



SIBERIAN 
WELLNESS

Проект
ЗДОРОВ
ОЕ ТЕЛО



ТРЕНИРОВОЧН ЫЙ ПРОЦЕСС

Это сочетание
сбалансированных,
стратегически выстроенных к
цели тренировок с
продуманным, грамотным
восстановлением





ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- Питание
- Сон
- Специальные восстановительные процедуры





РЕЖИМ, ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Пробуждение
- Ритуал наполнения
- Работа
- Подготовка ко сну
- Качественный сон





Сон 7-8 часов

22:00 отбой

**06:00 встречаем
солнце**

**Активность до
завтрака**

60-180 мин / ЗАРЯДКА

**Умеренность
и ОСОЗНАННОСТЬ
в питании**

**Специальные
восстановительные
процедуры: массаж,
баня, СПА**



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ОТ ШУБИНОЙ**



РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ШУБИНО



ОТБОЙ В 22:00

Соматропин –гормон роста.

Отвечает за регенирацию тканей, ускоряет заживление ран, формирует костную ткань, омолаживает, тормозит процесс старения.

РИТУАЛ:

- *с 21:00 у меня отключается звук в телефоне*
- *Теплый душ*
- *Вечерняя медитация / благодарность прошедшему дню*
- *Темное, проветриваемое помещение*





РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ШУБИНО



Проснулся? Дышишь? Жив?
Улыбнись ты ЕЩЕ В ИГРЕ!!!

ПРОБУЖДЕНИЕ В 6:00

- *Стакан воды с соком лимона*
- *Активность до приема пищи
30-120 минут*
- *Прохладный или контрастный
душ*
- *Утренняя медитация*





РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ШУБИНОЙ



Все что вы съедаете
становится частью Вас!
Становится Вами!

УМЕРЕННОЕ ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ВОПРОСЫ:

- *Как я себя чувствую после приема пищи?*
- *Мне легко? Или Тяжело?*
- *У меня появилась энергия?
Или я хочу спать?*
- *Я хорошо соображаю? Или туплю???*



РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ШУБИНО



*Любой жизни нужна забота,
любовь и внимание. Только
тогда она расцветает.*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫ Е ПРОЦЕДУРЫ.

- Баня
- Массаж
- СПА





Сон 7-8 часов

22:00 отбой

**06:00 встречаем
солнце**

**Активность до
завтрака**

60-180 мин / ЗАРЯДКА

**Умеренность
и ОСОЗНАННОСТЬ
в питании**

**Специальные
восстановительные
процедуры: массаж,
баня, СПА**



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ОТ ШУБИНОЙ**



ЖИЗНЬ

Это СТАТИКА или
ДИНАМИКА???





**ЖИЗНЬ –
ЭТО ДИНАМИЧЕСКИЙ
БАЛАНС!**



В ЧЕМ ФОКУС????

Правило и исключение
из правила!!!





@victoria_shubina

**МОЙ ИНСТАГРАМ
АККАУНТ**

