

18+

Марина Байдукова

Статьи без редактуры с Интернета

Марина Байдукова
Статьи без редактуры
с Интернета

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50761270
ISBN 9785449820709

Аннотация

Добрый день. Решила выложить в этом издании свои наработки по статьям. Автор книг, литературных романов и учебников, первая моя работа была написана несколько лет тому назад, книга понравилась многим читателям, в разработке еще несколько книжек. Пишу в свободное время, найти меня можно в социальных сетях.

Содержание

Культура тела, миофасциальный массаж мышц, и про спорт в целом	5
Наше тело	6
Реклама, культура тела, мышцы	8
Миофасциальный массаж мышц	11
Тело это сложно	13
Модные женские стрижки с длинной челкой на средние волосы	16
Длина и цвет волос	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Статьи без редактуры с Интернета Марина Байдукова

© Марина Байдукова, 2020

ISBN 978-5-4498-2070-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Культура тела, миофасциальный массаж мышц, и про спорт в целом

Приветик всем) сегодня поговорим что такое мышцы, про миофасциальный массаж мышц, про тело в целом, статья должна получится интересной, итак начнем>>>

Наше тело

В целом тело человека, это оболочка, которая зачастую наследуется от родителей, от предков (здесь хотелось бы привести пример с цветом глаз, некоторые люди рождаются с отличным цветом глаз от родителей, в этом нет ничего необычного), наследственность вообще вещь занятная, гены, болезни, физиология, зависит от родителей.

Мышцы и тело нужно постоянно поддерживать в тонусе, для того чтобы не было растяжек, травм и других болезненных ощущений, если вы все таки получили травму, делают миофасциальный массаж мышц, это медицинская процедура, о которой будет писаться чуть позже.

Для того чтобы мышцы были железными (упругими), нужно много ходить, заниматься спортом, поддерживать свой вес, делать нагрузки как физические, так и умственные, да-да, умственные тоже.

Физиологий зависит от родителей, зачастую тело не радует, потому надо им заниматься, чтобы выглядеть привлекательно для себя в первую очередь, и для окружающих, т.е заниматься спортом, для женщин рекомендуется делать гимнастику, для мужчин фитнес тренировки, на сегодняшний день существует множество программ как для детей, так и для взрослых, это плавание, пробежки, горнолыжный спорт. Что касается профессиональной карьеры спортсмена,

то можно сказать что надо пробовать себя в юном возрасте, если профессионалы скажут что не нет, ваш ребенок не годится для карьеры в спорте, не стоит отчаиваться, надо просто с этим смириться, как говориться выше головы не прыгнешь :)

К умственным упражнениям относится чтение, настольные игры (карты, шахматы, нарды, бильярд). Оборудование продается в Интернете, сейчас оно доступно как никогда, зачастую эти игры могут принести прибыль в будущем, прибыль как показывает практика небольшая, но кусок хлеба всегда можно будет купить, так что автор статьи рекомендует тоже не отставать от общемировой практики по отношению в умственным и физическим упражнениям.

Реклама, культура тела, мышцы

Многие жалуются что они плохо выглядят, но для того чтобы хорошо выглядеть необходимо просто а собой следить, сейчас много рекламных роликов, которые несут достоверную информацию о продуктах, никто не будет рекламировать товары не соответствующие контролю качества, вы сами понимаете что аудитория по телевизору охватывает всю страну, к сожалению по интернету рекламируют что попало, блогеры, люди, разные площадки...

Кстати, те люди которые хорошо выглядят, и обладают спортивными навыками, их приглашают сниматься в рекламных роликах, зачастую приглашают сниматься в фильмах. Сейчас в интернете большое количество предложений от рекламных компаний для спортсменов, и для привлекательных людей в целом, к предложениям стоит всегда относиться с осторожностью, так как много мошенников.

К сожалению по телевидению мало передач про культуру тела, а это целая наука, на раскладках продается множество книг по этому предмету, в этих книгах описывается как должен выглядеть идеальный человек, это параметры по отношению к весу, это мышцы, волосы, привлекательность... Культура тела охватывается целый спектр знаний, который может способствовать и будущему трудоустройству, и реализации задуманного, человек всегда о чем-то мечтает, все

цели достижимы, и над этими целями нужно работать.

Наша мышечная масса, что это такое? человек это субстанция, которая образуется из кожи, сальных желез и собственно мышц, в большинстве случаев у женщин преобладает сальная прослойка, это связано с физиологией, у мужчин мышечная прослойка тела, поэтому мужчины должны заниматься фитнес тренировками, не секрет, что после 30 лет, наше тело начинает быстро стареть, для того чтобы всегда оставаться на плаву, нужно качать мышцы для мужчин, а для женщин заниматься гимнастическими упражнениями, которые способствуют укреплению организма, укреплению мышц.

Мышечную массу можно регулировать, как это делается? наша мышечная масса зависит от поступающих в мышцу веществ из сальных желез, грубо говоря, если вы набрали вес, то вы будете иметь большую мышечную массу, в общем процесс не хитрый, можно даже посчитать результат который вы получите, более подробную информацию вы сможете получить у своего фитнес тренера.

После 30 лет наше тело имеет свойство стареть, сейчас множество программ по омоложению, это и салоны красоты (множество кремов, которые способствуют омоложению), многие обращаются к пластическим хирургам не зная, что к ним обращаться можно только в крайних случаях, хирургия это сложнейшая операция, которая закончится летальным исходом, что касается мышц, на рынке множество сти-

муляторов. которые наносят вред здоровью, но дают хороший визуальный эффект, эти препараты запрещены в нашей стране, непонятно вообще почему люди обращаются к таблеткам, добавкам и к хирургии, можно достичь всего самому, потратив на результат больше времени.

Миофасциальный массаж мышц

Миофасциальный массаж делают в основном профессиональные спортсмены при травмах, ушибах и при переломах, раньше эту услугу было трудно найти в нашей стране, сейчас она доступна в большинстве спортивных заведений городов, услуга платная.

Массаж делается специально обученными специалистами, стоит заметить, что специалист может и не иметь медицинского образования, для массажа не нужно образования, нужны знания и практика, в нашей стране мало практикующих практиков, потому стоит обратить внимание на профессию массажиста, образование можно получить записавшись на курс по направлению массаж, это можно сделать в медучилище или медицинском университете.

Если вы получили серьезную травму мышц, то курс миофасциальный массажа может состоят не из одного посещения массажиста, стоит быть к этому готовым, например сложные травмы, мышца при больших нагрузках может просто порваться, без миофасциальный массажа мышц просто не оботись.

Миофасциальный массаж делают в целях профилактики, массаж способствует укреплению, расщеплению солевых желез, укреплению организма, способствует улучшению внешнего вида и пластике тела. Стоит обратить внимание

на эту процедуру, так как она полезна как для профессиональных спортсменов, так и для людей которые ценят свое здоровье и свое тело.

Тело это сложно

Наше тело, как и организм между собой взаимодействуют, мы ежедневно видим людей на улице, которые плохо выглядят, стоит предположить что и чувствуют они себя тоже плохо, многое зависит от питания, от культуры тела, от многих факторов, можно выглядеть плохо, можно выглядеть хорошо, все зависит от нас с вами.

Если у вас есть свободное время, потратьте его с умом, это делают во всех цивилизованных странах, у нас люди привыкли ничего не делать, в результате мы получаем то что получаем, это болезни, плохое самочувствие, неухоженный вид, многие даже не могут удержаться на ногах, получают ушибы в общественных местах, падают, занятие спортом это обязательное условие того, что вы проживете дольше, качественнее, и будете иметь здоровое последующее поколение.

Стоит обратить внимание на разницу в возрасте между поколениями, некоторые критикуют детей за чрезмерное увлечение компьютерными играми, это тоже своего рода тренажер, сейчас многие симуляторы, которые придумывают наши разработчики, способствуют выходить из сложнейших жизненных ситуаций, потому не обращайтесь внимание на детей, посмотрите на себя, дети вырастут, сами сделают выводы, а навыки останутся.

Заключение:

В статье мы рассмотрели такие вопросы как:

- Мышечная масса*
- Миофасциальный массаж мышц*
- Культура тела*
- Реклама и спорт*
- Трудоустройство и спорт*
- Травмирование и спорт*
- Умственные и физические спортивные тренировки*

Хотели обратить внимание что спорт, это одна из составляющих жизни человека, потому больше ходите, делайте физические и умственные упражнения, тогда вы всегда будете выглядеть ухожено, слаженно. На сегодняшний день мы живем достаточно сложных реалиях, потому нужно быть гибким, и приспосабливаться к условиям, подчистую к сложным условиям, потому надо всегда на высоте.

Спорт, для некоторых людей, это образ жизни, если человек регулярно занимается спортом, то он готов и к стрессовым ситуациям. На сегодняшний день на той же улице мы ежедневно встречается с опасными ситуациями, потому нужно иметь выкручиваться и этих ситуациях, физический и умственный спорт спорт немало жизней людей. Потому не откладывайте на завтра что можно сделать сегодня.

Модные женские стрижки с длинной челкой на средние волосы

Всем добрый день, сегодня поговорим про модные стрижки 2019 года. В статье будут описываться тенденции этого сезона, конечно же мода диктует свои правила, если вы хотите всегда быть в тренде, советуем вам прочесть эту статью, статья интересная. полезная, описывает тенденции в индустрии парикмахерского искусства в целом.

Ежедневно на улицах городов и поселков мы видим одну и ту же картину, это неухоженные головы похожих, неопрятный внешний вид, не красивый макияж, все мы живем в урбанистических городах, вся страна живет по течению жизни, потому всегда следует задуматься о ней, о той самой жизни, чтобы не делать глупостей, и выглядеть нелепо в глазах окружающих.

Классика в стилистике, в одежде всегда была и будет оставаться на высоте. Поэтому выбирая стрижки и одежду, всегда прислушивайтесь к внутреннему голосу, он никогда вас не подведет, стрижка подбирается согласно возрасту, стилю жизни, по многим соображениям, главное не выглядеть вульгарно в в глазах окружающих.

Выбирая стрижки и покраску волос, делая самые неза-

урядные эксперименты с волосами надо чтобы голова смотрелась красиво, поэтому надо рассчитывать на собственные силы и финансы. Люди дают советы как лучше поступить с теми же волосами, статья была написана опираясь на опыт работы с мастерами, с салонами красоты, работы с торговыми центрами, работы в моде в целом.

Стрижки, покраски волос, эта услуга пользуется популярностью как в России, так и в других странах, нужно экспериментировать со внешностью всю жизнь, для того чтобы держаться на плаву в ритме городов, поселков, да, сейчас поселки развиваются теми же шагами что и города, потому следует учитывать все стили и направления урбанистики.

Показы, которые транслируют по телевидению на этих показах действительно выступают эксперты которые разбираются в тех же тенденциях, стилях, направлениях стилистических причесок, одежды, украшений и бытовых предметов для рук, головы и тела. Мы используем эти предметы ежедневно, будьте в курсе последних новостей

Длина и цвет волос

В этом году на самом пике популярности на всех подиумах мира длинные волосы считаются эталоном красоты, снова вошли в моду светлые оттенки волос. Конечно же экспериментировать с волосами, достаточно опасно, но, красить волосы рекомендуется всем женщинам. Неокрашенные волосы быстро жирнеют, запутываются, хорошая краска для волос делает любую женщину неотразимой.

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.