

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ОДИНОЧЕСТВО

Время для уединения

Возможно, вы не раз читали о том, что социальное взаимодействие, такое как принадлежность к клубам и группам, может улучшить здоровье, однако уединение нам тоже необходимо. Согласно ноябрьскому номеру журнала Prevention за 2011 год, цифровой социальный мир может сделать нас «социально перенасыщенными». Нам необходимы периоды одиночества для того, чтобы «освежить аппетит к общению точно так же, как голод перед едой делает ее как бы вкуснее». Звучит как плюс в пользу тренировок в одиночестве. **IM**

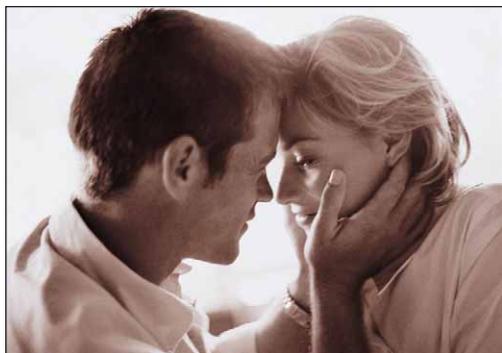


Бекки Холмэн (Becky Holman)

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ЛИБИДО

Чувственные прикосновения

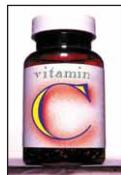
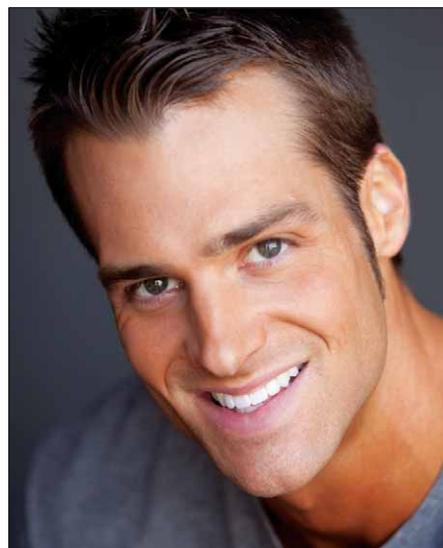


Даже легкое прикосновение может вызвать сексуальный фейерверк. Согласно журналу Health за июль/август 2011 года, прикосновения способствуют высвобождению окситоцина, гормона возбуждения. Однако весь фокус заключается в том, что касание должно быть спонтанным: «Такое неожиданное волнение побуждает организм вырабатывать окситоцин и другие нейротрансмиттеры, связанные с сексуальным откликом». **IM**

СТРЕСС

Витамин С

Согласно сентябрьскому номеру журнала Better Nutrition за 2011 год, витамин С необходим организму для производства важных, улучшающих настроение нейротрансмиттеров – дофамина, норадреналина и адреналина. В ходе одного исследования, проведенного в Монреале, было обнаружено, что



ежедневное получение 1000 миллиграмм витамина С вызывало у многих испытуемых ослабление гнева, тревоги и депрессии. Так что, если у вас плохое настроение, попробуйте повысить потребление витамина С. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

