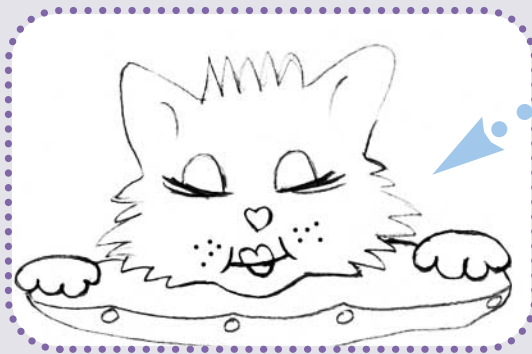


Проблемы с ЗОДИАКОМ?



Сил нет, как хочется быть красивой!

Одна подружка приобрела какой-то заморский супер-крем, я – бегом в магазин, пока еще есть! Другая изнуряет себя гимнастикой – отчего бы и мне не поизнуряться? Третья сделала липосекцию, не объяснив, что это такое. Да мне, собственно, все равно, но я тоже хочу!

Вы думаете, я – серьезно? Дудки! Я – стреляная кошка, меня на мякине не проведешь! Ни за что не клюну ни на какое новшество, пока не удостоверюсь, что оно мне необходимо! Но как узнать, что мне полезно, а что – вредно? Загляну-ка я в гороскоп! Звезды – они не подружки, не заблуждаются и лишнего не советуют!

Марфуша

Овен



голова, глаза, органы слуха и центральная нервная система

гимнастика для укрепления мышц шеи и плеч, комплекс для тренировки глазных мышц, йога, бег на короткие дистанции, бокс.

Телец



область шеи, верхний отдел позвоночника, миндалины, голосовые связки, небо

тренировка мышц шеи, перекачивание на спине по полу – чтобы помассировать позвоночник, хождение босиком по полу – чтобы простимулировать точки на ступнях, отвечающие за носоглотку, закаливание, укрепляющие упражнения для связок, дыхательная гимнастика, бодибилдинг, большой теннис.

Близнецы



предплечья и кисти рук, трахеи, легкие, нервная система

дыхательная гимнастика, йога, укрепляющая гимнастика для рук, массаж кистей рук, волейбол, боулинг.

Рак



лицо, нервная система

массаж лица, миостимуляция, прогулки по парку, спортивная ходьба, синхронное плавание, серфинг.

Лев



сердце, система кровообращения, позвоночник

комплекс для правильной осанки, спортивные танцы, фитнес.

Дева



мышцы живота, желудочно-кишечный тракт

для укрепления мышц живота и бедер, легкий бег, побольше пеших прогулок, гимнастика для лица.

Весы



почки, поджелудочная железа, кожа

массаж лица, утренняя гимнастика, гольф, большой теннис, боулинг.

Скорпион



нос, бедра, брюшной пресс и мочеполовая система

тренировка брюшного пресса, для талии, растирания от целлюлита, прыжки с парашютом, точные единоборства.

Стрелец



лишний вес на бедрах, ягодицах, поясница, мускулатура

для тренировки мышц спины и таза, конный спорт, стрельба, фитнес.

Козерог



кости, суставы и слизистые оболочки

ежедневная зарядка или аэробика, комплекс для укрепления мышц ног, велоспорт, бег, коньки, биатлон, горные лыжи, альпинизм, бодибилдинг.

Водолей



голень, икры, лодыжки, сухожилия

упражнения для тренировки дыхания, йога, горные лыжи, велогонки, прыжки в воду, дельтапланеризм.

Рыбы



конечности, ступни, пятки, лимфатическая система

бассейн, аквааэробика, прыжки в воду, серфинг, водное поло, водный велосипед.