

# Профилактический массаж

Кому и зачем он нужен?

# Давайте знакомиться!

Меня зовут Ирина Савченко и я Массажист.

Многие болезни в нашем организме возникают от того, что кровь и лимфа недостаточно хорошо работают, т.е. кровь не может донести к определенным местам кислород или какие-либо питательные вещества, а лимфа не может сделать отток продуктов жизнедеятельности. Это происходит потому что спазм мышц купировал крове- и лимфотоки. Такое длительное состояние и приводит к болевым ощущениям и прочим проблемам. Так вот, чтобы снять спазм мышц, нужно сделать несколько сеансов массажа. Я расскажу кому из вас просто необходимо посетить такого специалиста:

# Первое

*Если вы ведете малоподвижный образ жизни.*

В живой природе есть универсальное правило: то, что организмом не используется, постепенно атрофируется. Например, если мышцы долго находятся в покое, то снижается их масса и сила. Это правило относится, в том числе, и к нервной системе.



## Второе

***Если вы ведете активный образ жизни.***

Если вы спортсмен или у вас тяжелая физическая работа и у вас все время мышцы в тонусе, то вам просто необходимо регулярно посещать массажиста.



# 100%

Любителей массажа отмечают: после курса общее улучшение здоровья и хорошее настроение.



## и последнее

Чтобы избежать проблем со здоровьем нужно вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, правильно питаться и ...

регулярно посещать  
кабинет массажиста!

**Запомни:**

**ТВОЁ здоровье в МОИХ  
руках!**



Массажист  
Ирина Савченко

Записаться ко мне на  
массаж можно по  
телефону:

[8-983-262-99-30](tel:8-983-262-99-30)

