

## Как избавиться от целлюлита

Для начала нужно знать, что такое целлюлит. Целлюлит — это подкожные изменения жирового слоя, которые ведут к нарушению кровообращения и лимфоциркуляции. Бороться с целлюлитом нужно физическими упражнениями, диетой и косметическими упражнениями или средствами.

Поэтому, чтобы этого не случилось, то есть, чтобы предотвратить это, нужно разогреть проблемные участки кожи. Сделать это можно следующим образом.

### Это нужно знать и помнить

Ещё нужно знать о том, что если после всевозможных процедур целлюлит у Вас не проходит, то нужно посетить эндокринолога, так как возможно есть проблемки с эндокринной системой.

- Что касается всевозможных антицеллюлитных кремов, которые сейчас в большом количестве появились в продаже, то в категории дешёвых кремов думаю, что Вы не найдёте спасительной помощи, так как в их составе нет тех, действительно необходимых ингредиентов, которые помогут избавиться от целлюлита. Кроме откровенной химии в этих кремах Вы не найдёте.
- Поэтому, если Вы решили купить антицеллюлитный крем, то обратите внимание на те баночки и тюбики, которые стоят от 1500-2000 рублей и выше. В этой ценовой категории большая вероятность того, что производитель включил в состав действительно полезные, нужные и натуральные составляющие, которые помогут избавиться от целлюлита. Но в любом случае в состав этих кремов и бальзамов от целлюлита входит определённый процент химии, ну, например, консервант, в задачи которого входит продлить срок годности крема.

Многие компоненты средств от целлюлита решая проблему с апельсиновой кожей, приносят вред здоровью женщины тем, что они делают хрупкими сосуды, то есть усугубляя в последующем кровоток в этих сосудах.

Именно по этой причине предлагаю несколько рецептов антицеллюлитных кремов, которые Вы легко и быстро, а главное с минимальными затратами сможете изготовить в домашних условиях. И что самое важное в этих рецептах, что все они без химии, то есть с натуральными ингредиентами и отлично помогают избавиться от целлюлита.

Решив избавиться от целлюлита нужно помнить о том, что бороться с апельсиновой кожей нужно в комплексе. То есть и масками, и кремами и обёртыванием. А также диетой и физкультурой.

## **Про антицеллюлитный крем**

Любой антицеллюлитный крем бессилён против жировой клетки. Девиз честного крема: меньше воды в клетках - ровнее кожа. В составе должны быть экстракт плюща или экстракт каштана. Если после нанесения крема вы почувствовали ментоловый холодок - на результат не рассчитывайте: такой крем просто снимает усталость в мышцах.

Выиграть бой с эффектом апельсиновой корки помогут кофеин и экстракт перца - эти компоненты разогревают и тонизируют.

Исправлять деформированные клетки должны эфирные масла, экстракты трав и водорослей. Необходимый минимум -- 5 процентов.

Кожа станет ровнее, если на первых местах в списке ингредиентов крема стоят активные компоненты, а вспомогательные - например, жиры и глицерин, - в самом конце.

## **Избавляемся от целлюлита в домашних условиях**

### **Способ № 1**

Вам понадобится щётка с плотным ворсом, лучше искусственным и, чтобы сами ворсинки были бы толстыми. Берёте эту щётку и плавными движениями с нажимом начинаете проводить от кончиков пальцев рук по кистям и до плеч. Делать такие движения (в одну сторону) по всей окружности рук. То же самое и с ногами. Движения (в одну сторону) делать по всей окружности ног, начиная от талии и заканчивая ступнями.

Запомните, все движения нужно делать от пяток вверх, так как это улучшает кровоток и улучшает дыхание кожи.

Дальше принимает душ со скрабом или жесткой мочалкой. Затем Вам потребуется мягкая пластиковая баночка (латексная) из пластичного материала (по форме похожая на баночку, которую ставят на спину при простуде).

Сейчас Вы узнаете для чего она нужна и поймёте, какая конкретно баночка Вам требуется. Итак, мажете любым антицеллюлитным кремом проблемный участок кожи, сжимаете в руке баночку, приставляете к проблемному месту, разжимаете хватку, чтобы баночка присосалась к телу и начинаете водить её по участку Вашего тела, где есть целлюлит.

Этой процедурой Вы восстановите кровообращение и лимфодренаж. Процедура немного болезненная, но эффект от неё Вы увидите через несколько дней.

А главное всё это Вы сделаете дома и сохраните оооооочень много денег.

## **Способ № 2**

Обёртывание в домашних условиях

Перед началом процедуры нужно нанести на тело скраб. По одному месту нужно проходить массирующими движениями по несколько раз. Пользоваться скрабом перед каждым обёртыванием не нужно. Достаточно это делать один раз в неделю, для нормальной кожи, раз в 10-12 дней для сухой кожи и каждые 5 дней нужно очищать жирную кожу.

## **Рецепт мази для обёртывания**

Голубая глина, корица, мускатный орех, масло миндаля или виноградных косточек, можно использовать оливковое, стакан отвара ромашки (из расчёта 2 пакетика на 150 миллилитров воды), плёнка для обёртывания и деревянная ложечка. Ещё понадобится крем против целлюлита, в состав которого должен входить кофеин и аминокислоты. Хороший крем для этой процедуры это Турбослим, но Вы можете выбрать любой другой.

Насыпаем в тарелку глину (2 пакетика на 1 раз), добавляем 1 ч. ложку мускатного ореха, 1 ч. ложку корицы (больше не нужно), 1 ч. ложку масла, полученную смесь заливаем небольшим количеством настоя ромашки (можно горячей). Все хорошенько перемешиваем и наносим на проблемные участки кожи, оборачиваем плотно пищевой плёнкой и ложитесь на кровать и укутываетесь тёплым одеялом.

В таком положении держим компресс не менее 40 минут. После этого идёте в душ и смываете мазь тёплой водой.

Делать обёртывания нужно через 2 часа после еды, а курс должен быть не менее 10 процедур с перерывами 2-3 дня между ними. Такие обёртывания помогут убрать жировые отложения и помогают в лечении фиброзного целлюлита. Железо, входящее в состав глины, обогащает тело кислородом, а сера бактериальное и вяжущее действие. Существует несколько видов глины, но для борьбы с целлюлитом подходит именно голубая.

## **Что нужно знать перед обёртыванием**

Размешивать смесь глины с другими ингредиентами нужно только деревянной ложкой и ни в коем случае не железной.

Если у Вас варикозное расширение вен, сахарный диабет, гипертония, сердечные болезни и беременность, то корицу использовать не нужно. А лучше делать обёртывания без добавок. Так Вы не навредите своему здоровью и поможете своей коже.

Мускатный орех стимулирует обновление кожи и клеток и улучшает кровообращение.

Обёртывание глиной оказывает электростатическое воздействие на кожу.

## **Суперкрем от целлюлита и растяжек**

Берём два тюбика с Детским кремом, лучше если будут с ромашкой, 2 таблетки Мумие (нужно размять таблетки в порошок и затем добавить в крем), 10 капель масла можжевельника, добавляем 1 ч. ложку антицеллюлитного масла (как правило содержит множество эфирных добавок).

Это бюджетный вариант крема от целлюлита, который нужно втирать в проблемные места в течение недели.

## **Домашний цитрусовый крем от целлюлита**

Понадобится грейпфрут, апельсин, лимон и мандарин. Снимаем с фруктов кожуру и измельчаем в блендере, либо прокручиваем через мясорубку. То есть нам нужно получить сок этих фруктов. Лучшим вариантом получить сок это с помощью соковыжималки. Затем берём «Детский крем» (детский крем должен быть не жирным, есть «Детский крем Лёгкий») и смешиваем с соком в пропорции 2/1. То есть 2 части крема и 1 часть сока.

Дальше полученную смесь нужно размешать и наносить 1 раз в день на проблемные зоны. Хранить в холодильнике. Можно просто купить масла этих фруктов и по несколько капель добавить в «детский крем», обогатив его таким образом.

## **Крем от целлюлита**

Мало кто знает, что есть такое вещество для лечения бронхиальной астмы под названием аминифеллин. Не так давно американские учёные провели такой эксперимент: они мазали кожу одной ноги этим веществом и испытуемый ежедневно делал гимнастику и правильно питался. В результате та нога, которая мазалась этим веществом похудела на 11 см., а та, которая не мазалась похудела всего лишь на 5 см. После этого испытания был создан крем с аминифелином.

Сейчас есть крем с аминифиллином и спектр его действия заключается в том, что после нанесения его на проблемные участки тела он достигает подкожного жирового слоя и расщепляет жировые клетки, кожа расправляется и целлюлит проходит.

Но всё равно никто не отменяет физические упражнения, хотя бы зарядку по утрам с обязательными приседаниями, так как в основном целлюлит появляется ниже пояса, а приседания, придают тонус подкожному жировому слою, коже и мышцам.

## **Рецепт крема от целлюлита и для его предупреждения**

С помощью этого рецепта анти целлюлитного крема Вы сможете избавиться от целлюлита, а если его у Вас нет, то сможете сделать кожу более упругой, мягкой и шелковистой.

Берёте молотый недорогой кофе, отлично подойдёт «Жокей», Гель для душа (лучше без ароматических добавок), добавьте масло виноградных косточек, либо Жожоба, либо просто оливковое, затем добавьте несколько капель масел цитрусовых (грейпфрут, лимон, апельсин). Строгих пропорций нет, как говориться делаем «на глаз».

Гель для душа нужен для того, чтобы получить равномерную массу и ровно распределить на коже Вашего тела. Затем идёте в ванную и намазываете проблемные места этой смесью, растирая не менее 3-5 минут на каждое место. Затем смываете тёплой водой и мажете тело обычным увлажняющим кремом.

Такие сеансы делать через 1-2 дня. Для лица этим кремом не пользоваться. Результат появляется, как правило после 5-7 сеанса.

## **Крем бальзам от целлюлита**

### *Примечание*

Все ингредиенты крема класть в равных частях. Сначала готовится (топится и смешивается) одна основа для крема, на выходе получается 3 разных крема бальзама от целлюлита.

## **Рецепт приготовления основы для крема бальзама от целлюлита**

Нужно взять жёлтый пчелиный воск и натереть его на тёрке, затем добавить его в кастрюлю, растопить на водяной бане и добавить масло Какао Баттер (посмотрите в интернете, там есть много магазинов, где это масло можно купить), затем в кастрюльку нужно положить масло кокоса, теперь добавляем масло ШИ, теперь добавляем 1,5 столовые ложки оливкового масла. Всё это должно растопиться и томиться на медленном огне до получения жидкой и однородной массы.

Это будет основа антицеллюлитного крема бальзама, из которой можно будет приготовить 3 разных крема, против целлюлита. Отличаться все эти крема будут добавлением в эту основу 3 видов эфирных масел. То есть разлив эту основу, в три чашки и добавив в каждую, разные группы эфирных масел Вы получаете 3 вида антицеллюлитного крема бальзама.

Итак, разлейте основу в три разных баночки и в каждую добавьте по 3-4 разных эфирных масла в количестве по 10 или 12 капель каждого масла на 700-1000 мл. основной смеси (а если ещё точнее, то на 1 ст. ложку основы по 2-3 капли каждого эфирного масла).

По мере того, как бальзам будет остывать он будет загустевать. Берёте миксер и начинаете время от времени взбивать смесь масел (как правило на это уходит 10 минут или чуть больше).

Для этого в полученную основу можно добавлять смесь цитрусовых масел (масло грейпфрута, апельсина, лимона, мандарина). Эти масла великолепно повышают тонус кожи, улучшают качество клеточных мембран и помогают справляться с отёками. Крем с этими добавками великолепно подходит для утра. То есть эти масла нужно по несколько капель накапать в основную смесь.

Следующий рецепт крема с добавлением группы специй, в которую входят: масло имбиря, корицы, гвоздики, масло кориандра, чёрного тмина.

Следующий рецепт крема с добавлением группы эфирных масел — это группа трав: базилик, розмарин, фенхель, лаванда, масло полыни. Крем бальзам с таким составом эфирных масел лучше использовать для вечера.

## **Про составляющие этого крем бальзама**

### *Воск*

Не нужно бояться, что воск закупорит поры, если всё хорошенько смыть с мочалкой и тёплой водой, то от следов воска не останется и следа, к тому же, мочалка усилит полученный эффект. Воск — это прекрасный консервант, на который хорошо «салятся» другие мала, входящие в состав крема от целлюлита. В таком креме не будут развиваться бактерии и крем будет храниться долго.

### *Какао Баттер*

Масло долго проникает в кожу, помогает сохранять влагу в коже.

### *Масло кокоса*

Это масло быстрого реагирования и очень быстро впитывается в кожу, размягчает и выравнивает кожу.

### *Масло Ши*

Это масло увлажняет и выравнивает кожу и не оставляет жирной плёнки. А в соединении со всеми другими маслами этого рецепта масло Ши будет на коже последней плёнкой. Поэтому через несколько минут после нанесения этого антицеллюлитного крема на тело Вы можете смело одевать одежду и не бояться, что на одежде останутся следы крема.

### *Масло имбиря*

Это масло даёт прекрасный тонус коже и ускоряет метаболизм в тканях.

Масла из группы трав помогают сжигать жировые клетки, особенно масло полыни. Масла этой группы способствуют гармонизации

женского гормонального фона, выводят лишние токсины, улучшают движение лимфы и помогают избежать отёков.

Пользоваться такими кремами можно каждый день в течение 1-3 месяцев.

Полученный эффект замечательный, а главное натуральные ингредиенты, дёшево и эксклюзивно (таких кремов по качеству составляющих и спектра действия в продаже нет).

## **Другой рецепт крема от целлюлита**

3 ст. ложки гречишного мёда (мёд должен быть жидким, для этого растопите его на водяной бане), добавьте оливковое масло первого отжима и хорошенько смешайте эти компоненты до однородной массы, теперь добавляем неполную столовую ложку морской соли и добавляем эфирные масла кипариса (5-7 капель), масло розмарина, апельсина, грейпфрута, мандарина и лимона (тоже по 5-7 капель), всё хорошенько размешиваем и с помощью деревянной ложечки зачерпываем немного крема и кладём его на ладонь.

Немного растираем по ладони и наносим этот антицеллюлитный крем на проблемные участки тела похлопывающими движениями. Делать такие хлопки нужно в течение нескольких минут. Делать от нижней части ног до бёдер. Затем берёте тонкую плёнку и оборачиваете её ноги от коленок и область талии (если там тоже мазали кремом) и одеваете тёплый костюм. Так выдерживаете 1 час. Когда станете снимать плёнку, под ней может быть вода.

Но нужно помнить, что если у Вас есть гинекологические, гормональные, сердечно сосудистые заболевания и с гипертонической болезни то нужно проконсультироваться у врача.

### **Свойства эфирных масел**

*Масло кипариса* борется с отёками и помогает решать проблему с фиброзными узелками.

*Масло розмарина* является хорошим дренирующими свойствами.

*Масла цитрусовых*, особенно апельсинового, мандаринового и грейпфрутового отлично помогают избавиться от целлюлита.

### **Что нужно знать**

Все эфирные масла нужно добавлять только в базовые масла или их композиции, особенно в оливковые и Жожоба и в мёд. Но сначала перед использованием всех антицеллюлитных кремов нужно проводить тест на отдельном участке кожи.

Размешивать смесь нужно только деревянной палочкой.

## **Упражнения против целлюлита**

Если делать это упражнение каждый день по 5 минут, то через 3 недели Вы увидите, что от целлюлита у Вас не осталось и следа или он намного уменьшился.

### **Упражнение № 1**

Садимся на пол и «шагаем» на попе вперёд и назад, помогая себе движениями согнутых рук (движения согнутых рук вперёд-назад).

Движения трудноватые, но суперэффективные. Разгоняем кровь и жировые клетки. Делаем так по 10 раз вперёд и назад. Старайтесь чтобы путь в одну сторону был не менее 50 см., а лучше 1 метр.

### **Упражнение № 2**

Встаём на колени, выпрямляемся, руки в стороны и поочередно, то в одну, то в другую стороны опускаемся вбок на попу. Упражнение делается в интенсивном темпе по 10 повторов для каждой стороны.

Отлично работает талия, нагрузка на мышцы бёдер, разгоняем кровь и усиливаем её кровоток и соответственно, сжигаются жировые клетки.

### **Упражнение № 3**

Садимся на попу, сгибаем ноги в коленях и подтягиваем пятки, как можно ближе к себе. Ложимся на спину, пятки двигаем ещё ближе, чтобы взяться руками за пятки ног. Теперь поднимаем тело вверх (держитесь на ступнях и лопатках, остальное тело вверху) при этом сжав ягодичы и удерживая их в таком состоянии на всё протяжении упражнения. И начинаем делать опускающие и поднимающие движения тела, вверх и вниз, причём полностью не ложимся на пол. Так делаем 20 раз, но начать можно с малого.

### **Упражнение № 4**

Берём две мягкие тряпочки, кладём их на пол, становимся каждой ногой на тряпочку и выполняем скользящие движения в стороны по 15 скольжений в каждую сторону. При выполнении упражнения нужно стараться дальше отодвигать ногу в сторону. Тело ровное, попа напрягается.

### **Упражнение № 5**

Следующее упражнение поможет приподнять Ваши ягодицы вверх, сделать ей более округлой и убрать целлюлит.

Стоим ровно, руки на поясе, одну ногу заводим за другую и делаем упражнение, как кланяются артисты (женщины) в реверансе благодаря зрителей. Делаем такое упражнение, заводя поочерёдно, то одну, то другую ногу.

### **Водоросли в борьбе с целлюлитом**

Водоросли — это настоящий источник красоты и молодости. Водорослевые обёртывания применяются для похудения, устранения **целлюлита**, борьбы с **растяжками**, повышения тонуса кожи и релаксации. Это прекрасный способ похудеть, почти ничего не делая.

Чтобы в домашних условиях потребуются морская вода (можно добавить в обычную чистую воду морскую соль) и микронизированные водоросли (порошок), в состав которых входит фукус. Это компонент, который всех лучше помогает в похудении и устранения целлюлита.

### **Рецепт приготовления мази**

Для приготовления мази, смешиваем морские водоросли с морской водой из расчёта 4 части воды и 1 часть порошка водорослей, хорошенько размешиваем порошок водорослей в морской воде и тёплую смесь наносят на всё тело, начиная со спины и обязательно на подошвы ног, на которых расположены биологически активные точки.

Затем тело укутывают плёнкой и пледом, чтобы усилить тепловой эффект и действие на тело и кожу активных компонентов. В результате полученный эффект — это уменьшение объёмов тела и выравнивание поверхности кожи.

Применяется масло пачули и в косметологии: его вводят в состав косметических средств, для ухода за кожей любого типа.

Увядающей коже это масло придаёт здоровый вид; при сухой коже устраняет шелушение; людям с чувствительной кожей помогает снять

раздражения и воспаления; при жирной коже нормализует деятельность сальных желез.

Если добавить несколько капель масла пачули в средства для ухода за волосами: шампуни или бальзамы, то исчезнет перхоть, волосы станут сильнее и приобретут здоровый блеск.

## На заметку

Таким же образом можно обогатить кремы для лица и тела – достаточно добавлять от 1 до 5 капель масла пачули на 10 мл основы.

- В косметологии масло пачули рекомендуется применять для зрелой кожи: оно стимулирует процессы регенерации, залечивает трещинки и устраняет покраснения, оказывает лифтинговый эффект и благоприятное действие на проблемную кожу, уменьшает отёки и проявления аллергии, убивает грибки и перхоть.
- Особенно эффективно это масло в борьбе с целлюлитом: если добавлять его в кремы и лосьоны для тела, то обвисшая кожа подтянется, станет более свежей и упругой – таким способом можно привести в норму обвисший живот или бёдра.

Большинство женщин озабочены тем, как восстановить форму груди, и здесь тоже помогает массаж с маслом пачули – он восстанавливает упругость кожи. Для массажа достаточно добавить к 10 мл базового масла 6-8 капель масла пачули; можно также принимать ванну с ним, добавляя в воду по 4-6 капель.

Очень хорошо использовать масло пачули в интимной гигиене, так как оно обладает противогрибковым и антимикробным действием.

При соблюдении диеты для похудения масло пачули снижает аппетит, не вызывая при этом никаких побочных эффектов. В то же время, оно не даёт жидкости накапливаться в организме, и таким образом, тоже способствует снижению массы тела.

## Бонус! Плоский живот за 5 минут

В качестве Бонуса предлагаем серию упражнений, которые выполняются в течение 5 минут и которые, помогут Вам получить так называемый плоский животик за 2 недели.

Для того, чтобы убрать лишний жир на животе, то есть получить плоский живот нужно каждый день выполнять 7 обязательных упражнений.

### **Упражнение № 1**

Бег на месте с высоким подниманием коленей (не ниже 90 градусов). Для этого вереди себя выставляем руки, прижав локти к бокам, ладонями вниз и бежим на месте, дотрагиваясь коленями ладоней рук. Бежать нужно в интенсивном темпе в течение 1 минуты.

Работают мышцы живота и прорабатываются мышцы ног.

Короткий отдых: сделайте несколько вдохов и выдохов.

### **Упражнение № 2**

Руки на поясе и поочерёдно каждой ногой делаем круговые движения перед собой. Ногу старайтесь поднимать выше, а амплитуду, то есть круговые движения делайте больше. Упражнение напоминает, как будто вы переносите ногу над стулом, который стоит перед Вами. Делаете так поочерёдно по 20 взмахов каждой ногой. Колени можно немного сгибать.

Каждый раз, когда Вы поднимаете ногу вверх у Вас начинают работать мышцы живота.

### **Упражнение № 3**

Упереться руками в колени, немного согнувшись, сделать глубокий вдох и полный выдох (выдох делайте, как можно лучше), задержите дыхание и как можно больше втяните в себя живот.

Вторая часть этого упражнения, делаем глубокий вдох, полный выдох, втягиваем живот, так же, как перед этим, но не держим его таком положении, а делаем 5 выталкивающих и втягивающих движений туда и обратно.

### **Упражнение № 4**

Лягте на пол и примите позу, как перед началом отжиманий. То есть лягте на живот, упритесь руками в пол и выпрямите руки, при этом Ваше тело обязательно должно быть ровным, а живот подожмите и держите такую позу в течение 30 секунд.

Если хотите усложнить это упражнение и добиться большего эффекта, то в такой позе на выдохе втягиваете живот во внутрь. Выполнять это упражнение нужно 15 раз, отдыхая, согнув и сев на колени.

### **Упражнение № 5**

Садитесь на ягодицы, колени согнуты, соедините стопы ног и в таком положении лягте на спину. То есть Вы должны лежать на полу, ноги в согнутом положении, колени в стороны, ступни соединены между собой.

Руки за голову и делаем медленные и правильные подъёмы, отрывая плечи от пола, стараясь подняться больше чем на половину. Выполните 15 упражнений, но очень правильно.

### **Упражнение № 6**

Следующее упражнение выполняется в той же позе, что и предыдущее. Лежите на спине, стопы ног вместе, руки за головой. Поднимайте ноги вверх в том положении, в котором они находятся (стопы вместе) и старайтесь в верхней точке вытолкнуть их как бы от себя. Выполняйте упражнение так, чтобы оторвалась от пола поясница и в верхней точке выталкивающее движение ног с силой вверх и обратно на пол. Так делаем 15 повторов. Только следите, чтобы колени были в сторону, а ступни вместе.

### **Упражнение № 7**

Следующее упражнение даёт прорисовку мышц пресса и его женственность. Ложитесь на пол на спину, колени согнутые по углом в 90 градусов и поочередно касаетесь коленями (их боковой частью) пола, поворачиваясь то в одну то в другую сторону. Руки не отрывайте от пола выполните по 15 поворотов касаний для каждой стороны.

В конце комплекса упражнений Вы должны быть мокрыми от пота. Если это так, то комплекс выполнен правильно.

Регулярно выполняя все эти упражнения и некоторые рецепты против целлюлита, Вы сможете избавиться от целлюлита и в дальнейшем предотвратить его появление снова.

## **Долой целлюлит!**

Интенсивный гидромассаж в совокупности с питьем воды истребляют те самые «ямочки» на любимых частях тела. Выпивая ежедневно достаточное количество воды, ваш обмен нормализуется, а вес

начнет снижаться. Кожа, в свою очередь, станет увлажненной и тонизированной.

Как известно, при целлюлите жировая клетчатка как бы законсервирована, микроциркуляция крови в этих тканях нарушена. В итоге к клеткам поступает меньше кислорода, сжигающего жиры, а токсины выводятся медленнее. Соответственно, если пить мало, обмен веществ замедляется, и жировая клетчатка становится еще более плотной и неровной, а такую «разгладить» куда сложнее.

## Предупреждение

- Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой инструкции лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.
- Вся информация этой инструкции — это личное мнение авторов.

**ВНИМАНИЕ!** Информация, опубликованная во всех инструкциях на этой странице, является справочной и не является руководством к действию. Помните, что по любым вопросам следует консультироваться с соответствующим специалистом, учитывать свои финансовые возможности и финансовые возможности других людей, а также, собственное состояние здоровья и состояние здоровья, и имеющиеся заболевания и ограничения по здоровью других людей, к которым вы будете применять то, о чем прочитали во всех инструкциях на этой странице! Мнение автора инструкции может не совпадать с мнением читателей.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ

**Хотите узнать:**

- «Как зарабатывать от 1000 руб. в сутки».
- «Как найти работу с высокой зарплатой».
- «Как заставить работодателя выбрать ваше резюме»

3 инструкции из списка выше и Подарок, вы можете получить вот здесь <https://job-vacancy.ru/3-instrukcii-po-1-cene/>

А если вы автомобилист, то должны получить **5 инструкций** от наших партнеров, которые продаются в этой статье <https://spasbit.ru/2-instrukcii-po-1-cene-i-podarok/>