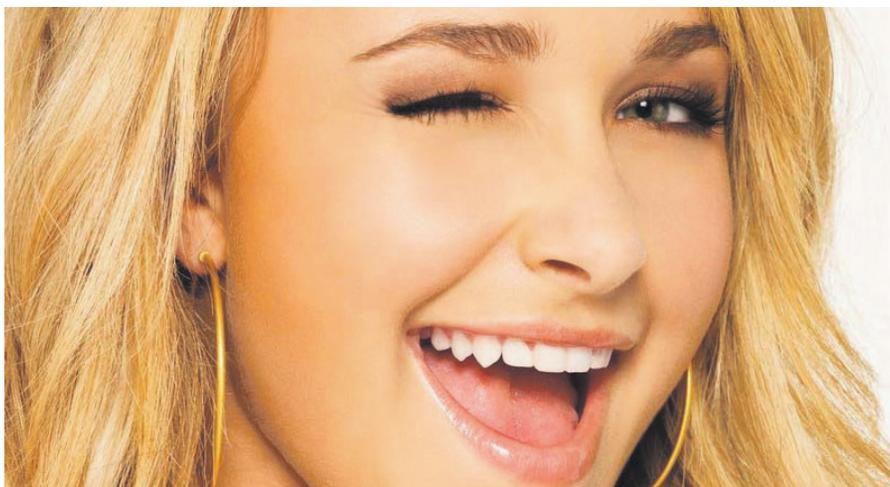


Заряжай себя и своё окружение позитивной энергией с Super Jump (Супер прыжок)!

Когда мы улыбаемся и смеемся, в нашем мозге выделяются эндорфины – гормоны, положительно влияющие на наше эмоциональное состояние.



Это 1-ое из упражнений Super Jump «200 УЛЫБОК В ДЕНЬ» из 8-и простых упражнений 10-и дневного курса Super Jump!

1. Улыбка делает нас счастливыми даже при плохом настроении.

Слышали о связи мозг → тело? Так вот, обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать эндорфины – гормоны счастья, которые поднимают нам настроение. Этот принцип работает и в обратную сторону: нахмурившись, люди начинают чувствовать себя несчастливими.

2. Улыбка делает нас более привлекательными.

Мы чаще обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Хмурость и гримасы отталкивают, а улыбка привлекает. К тому же, существует статистика, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику.

3. Улыбка способствует омоложению лица.

Все дело в том, что смех укрепляет мышцы лица (которые отвечают за щеки-яблочки) и улучшает кровообращение, что делает кожу моложе и здоровее. Кто-то считает, что смех вызывает преждевременные морщины, особенно вокруг глаз, но они никак не старят, а даже, наоборот, придают лицу особый шарм.

4. Улыбка положительно влияет на здоровье.

Улыбка помогает иммунной системе ра-

ботать лучше. Когда вы улыбаетесь, вы более расслаблены. Целый ряд исследований доказывает благотворное влияние смеха на здоровье человека: улучшается кровообращение, снижается уровень сахара в крови, уменьшается уровень стресса и улучшается сон.

Длительный смех схож с мини-тренировкой, в результате чего сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса.

5. Улыбаться проще, чем хмуриться.

Во время улыбки работают 17 мышц, а для того, чтобы нахмуриться, нужно задействовать все 43. Недовольного человека мы воспринимаем как неприятного и он нам кажется более старым.

Самое замечательное в улыбке – её заразительность. Когда вы улыбаетесь кому-либо, человек обязательно улыбнется вам в ответ.

И помните, УЛЫБКА – единственная гримаса, которую вы можете себе позволить без вреда для красоты лица!

Super Jump (Супер Прыжок) – эта первая в мире онлайн-гимнастика для ума, развивающая позитивную энергию человека, повышающая уровень мышления, счастья и которая уже изменила судьбы сотни тысяч людей по всему миру в лучшую сторону.

Заряжай себя и своё окружение позитивной энергией в «Интеллект-клубе друзей и саморекламы ВК.еe»

Приглашаем на 10-и дневной обучающий онлайн-курс в Super Jump (Супер прыжок).

Онлайн-курс состоит из 8 упражнений по 1 часу в день, в небольшой группе учеников «Интеллект-клуба ВК.еe»

Стоимость 10-и дневного обучающего онлайн-курса 100 USD.

Зарегистрируйся на 10-и дневной онлайн-курс на сайте «Интеллект-клуба друзей и саморекламы www.VK.ee»

На странице-визитки Super Jump изучи первичную информацию о Super Jump.

Стань Интеллект-тренером Super Jump и зарабатывай в онлайн от 3–10 тысяч USD в месяц и более!

Готовая бизнес франшиза под ключ!

Присоединись и формируй международное сообщество предпринимателей, инвесторов и миллионеров – консультационно-брендовый «Интеллект-клуб друзей и саморекламы ВК.еe».

Александр Несон

Интеллект-тренер Super Jump
Тел: + 372 5045 169
(Viber / WhatsApp)
www.VK.ee

