

**ЗОЖ**

**"АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"**

**ОЛЬГА  
ЖУРАВЛЕВА**

**Санаторий - профилакторий**

**Скандинавская ходьба**

**Школа питания**

**Психология**

**Цель - помочь старшему поколению привить  
здоровые привычки и быть примером  
подражания, для молодого поколения**



## РЕЖИМ ДНЯ

Зарядка

Сбалансированный завтрак

Скандинавская ходьба

Обед

Занятие школы питания

Перекус (кулинарный мастер класс)

Йога

Ужин

Просмотр фильма  
(познавательное,  
образовательное,  
художественное)

Баня



# ПЛАН

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА,  
ОФЛАЙН И ОНЛАЙН**

**ПРОФОРИНТАЦИЯ**

**Банные процедуры,  
закаливание**

# ЗАПРОС

**ПОМЕЩЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ  
МИНИКИНОЗАП  
БАНЯ**



## ФОТОГРАФИИ ЕСТЬ АЛЬБОМЫ

Пикалево, Бокситогорский р-н  
Ул. Советская 42  
89118158502

«Если сейчас Ваш бизнес не так успешен, как хотелось бы, не беспокойтесь. Просто делайте все, на что способны, и когда проснетесь завтра утром, делайте то же самое, но немного лучше, и каждый следующий день работайте немного лучше, чем за день до этого».

Марк Хьюз (1956-2000)  
Основатель и первый дистрибьютор компании Herbalife







**СПАСИБО!**

У вас есть к нам вопросы?