

ИРИНА БЙОРНО

Марафон «Трансформация»

МАТРИЦА МОЛОДОСТИ



Ирина Бйорно

Марафон «Трансформация».
Матрица Молодости

«Издательские решения»

Бйорно И.

Марафон «Трансформация». Матрица Молодости / И. Бйорно —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962206-8

Полный двухнедельный курс похудения «Трансформация» — это новейший метод, как трансформировать тело и достичь совершеннейших форм, как вернуть молодость и заставить биологические часы старения работать медленнее. 14 дней, которые полностью изменят вас и вашу жизнь. Полная программа трансформации.

ISBN 978-5-44-962206-8

© Бйорно И.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Марафон «Трансформация» Матрица Молодости

Ирина Бйорно

Фотограф Ирина Бйорно

© Ирина Бйорно, 2019

© Ирина Бйорно, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4496-2206-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Здравствуй и «Здравствуйте»! Закончился первый международный курс – Марафон «Трансформация 2013». Перед Вами – книга этого Марафона во всех подробностях, день за днем, рассчитанная на 14-дневный пробег к цели – здоровью, красоте и молодости. Как бежать? Лучше и легче – вместе с другими, но можно и одним дома.

Следуйте день за днем всей программе Марафона и выполняйте всю программу. Я имею ввиду – ВСЮ – без исключений и самосожалений! И тут-то группа – незаменимый помощник. Одному – скучно, лениво, немотивированно, но возможно! Попробуйте сами!

Для всех активных участников мы выбрали самые быстрые и действенные методы преобразования талии и тела! Самые эффективные методы помогут Вам изменить себя за 2 недели! Трансформация происходит с ПЕРВОГО дня Марафона! Проверено!!!

Встав на путь Марафона «Трансформация», вы и, конечно, ваши любимые, друзья и знакомые заметят уже через 3—4 дня, как вслед за изменением вашей талии, мировосприятия, улучшением здоровья, начнут меняться и ваше тело, и внешность – вы сами! Некоторые из вас услышат несомненно от окружающих людей о том, как вы похорошели, помолодели, построили, что вы просто сияете и т. д.

Теперь дело за Вами! Присоединяйтесь к «Марафону» и скажите «ДА!» молодости, здоровью, красоте. Этот марафон прошли многие жители Дании и других стран. Результат – потеря веса, улучшение здоровья, омоложение и, конечно, хорошее настроение!!!!

Также, вы можете сделать Ваше фото До Марафона и в День Окончания Марафона и поделиться с друзьями!!! Эти фото покажут ту трансформацию, которая произошла с вами за 14 дней, и это только начало!!!

Сам марафон будет проходить в несколько этапов, по завершении каждого этапа ВЫ СТАНЕТЕ победителем! Желаем каждому из вас победы за тонкую талию и в первую очередь, победы над собой!

Это – отзывы участников:

Ирина, добрый День!

Я Вам очень благодарна за свою «Трансформацию». Огромное спасибо за медитации, иногда просто засыпала под них. Скакалка, стала моей подружкой, выхожу вечером на лестничную площадку и начинаю свою «трансформацию» в прыжках. Попросила мужа купить мне на новый год батут. Очень помогают маски для волос. Маска с пивом стала моим «хитом».

Итог моих трудов- 3.200кг. Еще раз огромное СПАСИБО!

Записалась на второй марафон!» участница Л.

«Привет! Жаль, что так долго не писала, но совсем не было времени. А марафон уже подошел к концу. Мой вес на 28.12.13 – 80,4. Убралось за период марафона 4,600 кг. Это очень здорово! Легко и свободно себя чувствую, утром встаю легче и бодрее. Мне очень понравилось начинать утро с зеленого сока. Вкусно и полезно. Мое любимое занятие прыгать на скакалке и жаль что у меня нет батута))). Хочу обратить внимание желающих приступить к марафону наблюдать за собой и своими желаниями. К своему удивлению и вопреки внутреннему убеждению, я не испытывала никаких мук голода, несмотря на такой необычный режим питания. Я уже записалась на следующий этап Марафона в школе «Молодильные Яблоки»

и с радостью продолжу его под руководством Ирины. Действительно это легко и просто! Непременно буду рекомендовать его всем своим знакомым. И надо сказать, что моя мама тоже решила попробовать вместе со мной вкус «Молодильных яблок»))))» Участница Е.

А теперь настало время приступить к Марафону и найти вашу Матрицу Молодости!

Успехов!

Первый этап имеет цель – «завести» процесс трансформации – начать процесс похудения, омоложения, физической трансформации. Вспомнить опять «Тело Молодости» и за 14 дней добиться первых результатов.

Для этого надо:

Четко выполнять ВСЕ правила «Марафона» и выполнять ВСЕ ежедневные задания
Принимать участие в открытой ЕЖЕДНЕВНОЙ дискуссии на закрытом форуме «Марафона»

Быть настойчивым и НЕ ОТСТУПАТЬ от своих намеченных целей!

Быть положительным и НЕ критиковать себя, а замечать малейшие положительные сдвиги!!!

Наблюдать за успехами других в группе и помогать другим преодолевать трудности.

ВЕРИТЬ В СЕБЯ!

Любить свой идеал!!!!

А теперь:

Общие правила первого этапа:

Точно выполнять диету (что, сколько, когда)

В день проходить 10.000 шагов или 3 км

Ходить в баню каждый 3 день (парилка)

Выпивать в день 2 литра жидкости

Заниматься гимнастикой утром и вечером

Проделывать ежедневно ментальные упражнения

Повторять ежедневно аффирмации (КАЖДЫЙ ДЕНЬ они новые)

Не забыть:

Вести дневник, который начинается с Ваших данных: «вес, талия, возраст и Ваши цели» и ведется каждый день

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.