

Бекки Холмэн (Becky Holman)

НУТРИЕНТЫ В ПОМОЩЬ ВОЛОСАМ

Неважно, мужчина вы или женщина, сухие, спутанные волосы делают вас менее привлекательными. Чтобы обеспечить желанную притягательность своим локонам, попробуйте прибегнуть к помощи пищевых добавок. Как утверждает январский номер журнала Better Nutrition 2011 года, главными добавками для этой цели являются рыбий жир и четыре основных жирорастворимых витамина: витамин А, потребляемый в количестве 25000 международных единиц в день, витамин D (10000 единиц в день), витамин Е (400 единиц в день), и витамин К (100 единиц в день). **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Быть одиноким вредно для здоровья



Одиночество может пойти на пользу – и оно необходимо для сохранения здоровой психики. Однако, слишком длительное одиночество может дать совсем противоположные результаты. Согласно февральскому номеру журнала Bottom Line Health 2011 года, «социальная изоляция может оказаться столь же опасной, как ожирение или курение. Недавнее исследование показало, что крепкие взаимоотношения с семьей, друзьями и коллегами по работе увеличивали вероятность выживания на 50 процентов». **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ЗДОРОВЬЕ

Отпуск ради сердца

Возможно, вам приходилось слышать или самим произносить такую фразу: «Я не могу поехать в отпуск - я слишком занят (или у меня нет ни гроша)». Такое отношение вполне может спровоцировать сердечный приступ. Согласно ноябрьскому номеру журнала Prevention 2010 года, «у людей с повышенным риском развития сердечных заболеваний, путешествующих каждый год, вероятность смерти от этой причины ниже на 32 процента». Кроме того планирование реального отпуска обеспечивает вас стремлением, что в свою очередь делает вас счастливее. А, как мы уже говорили, опыт приносит больше счастья, чем вещи. Так что, если у вас есть выбор, съездите куда-нибудь на отдых вместо того, чтобы покупать этот 42-дюймовый телевизор. **IM**





Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru