

Чек - лист

Диагностика Вашего интимного здоровья и отношений

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, ЧТО ДЛЯ ВАС ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ, СЕКС, КАКУЮ РОЛЬ ЭТО ИГРАЕТ СЕЙЧАС ИЛИ ИГРАЛО РАНЕЕ? КАКИЕ ВАШИ ОЖИДАНИЯ, ПЛАНЫ?

ПРОБЕГИТЕСЬ ПО ЧЕК-ЛИСТУ, ОТМЕТЬТЕ ГАЛОЧКОЙ, ЧТО ДЛЯ ВАС АКТУАЛЬНО ПЕРВЫЙ ШАГ - ЭТО ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМ.

- Отсутствие либидо. *Оказывается, либидо — это естественное состояние для каждой из нас*
- Болезненные месячные и овуляция. *Нам с детства внушали — такова женская доля. Сюрприз. У здоровой женщины всё иначе.*
- ПМС. *Здоровая женщина не хочет разорвать весь мир на части, не агрессивует раз в месяц, не ревет без причины. Есть над чем задуматься.*
- Плохая осанка. *Ссутулившаяся, сгорбившаяся женщина, с вечно больной спиной — печальное зрелище. Это пагубно сказывается на всём организме в целом. Искривление позвоночника приводит к напряжению всех мышц и внутренних органов.*



Нерегулярный стул. *Наше здоровье находится в кишечнике. От его работы зависит состояние волос и кожи. При отсутствии регулярного стула происходит отравление организма. Прощай красивый румянец, здравствуйте прыщи.*

Постоянные походы к гинекологу. *Вас мучают проблемы по женской части. В Ваших руках все изменить. Начните хотя бы с изучения анатомии и физиологических процессов.*

Подтекание мочи. *Чихнули, кашлянули или прыгнули и сразу "мокрые трусики". Это не норма ни после родов, ни в более зрелом возрасте!*

Недовольство своим телом и внешностью. *Дряблый атоничный живот, совсем неуправляемый - прежде всего это не про здоровье!*

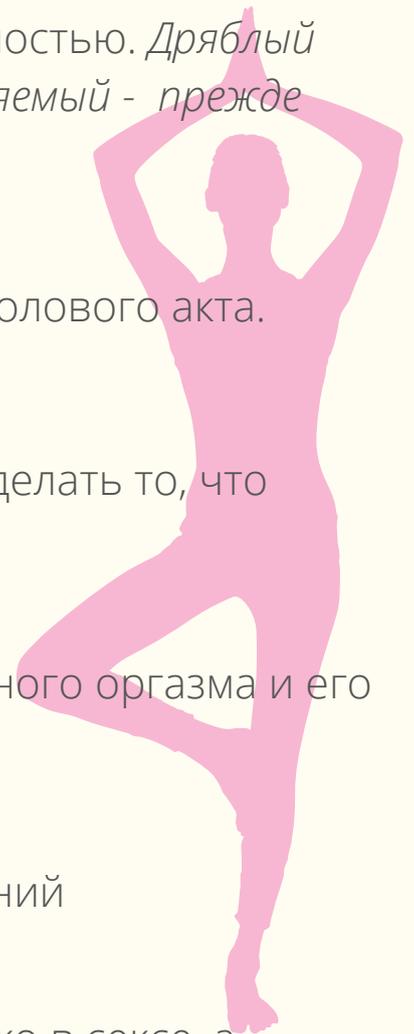
Болезненные ощущения во время полового акта.

Страх говорить о своих желаниях и делать то, что хочется

Неверие в существование вагинального оргазма и его отсутствие

Уход страсти и влечения из отношений

Отсутствие удовлетворения не только в сексе, а вообще в жизни





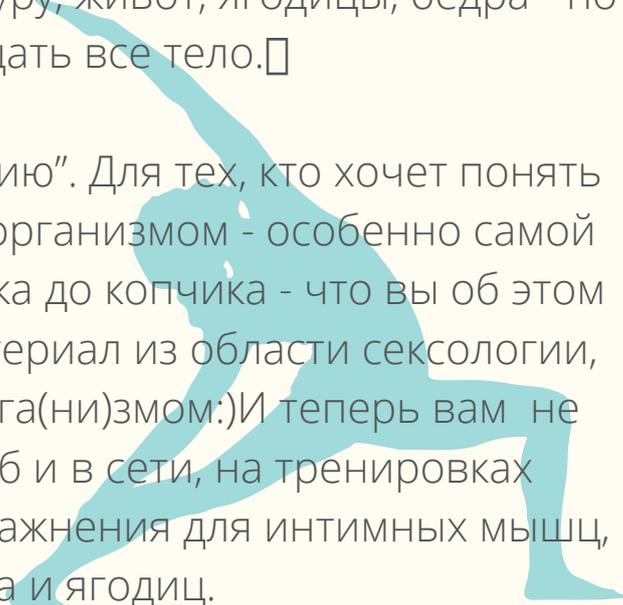
Если отметили хотя бы один из пунктов -
приходите на онлайн занятия в клубе G-FIT
♥ Самоооздоровитесь и раскройте вашу
сексуальность в полной мере

Это в первую очередь для тех, кто хочет научиться управлению своим телом и интимной сферой жизни, а также держать свое женское здоровье и гормональный фон в оптимальном ресурсном состоянии. Кто хочет навсегда забыть о ПМС, болезненных месячных, геморрое, гормональных всплесках или недержании - и приобрести статус Незабываемой Женщины.

“G-FIT Клуб Он-Лайн” - это место, где мы, женщины, собираемся, чтобы получить заряд энергии, эмоций и поддержать себя в активной форме. Он для тех, кто экономит время и может позволить себе тренировки не выходя из дома - фитнес-тренер "приходит к вам в гости" через гаджеты.

Клуб G-FIT - для тех, кому нужны четкий ритм и расписание, когда инструктор - и "кнут" и "пряник". Регулярные живые занятия держат в тонусе и направлены в первую очередь на самые "слабые женские места" - интимную мускулатуру, живот, ягодицы, бедра - но нагрузку будет ощущать все тело.□

G-FIT Клуб - это практика под "теорию". Для тех, кто хочет понять все тонкости управления женским организмом - особенно самой загадочной его частью (зона от пупка до копчика - что вы об этом знали ранее?). На уроках дается материал из области сексологии, анатомии, управления женским орга(ни)змом:)И теперь вам не нужно искать упражнения в Ютуб и в сети, на тренировках подобраны самые эффективные упражнения для интимных мышц, для мышц живота и ягодиц.



На онлайн тренировках мы:

*прокачаем свои интимные мышцы , мышцы живота и ягодиц - будем выполнять упражнения, которые улучшают интимную жизнь. Упражнения, с которыми забудем о геморрое, ПМС, недержании

*сохраним молодость без хирургического вмешательства!

[http://academy.gordeychuk.com/
gfit-club-mint](http://academy.gordeychuk.com/gfit-club-mint)

