необходимый для здоровья костей и зубов. **В сочетании с магнием** этот элемент способствует здоровью сердечно-сосудистой системы и эффективно помогает нервной системе в передаче нервных импульсов. Комплекс помогает бороться против бессонницы и депрессий.

Упаковка: банка 40 капс., 100 капс.

ВИТА ФОРМУЛА

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

IRONMAN Вита Формула - высокоэффективная формула, включающая в себя богатый набор витаминов и минералов, необходимых организму. **IRONMAN Вита Формула** не содержит каких-либо искусственных красителей и добавок.

Упаковка: банка 60 таб., 100 таб., 200 таб.

ВИТА ФОРМУЛА ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

IRONMAN Вита Формула - вкусная жевательная формула, включающая в себя набор 10 витаминов, необходимых Вашему организму **ежедневно**. Продукт не содержит каких-либо искусственных красителей и добавок.

Упаковка: банка 90 таб., 30 таб.

Вкус: апельсин, лимон



IRONMAN

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ

www.ironman.ru

