

Специальный доклад

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

Стройности и Красоты
в любом возрасте

Как подарить молодость
своим суставам, мышцам и сухожилиям



В этом специальном докладе мы поделимся с вами секретом, благодаря которому вы сможете подарить молодость своим суставам, мышцам и сухожилиям в любом возрасте.



И что не менее важно, сможете избежать любых негативных последствий, которые часто происходят с людьми, которые пытаются оздоровиться наугад, беря с кого-то пример или поддавшись новомодным веяниям.

К сожалению такие попытки по принципу «сделать

что-то полезное для здоровья», не соотнесенные с реальными возможностями своего организма, зачастую приводят к травмам, мышечному дисбалансу, еще большему усугублению проблем с наиболее уязвимыми органами и системами своего тела.

Но с вами этого не произойдет, потому что возможность поделиться с вами знаниями, о которых пойдет речь в этом докладе, появилась у нас не на пустом месте.

В этом участвовали многие люди и организации – Всекитайская ассоциация оздоровительного цигун – наш официальный партнер и спонсор, профессор Сянь Ханпин и его коллеги из Уханьского университета физической культуры, профессор У Цинчжун, доктор Чжэн Фучжун, даосский мастер Вэн Фэйлун и многие другие китайские специалисты.

Именно поэтому сегодня у вас, как члена нашего сообщества, есть возможность получать знания **о правильных способах и практических методах естественного оздоровления**, эффек-

тивность которых подтверждена не только миллионами людей, практикующих эти способы для запуска механизмов восстановления и самоисцеления своего организма, но и многолетними научными исследованиями в лучших научных центрах и клиниках КНР.

Они обладают невероятной практической пользой для здоровья и молодости вашего тела, к тому же просты и доступны в освоении.

Итак...

Китайская медицина считает, что в организме человека есть очень много скрытых резервов, которые мы все можем раскрыть и задействовать.



Ученые установили, что даже самые великие мыслители в течение своей жизни используют не более 5-7% потенциала своего мозга. То же самое касается потенциала всех остальных органов и систем организма человека.

Если вы воспользуетесь методами раскрытия потенциальных возможностей, которыми обладает ваша костно-мышечная система, то сможете оставаться красивыми, стройными и подтянутыми в любом возрасте.

Почему с возрастом нам совсем непросто подобрать оптимальную программу физических упражнений для поддержания и укрепления своего здоровья?

Дело в том, что пика своего физического развития современный человек достигает примерно к 30 – 32 годам.

По достижении этого возраста без целенаправленного вмешательства его возможности начинают снижаться год от года.

Что это значит?

Например, без активного вмешательства, примерно с 30-летнего возраста человек начинает терять около 220 грамм мышечной массы каждый год до конца своей жизни.

По сути с 30-32 лет мышцы человека начинают умирать. С точки зрения физиологии это означает, что любое неконтролируемое развитие мышц после этого возраста будет забирать энергию у других систем тела. У сухожилий, в первую очередь.

А ведь **сухожилия – это одна из самых долгоживущих систем в человеческом организме**. Например, потеря гибкости и эластичности – это первый сигнал о том, что мышцы стали забирать энергию у сухожилий.

Но дело не только в этом...

С возрастом в костно-мышечной системе человека происходят изменения, которые негативно влияют на функционирование всего организма в целом. И у этих изменений есть причины. Их несколько.

Во-первых, Снижается Диапазон Подвижности В Основных Суставах Тела

Это связано в первую очередь со стереотипом двигательных действий, который формируется у нас в процессе жизни. Хотя наше тело имеет 244 степени подвижности суставов, современный человек не использует и десятой доли этих возможностей.

Но даже тот диапазон подвижности в основных суставах позвоночника, рук и ног, который человек имел в юности, с каждым



годом сокращается, потому что в повседневной жизни у нас преобладают стереотипные движения – включить свет, открыть дверь, сесть за стол и им подобные – которые не задействуют и трети тех возможностей, которыми обладают суставы любого относительно здорового человека.

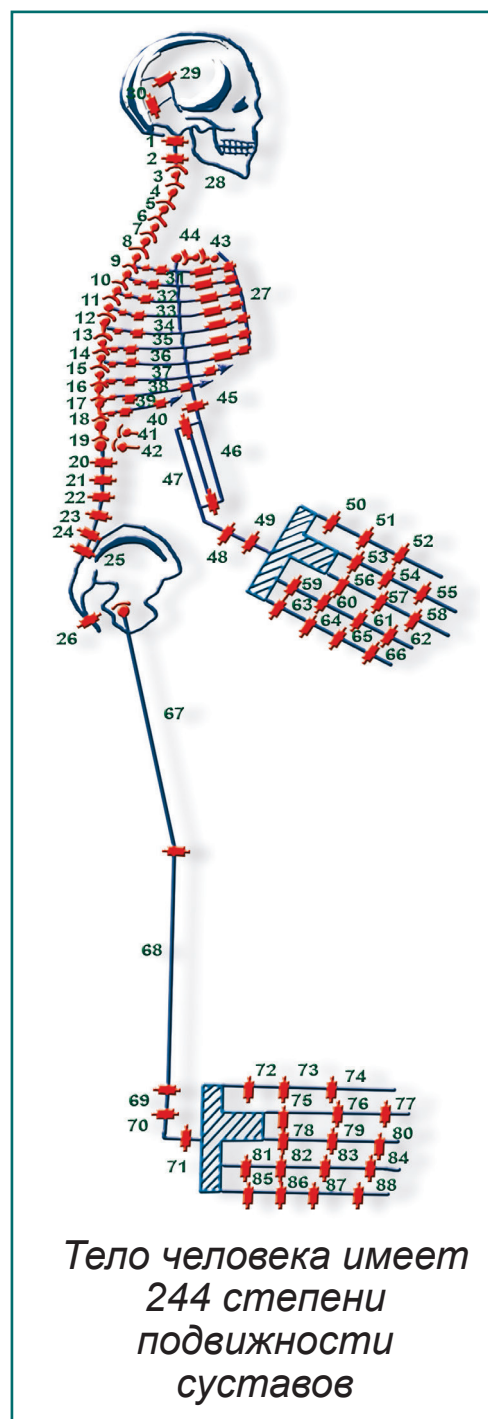
Вот почему с каждым годом возможности наших суставов выполнять предназначенную для них природой работу угасают и начинают создавать нам проблемы.

Во-вторых, Движение Крови В Теле Человека С Возрастом Замедляется

Медики знают, что *теория кровообращения – одна из самых непроработанных теорий в физиологии человека*. В двух словах ее суть в том, что сердце – это мышечный насос, который прокачивает по телу кровь.

От сердца ярко красная, насыщенная кислородом кровь идет через патрубки (аорта и артерии), разветвляясь по более узким руслам вплоть до капилляров.

Таким образом кислород и питательные вещества доставляются всем клеткам нашего тела, затем по капиллярам и венам отработанная темно красная кровь, насыщенная углекислым газом и продуктами клеточного распада, движется обратно к серд-



цу через легкие, где происходит ее газообмен и во внутренние органы – печень, почки, в которых происходит ее очистка.

На эту незамысловатую теорию и опираются привычные для нас системы оздоровления. Но дело в том, что современные научные исследования показали, что функция насоса у сердца не главная.



Сердце задает ритм, оно мозг системы кровообращения, а силовую функцию по прокачиванию крови по телу в большей степени выполняют сами сосуды.

Сердце задает волну, проталкивая небольшую порцию крови с небольшим давлением в аорту, а дальше сами сосуды начинают ритмичной волной проталкивать кровь. Ведь каждый сосуд оплетен мышечной тканью, назначение которой сужать или расширять его.

А так как система борьбы с любыми нарушениями в работе организма имеет транспортную природу, все лекарства к пораженным клеткам доставляются кровью и весь мусор удаляется кровью, то от того как работает система кровотока, целиком и полностью зависит наше здоровье.

Плохая новость заключается в том, что без дополнительных мер в теле человека циркулирует не более 50–70% крови. Остальная кровь находится в застое. А цикл жизни эритроцитов (клеток крови) недолог. Он составляет всего 100–120 дней.

После этого они распадаются – умирают и начинают в застаивающейся крови разлагаться. К клеткам не поступают необхо-



димый кислород, витамины, гормоны, микроэлементы, ферменты. И это только начало...

Если кровь циркулирует плохо, ядовитые продукты жизнедеятельности клеток не выводятся с венозной кровью, клетки задыхаются в продуктах собственных выделений, массово гибнут и начинают разлагаться.

Создаются идеальные условия для размножения вирусов и микробов. Дальше всё идет по цепочке – в таких мертвых зонах нарушается связь отравленных клеток с другими клетками и с центральной нервной системой.

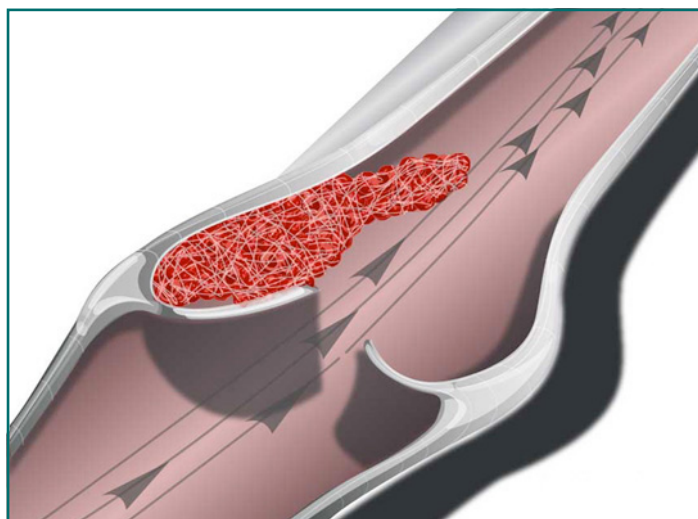
Центральная нервная система начинает выдавать неправильные ответные реакции. В результате растет или падает производство каких-то гормонов. Отсюда эндокринные нарушения, диабет, нервные и психические заболевания.

Все заболевания начинаются в результате недостатка или избытка в клетках каких-либо веществ или элементов. **Нормализуйте кровообращение**, и новые болезни у вас не возникнут, а старые – рассосутся в самом буквальном смысле этого слова.

Казалось бы решение очевидное – физическая культура и спорт могут решить проблему нормализации кровотока.

Но так ли это?

Действительно, занятия спортом могут помочь устранить застой крови, улучшить функциональное состояние сердечной мыш-



Без дополнительных мер в теле человека циркулирует не более 50–70% крови, остальная кровь находится в застое

цы, ускорить вывод продуктов клеточного обмена. Но не могут помочь повысить запасы энергии.

Что это значит?

Допустим, можно бегать по два часа в день. Этого хватит для полноценного разгона крови. Но есть ли у вашего организма энергия, чтобы поддерживать настолько затратный в энергетическом плане вид деятельности?

Ведь если энергии в вашем организме мало, а вы начинаете заниматься спортом, надеясь повысить ее уровень, не меняя при этом привычек отдыха, то занятия спортом станут не более чем неоправданными расходами энергии и ничем больше.



Такие тренировки не только не приносят никакой пользы для здоровья, напротив являются злейшим врагом организма. К тому же к такой нагрузке вероятнее всего не готова и ваша костно-мышечная система.

И вот почему...

Наше тело привыкло и адаптировалось к определенным двигательным стереотипам, характерным для нашего малоподвижного образа жизни.

Это как невысокие физические нагрузки, так и ограниченный диапазон суставной подвижности. Когда мы решаем начать оздоравливаться традиционными для нас способами, такими как бег, плавание, фитнес-тренировки, наше тело получает **нагрузки, значительно превосходящие те, к которым мы привыкли.**

Такая тренировка включает в работу прежде всего наиболее сильные участки нашей костно-мышечной системы. Но при этом нагрузке подвергаются *и более слабые участки.*



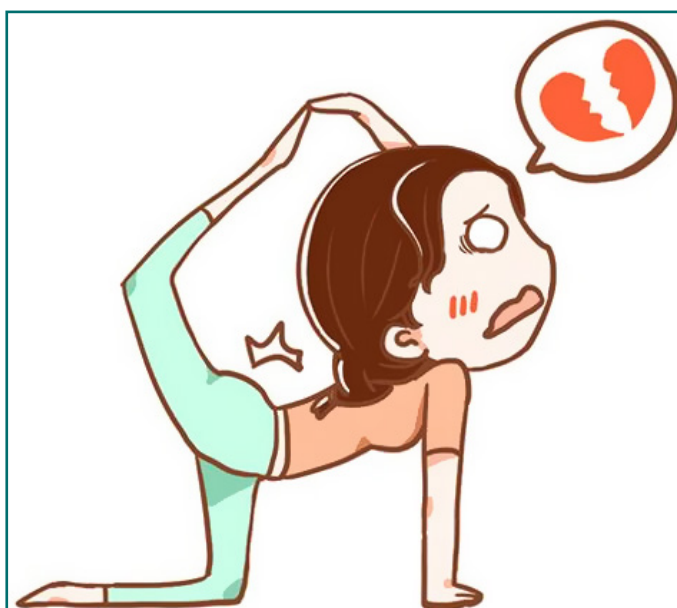
По мере продолжения таких занятий дисбаланс между сильными и слабыми участками нашего тела только **усиливается**. Сильные элементы нашей костно-мышечной системы становятся еще сильнее, а слабые еще уязвимее.

У многих людей умный организм по мере усиления такого дисбаланса может включать механизмы *самозащиты*, которые мы воспринимаем как лень или корим себя за отсутствие силы воли. А все дело в том, что наш организм просто не готов к таким нагрузкам, которые мы ему предлагаем.

Нужно перейти на другую программу упражнений. Более сбалансированную, которая в первую очередь укрепит наиболее слабые участки нашего тела, устранит дисбаланс между сильными и слабыми частями тела, увеличит подвижность суставов, сделает мышцы и суставы более эластичными.

Такие упражнения будут **увеличивать уровень вашей энергии**, а не понижать его как бег или фитнес-тренировки. Это значит, что энергии у вас будет становиться с каждым днем все больше и больше, организм запустит программы самовосстановления, увеличит вывод шлаков и токсинов.

Ваше тело станет стройнее и моложе, потому что получит постоянный приток свежей энергии и крови. Наверное, вы сейчас подумали, что это звучит слишком красиво, чтобы быть правдой.



Если энергии в вашем организме мало, а вы начинаете заниматься спортом, не меняя при этом привычек отдыха, то занятия делают сильные элементы нашей костно-мышечной системы еще сильнее, а слабые еще уязвимее

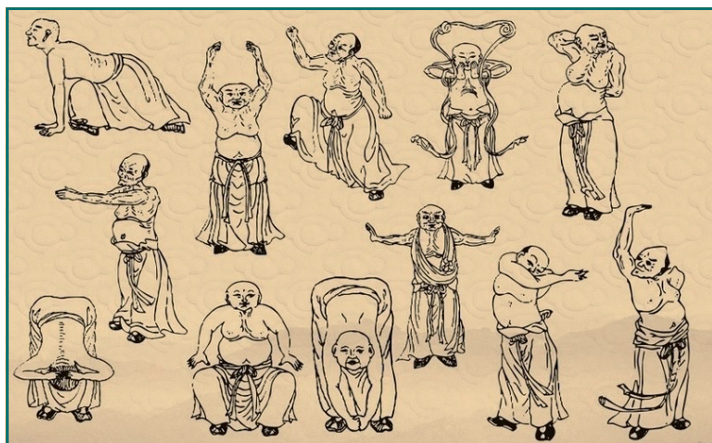
Напрасно.

Потому что миллионы людей, которые практикуют специальную оздоровительную гимнастику для укрепления мышц и сухожилий на своем опыте знают, что все обстоит именно так.

Поэтому подошло время более подробно поговорить о чудесном методе укрепления мышц и сухожилий, который сегодня является одним из самых популярных комплексов упражнений оздоровительного цигун в мире.

Он называется оздоровительный цигун **«Метод укрепления мышц и сухожилий»** и состоит всего из 12 упражнений, освоить которые можно в любом возрасте.

В самом общем виде суть этого метода – нормализовать кровоток и гармонизировать работу основных энергетических каналов в нашем теле так, чтобы кровь и энергия поступали к основным мышцам, сухожилиям и суставам, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но при этом очень важны для нормального функционирования тела.



«Метод укрепления мышц и сухожилий»

Потому что **цель этих упражнений – не только активировать кровоток и усилить движение энергии, но и переместить излишки ци и крови от одного органа к другому, из одной части тела – к другим, которые в данный момент испытывают в них недостаток.**

Метод укрепления мышц и сухожилий как раз и применяется для того, чтобы вернуть подвижность суставам, крепость и эластичность мышцам и сухожилиям всего тела, за счет нормализации движения ци и крови по большому кругу кровообращения и устранения всех преград (то есть мусора – шлаков, токсинов, грязного ци), стоящих на пути этого движения, вымывая их из организма.

Вот почему с помощью метода укрепления мышц и сухожилий вы можете:

- **быстро нормализовать кровоток в своем теле;**
- **активизировать основные активные каналы, по которым движется энергия;**
- **убрать заторы и «мусор» на пути их движения;**
- **увеличить подвижность суставов, укрепить сухожилия и мышцы, а значит вернуть телу красоту и стройность;**
- **увеличить уровень энергии и крови для запуска механизмов самовосстановления в своем теле.**

Ведь китайская медицина установила, что охранная система человеческого организма состоит не только из иммунной системы, как считает западная медицина.

В нее входят также системы:

- **самодиагностики;**
- **управления ресурсами;**
- **самовосстановления;**
- **регенерации.**

Главным составляющим работы всей охранной системы организма является достаточный уровень *Ци и крови*. Если жизненной ци и крови в вашем организме достаточно, он сможет поддержи-

вать все эти процессы на **оптимальном уровне** за счет работы собственной системы восстановления организма.

Неправильный образ жизни, основанный на ошибочных представлениях о здоровье, а также неправильный подход к лечению болезней ведут к постоянному снижению уровня цп и крови. А это в свою очередь приводит к преждевременному старению, развитию хронических заболеваний.

Вывод прост:

! Если Обращаться С Организмом Правильно, Энергия, Данная Человеку Изначально, Будет Восстанавливаться, И Можно Быть Уверенным, Что Ее Окажется Достаточно Для Функционирования Всех Систем Организма.

И в этом организме не начнут развиваться болезни.

А если человек заболит, включится функция самоисцеления и организм самостоятельно восстановит нанесенный ему ущерб. Все, что от вас требуется, чтобы помочь своему организму поддерживать здоровье вашего тела, это поднять уровень своей жизненной энергии и поддерживать его, чтобы все системы жизнеобеспечения (в том числе системы самовосстановления и самоисцеления) могли работать без сбоев.

Совсем скоро вы узнаете, как это сделать с минимальными усилиями при помощи метода укрепления мышц и сухожилий.

Но сначала нам нужно понять, как жизненная энергия циркулирует внутри тела. Потому что упражнения этой гимнастики тренируют активные каналы, позволяя свежей энергии и крови питать мышцы, сухожилия и суставы вашего тела.



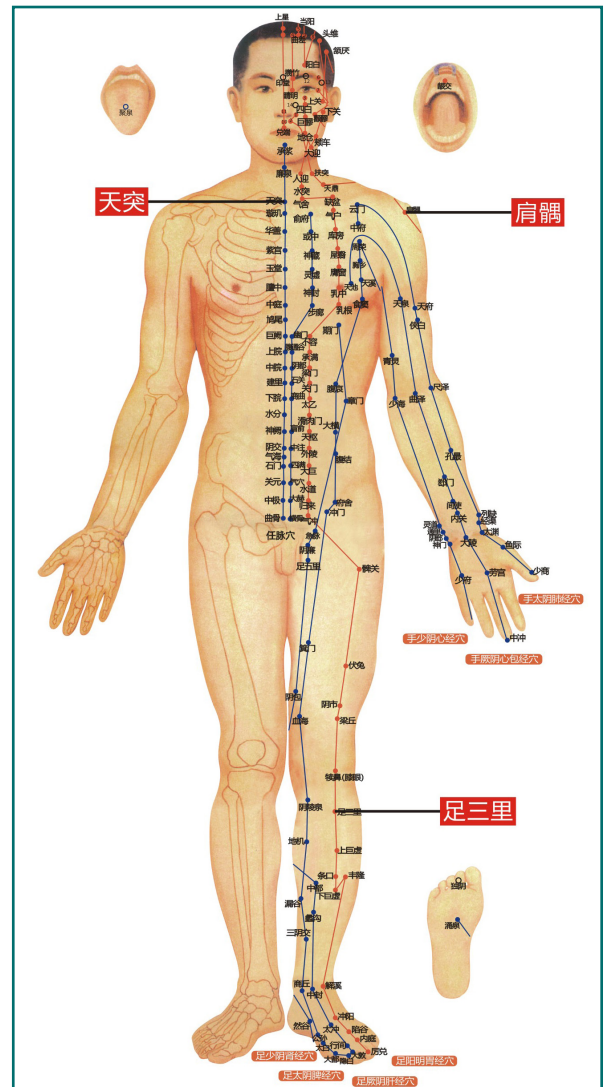
Подобно тому, как кровь движется внутри нашего тела по артериям и венам, энергия (ци) движется внутри тела по меридианам, или активным энергетическим каналам.

Меридианы – это энергетическая сеть в человеческом организме, которую китайские врачи обнаружили несколько тысяч лет назад.

Западная анатомическая наука долго не могла найти подтверждение существования этой сети. Но научное оборудование становится все более совершенным, позволяя проникать все глубже в тайны мироздания.

И в 1998 году теория меридианов не только получила научное доказательство своего существования, но даже была определена ее опико-волоконная структура. А также подтверждена теория китайской медицины, что лекарственные вещества циркулируют в организме по ходу меридианов.

В отличие от других сетей в организме, которые имеют собственную определенную структуру, система меридианов – это волшебная сеть, покрывающая



Меридианы – это волшебная сеть, покрывающая весь организм и образованная элементами различной физической природы

весь организм и образованная элементами различной физической природы.

Меридианы объединяют между собой внутренние органы, конечности и кости. Можно сказать, что каждая частица организма (внутренние органы и системы, кости и мышцы, кожа и волосы) – все включены в эту сеть.

Поэтому при развитии какой-либо болезни, в соответствующем больному органу месте сети звенит звонок, предупреждая о необходимости принятия срочных мер.



Нам нужно только определить на каком конкретном энергетическом канале прозвенел звонок, и мы найдем какой орган или система пребывает в аварийном состоянии.

Если ваш организм производит достаточное количество ци и крови, которые свободно циркулируют внутри организма, снабжая все органы и системы тела, то беспокоиться вам не о чем.

Потому что обменные процессы непрерывно протекают во всех частях вашего организма, в каждой его клетке, и так же непрерывно происходит выброс отходов.

Система меридианов бесперебойно обеспечивает транспортировку отходов.

Но когда работоспособность какого-либо органа *понижается из-за воздействия шлаков и токсинов*, меридианы начинают блокироваться, что негативно влияет на связь этого органа и соответствующего ему меридиана, а непроходимость меридиана усугубляет проблемы органа.

В молодости, когда уровень ци и крови находится на более высоком благоприятном уровне, система выведения отходов ра-



ботает в нормальном режиме, на лицах большинства людей нет ни дряблой обвисшей кожи, ни морщин.

С годами уровень крови и ци падает – организм *дряхнет*, на теле появляется все больше морщин и возрастных пигментных пятен – это свидетельствует о накоплении не выведенных вовне залежей отходов.

Если отходы своевременно выводятся из организма, дряблость, пятна, морщины заметно сокращаются, каналы становятся более проходимыми, а достаточное количество ци и крови обеспечивают сохранение здоровья и молодости на долгие годы.

В арсенале китайской медицины имеется множество способов устранения блоков в активных каналах, что помогает организму избавиться от отходов и повысить их проходимость, потому что



проходимость канала – одно из основных условий здоровья человека, независимо от того знает он об этом или нет.

Уже в древности под болезнью врачи традиционной китайской медицины понимали нарушение циркуляции ци и крови, образование заторов и блоков на ее пути. Вот почему подход, в котором приоритет отдавался не лечению больного органа и тем более не устранению симптомов болезней, а **восстановлению свободной циркуляции жизненной ци и крови во всем теле**, был заложен в основу традиционной китайской медицины.

Для усиления циркуляции энергии и крови, древние врачи разработали специальные упражнения, техники массажа и медитативно-энергетические практики, позволяющие сохранять ци, правильно нормализовать ее потоки, избавлять тело от негативной энергии и перераспределять энергию внутри тела для гармонизации процессов жизнедеятельности.

В процессе длительной врачебной практики было замечено, что те люди, которые *регулярно выполняют* такие упражнения и практики, **живут дольше и не подвержены болезням**, по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни или бездумно расходует свою энергию.

Также было обнаружено, что некоторые движения способны быстро улучшать циркуляцию ци и крови в разных участках тела.

Эти знания позволили многим поколениям врачей традиционной китайской медицины создать целое направление уникальных способов профилактики, лечения болезней, восстановления работоспособности самых важных органов и систем, эффективность которых определяет качество нашей жизни.



Одним из самых популярных таких способов является метод укрепления мышц и сухожилий. Цель упражнений этого метода заключается в активизировании циркуляции ци, в её укреплении, в увеличении её уровня во всем теле.

Движения и позы этой практики разработаны таким образом, чтобы обеспечить свободную циркуляцию ци и крови даже в самые отдаленные уголки вашего тела с тем, чтобы дать им возможность проявить свою исцеляющую силу, включить системы самовосстановления, заложенные в нас природой.



Одним из самых популярных способов профилактики, лечения болезней является метод укрепления мышц и сухожилий

Регулярное выполнение упражнений позволяет восстановить или укрепить здоровье всего тела, избавиться от физических, ментальных или эмоциональных токсинов и напряжений, мешающих нам жить полноценной, долгой и счастливой жизнью.



Все они способствуют **расслаблению** тела и психики, усилению течения ци и крови, восстановлению физических и духовных сил – при регулярной практике они быстро восстановят гибкость и упругость тела, укрепят суставы, мышцы, связки, сухожилия, улучшат концентрацию внимания и усилят умственные способности.

Потому что еще древние врачи заметили, что **расслабление** – главный путь к освобождению заблокированной энергии в теле.

Именно *напряжение*, будь то физическое или эмоциональное, высасывает из нас силы и энергию, способствует развитию болезней.

Расслабление, напротив, дарит телу здоровье и жизненные силы.

Именно на достижение качественного расслабления нацелены многие упражнения метода укрепления мышц и сухожилий.

В Китае бытует выражение: **«Ци – причина ста болезней, а застой крови – начальная точка этих болезней».**

Понять это выражение нетрудно – в силу тех или иных причин в нашем теле формируется зажатый ци. Учитывая тесную взаимосвязь и взаимозависимость ци и крови, блокированная энергия формирует застои крови в разных частях тела, которых со временем становится всё больше и больше.

Эти застойные явления проявляются многими негативными симптомами и болезнями.

И хотя в нашем мудром организме присутствует мощная система самовосстановления, застои ци и крови мешают ей запустить свой механизм.

Вот почему

Достаточно Восстановить Беспрепятственное Движение Ци И Крови Внутри Тела, Чтобы Болезням Негде Было Закрепиться

Давайте прибегнем к аналогии. Представьте себе движение извилистого ручейка, воды которого кристально чисты и прозрачны. Он легко и смело прокладывает себе дорогу.



Его беспрепятственное движение привлекает живые организмы всех форм и размеров.

Но что произойдет, если мы построим на пути ручейка запруду? Со временем это некогда «живое существо» превратится в мертвое болото, в «очаг воспаления» на теле Земли.

Так и в нашем организме: *боль, дискомфорт, усталость, воспаления, негативные симптомы и болезни* – это всё очаги зажатых в тех или иных местах ци и крови.

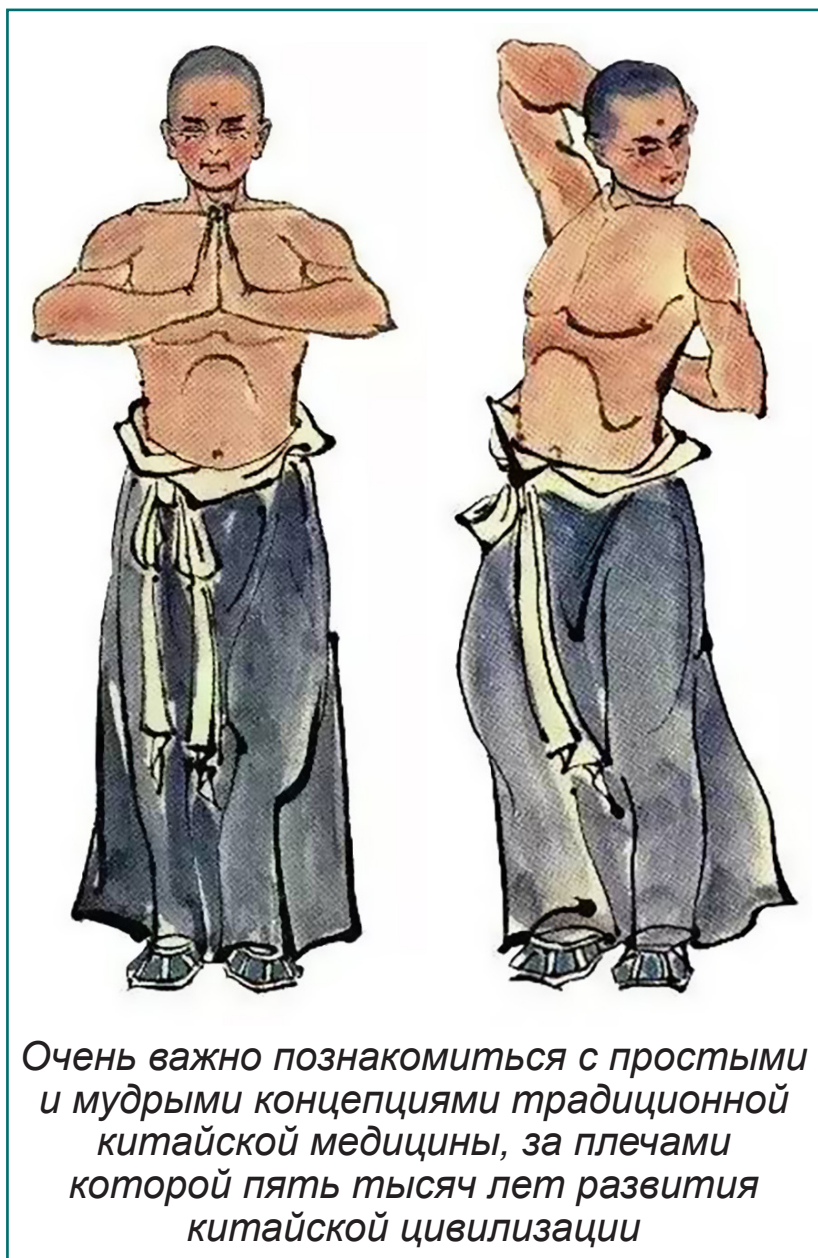
Наша задача – не бороться с болезненными симптомами, ведь если не устранить причину, они будут возвращаться снова и снова, а избавиться от корня неприятностей, поселившихся в теле, другими словами – снести запруду, мешающую активному движению ци и крови.



Заставить кровь двигаться по большому кругу, а ци – беспрепятственно по каналам – означает не дать закрепиться в организме никаким ядам, последствиям негативных эмоций, токсинам, вирусам и инфекциям. Для этого у них просто не возникнет благодатной почвы.

Именно для этих целей и были бережно собраны и адаптированы к современной жизни в лучших научных центрах и клиниках Китая упражнения метода укрепления мышц и сухожилий.

Нам очень нравится делиться с вами информацией об уникальных возможностях китайской медицины и тесно связанных с ней практиках оздоровления организма, которые просты и доступны для освоения в любом возрасте, потому что мы сами уже много лет очень сильно увлечены этой темой.



Очень важно познакомиться с простыми и мудрыми концепциями традиционной китайской медицины, за плечами которой пять тысяч лет развития китайской цивилизации

И недаром!

Ведь эти методики позволили нам самим и десяткам тысяч членам нашего сообщества с постоянством и неуклонностью добиваться измеримых осязаемых результатов.

В этом специальном докладе мы познакомили вас с *базовыми концепциями и подходом традиционной китайской медицины* к механизмам естественного омоложения и укрепления мышц и сухожилий, которые эффективны в любом возрасте.

Применяя эти советы и методы, вы сможете

не только замедлить естественные процессы старения, происходящие в вашем организме, но и продлить молодость своего тела на долгие годы, буквально повернув время вспять.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими простыми и мудрыми концепциями традиционной китайской медицины, за плечами которой пять тысяч лет развития китайской цивилизации.


Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисы» китайского искусства




сохранения здоровья и продления молодости. Хотя даже эта информация при вдумчивом ее использовании может оказать *существенное влияние на ваше здоровье и долголетие*.

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы своими руками помогать организму восстанавливать здоровье и отодвинуть старость и дряхление тела на долгие годы... знаний этого вводного курса может оказаться *недостаточно*. Но для того, чтобы на практике овладеть всеми 12 упражнениями метода укрепления мышц и сухожилий требуется *значительно больше времени*, чем то, на которое рассчитан этот вводный доклад.

Вот почему для таких людей мы подготовили подробное **пошаговое руководство по каждому из 12 упражнений этой системы**. Если вам понравился этот вводный доклад, то еще больше вам понравится новый видеотренинг для домашнего обучения **«Метод Укрепления Мышц и Сухожилий»**, который мы подготовили для членов нашего сообщества.



В этом новом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и на практике овладеть замечательными упражнениями метода укрепления мышц и сухожилий для запуска естественных процессов омоложения и самоисцеления в своём теле, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.



В этом тренинге мы буквально возьмем вас за руку и проведем через все 12 упражнений, расскажем много секретов о работе с ними, познакомим с хитростями и уловками, которые используют китайские мастера оздоровительного цигун для усиления эффекта от применения упражнений, а также поделимся большим количеством уникальной информации, которую вы нигде больше не найдете.

Мы сделали эту программу пошаговой и настолько легкой для освоения, насколько это в принципе возможно. Мы начнем с кое-каких основных правил, начнем с каких-то начальных, элементарных понятий и принципов. А потом мы постепенно освоим каждое из 12 упражнений, одно за другим. Итак, фактически вы получите эти занятия в виде видеотренингов. Это очень многогранный продукт. Мы не хотим сказать, что это очень высокий уровень знаний. Это то, что вам просто необходимо делать.

Мы очень внимательны к деталям во время этого видеотренинга. Мы показываем вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие характеристики. Да, мы показываем сначала вам общую картину, но потом мы начинаем разбирать по мелочам то, что вы делаете.



Как уже упоминалось ранее, всё это преподносится вам в такой манере, что вам будет легко за всем этим следить и всё это усваивать. Вы будете **легко изучать** всё это шаг за шагом. Вы просто должны следовать той последовательности действий, которую мы вам покажем. **И у вас всё будет получаться. Гарантируем.**

Фактически мы вам подробно рассказываем и показываем что вам надо сделать, а также как это сделать, а также то, как можно применять все это, когда вы закончите их изучение. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе.

Если вы хотите получить этот видеотренинг по специальной цене с максимальной скидкой для членов нашего сообщества, то перейдите прямо сейчас по ссылке ниже на сайт тренинга:

<https://lp.neoglory.ru/newyijingjin/>

