



Профессор Елена Баранова

«СЕКРЕТЫ АНТИЭЙДЖИНГА»

Международный эксперт в области геномики здоровья и персонализированной антиэйдж медицины, президент Европейского института индивидуальной профилактики и здоровья (Монако).

Дорогие читатели! В прошлом году мы рассказывали вам о сезонных особенностях использования антиэйдж методик. Но так как область антиэйдж медицины активно развивается, то и «ловушек» в ней очень много. Поэтому в этом году мы уделим им особое внимание.

Консультируя пациентов из разных стран, с различными проблемами и целями, я все чаще вижу, как занимающиеся своим здоровьем люди, независимо от их образования и страны проживания, регулярно попадают в опасные «ловушки». Многим это обходится очень дорого как в материальном, так и в физическом плане. Вместо укрепления здоровья эти люди сталкиваются с дополнительными и часто серьезными нарушениями в работе организма. Каковы же типичные «ловушки» зимнего сезона?

питки, мед, алкоголь), а не столь необходимые нам жирные кислоты и белки.

Однако для эффективной регуляции веса и проведения детокса очень полезны разгрузочные дни 1 раз в неделю на легком овощном супе или имбирном чае с лимоном. Это особенно рекомендовано после праздников.

ЛОВУШКА 3: «Осторожно с увлажнением кожи»

Увлажнение кожи, несомненно, очень важно для сохранения ее баланса. Однако если на улице температура ниже нуля, то наносить увлажняющий крем утром не стоит. Воспользуйтесь питательными сыворотками. Для жирной кожи очень подойдет программа по уходу на основе пептидных комплексов.

ЛОВУШКА 4: «Снижение физической активности»

Очень часто зимой мы гораздо меньше занимаемся спортом, за что приходится расплачиваться ранней весной, когда все срочно пытаются войти в форму перед началом летнего сезона. Хотя именно зимой физическая активность поможет нам не только поддержать свой вес, но и простимулировать выработку серотонина – нейротрансмиттера удовольствия и хорошего настроения, а также других активных молекул, столь необходимых для работы мозга. Интересно, что дефицит серотонина также усиливает аппетит, приводит к утренней усталости и тревожности. Однако если вы хотите получить максимальный результат от занятий спортом, то лучше это делать во второй половине дня или вечером. Именно в это время у нас замедляется обмен веществ – примерно в 2 раза по сравнению с утренними часами.

Утро лучше оставить для таких энергетических практик, как йога. Эти занятия активируют ваши энергетические меридианы и зарядят вас позитивом на целый день.

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ: что полезно сделать зимой?

Зимой важно уделить повышенное внимание выработке нейротрансмиттеров, обеспечивающих активную работу мозга. Дефицит этих молекул неизбежно ведет к развитию усталости и плохому настроению. Для активно работающих и путешествующих людей мы рекомендуем провести восстановительный курс выработки нейротрансмиттеров, что значительно снизит утомляемость. Это особенно важно для людей старше 35 лет, так как в этом возрасте начинается физиологическое снижение активности генов и выработки гормонов.

Вы можете воспользоваться уникальной возможностью составить сугубо индивидуальную программу (при необходимости – с индивидуальной гормональной регуляцией) в нашем центре в Монако. Мы составляем и проводим для наших клиентов уникальные комбинированные программы квантового восстановления, не забывая и об уникальных возможностях

квантовой медицины, активирующей и оптимизирующей обменные процессы нашего организма. Этот подход усиливает эффекты геной и гормональной регуляции и позволяет добиться более быстрого результата.

Запись по телефону: + 377 97 98 04 66.

ВНИМАНИЕ: авторские антиэйдж программы по восстановлению, геной и гормональной регуляции от BARANOVA MONACO составляются ТОЛЬКО в нашем центре в МОНАКО. Список официальных партнеров находится на нашем сайте. На Лазурном берегу (за пределами Монако) нашим единственным официальным и дипломированным партнером является Dr. Eric Oquinarena (38, rue Pastorelli, Nice).

ПОДРОБНЕЕ о препаратах, программах и секретах антиэйджинга – в одноименной авторской программе профессора Елены Барановой на CHIK RADIO MONTE CARLO и на сайте www.baranovamonaco.com

Официальный дистрибьютор препаратов в Монако: SALON MARGY'S, SHOPPING CENTRE METROPOLE, 1 etage.

Baranova Monaco

Телефон: +377 97 98 04 66

Сайт: www.baranovamonaco.com

Адрес: Villa Bianca, 29, rue du Portier, 98000 Monaco.



Слушайте эксклюзивную авторскую программу «Секреты антиэйджинга» профессора Елены Барановой на CHIK RADIO MONTE CARLO с понедельника по пятницу в 11:15 и в 18:15 на 91,4 FM или на 103,6 FM (за пределами Монако). Задайте интересующий вас вопрос по теме сохранения молодости и здоровья и получите исчерпывающий ответ Елены Барановой – признанного специалиста в области антиэйджинга, входящего в пятерку лучших экспертов Европы.



WWW.BARANOVAMONACO.COM