

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

Узнайте больше о средствах  
Модельформ на сайте



**Только для женщины!**

Кому: Для меня!



От кого: от Ирины

Турчинской

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

183040

## Модельформ 30+: разговоры по душам с Ириной Турчинской

«Разговоры по душам» – необычное дополнение к средству для стройности, не правда ли? Дорогие мои, мне так хочется сделать еще что-то для вас, вставших на путь совершенствования своего тела. Позвольте оказать вам персональную поддержку словами, которые будут давать силы и вселять уверенность, что у вас все получится!

30 лет. И первое, что приходит на ум при мысли об этом возрасте, – это зрелость. Возможно, ты уже поняла, что реальность часто не совпадает с идеалом, придуманным в детстве и юности. Муж далеко не принц, дети не всегда «ласковые пушистые котятки», родительский авторитет словно остался в прошлой жизни... или вообще нет мужа, детей, уютного дома, зато есть много работы, такие же свободные подруги и желание скорее найти свое настоящее женское счастье. Все чаще ты говоришь себе: «Как же я устала!» В этот период и мне стало казаться, что самое яркое и интересное в жизни уже случилось... И только разменяв пятый десяток и выйдя на новый уровень получения удовольствия от жизни, я поняла, я поняла, что количество счастья не связано с числом прожитых лет, а может даже увеличиваться с возрастом. Поверь мне, что сейчас ты переживаешь очень интересный этап своей жизни. У тебя не биологическое, а внутреннее взросление, наполненное работой над собой. Я, к примеру, в этот период своей жизни радикально изменила цвет волос, стиль одежды, сменила три работы и три места жительства, прочитала массу книг по психологии, неоднократно пересматривая отношение ко всему: к детям, семье, работе, дружбе – словно искала новые точки опоры и ценности. Но также ко мне пришло понимание, что без должного внимания к своей внешности и самочувствию из энергичной девушки я могу превратиться в вечно уставшую женщину средних лет. Помни, что каждые 5 кг – это несколько дополнительных лет к твоей внешности. Отсутствие тренировок ведет к ослаблению тонуса тела и снижению энергичности и работоспособности, а неправильное питание, зашлакованность организма напрямую отражаются на здоровье и фигуре.

Сейчас как никогда настало время взяться за свою красоту и здоровье! Необходимо вдумчивость, самодисциплина, умение распределить время и силы и серьезный внешний стимул, способный помочь организму перестроиться на новый правильный режим. Я говорю сейчас о Модельформ 30+, в состав которого входит комплекс натуральных компонентов, улучшающих самочувствие и восполняющих ресурсы организма, а также способствующих выведению токсинов, поступающих извне и образующихся в процессе обмена веществ. Сочетание Модельформ 30+ с правильным питанием и физическими нагрузками позволит усилить полученный результат.

Люби себя, достойно реагируй на не всегда простые жизненные ситуации, помни, что наши мысли, слова и действия – это шаги либо к развитию, либо к разрушению. Помни, что забыть слова «скучно» и «устала» можно только постоянно совершенствуя свои душевные и физические качества, ведь впереди еще долгая насыщенная событиями жизнь. Я тебе желаю оставаться стройной, красивой, здоровой, сильной и уверенной в себе!

*Ирина Турчинская*

Искренне ваша,  
Ирина Турчинская,  
специалист по фитнесу

