

COSMOPOLITAN

НОЯБРЬ | 2018

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

7 ТИПОВ парней,
на которые
стоит
обратить
внимание

ПЛОХОЙ
БОСС
ПРАВИЛА
ВЫЖИВАНИЯ

Мужчины, подвиньтесь!

Какие вещи
забрать у него
без зазрения
совести
(и как их носить)

**Нина
Добрев**
Главная
феминистка
Голливуда

*
средства —
победители
COSMOPOLITAN
BEAUTY
AWARDS 2018
*

**Без
страха
и упрёка**

ПРИНИМАЕМ
ПРАВИЛЬНЫЕ
РЕШЕНИЯ
И ВИДИМ
ВСЕХ
НАСКВОЗЬ

16+ COSMOPOLITAN.RU

NOVEMBER 2018



4006895000017 18011

ИМЯ

НА СЧАСТЬЕ!



Альфредо Батальер Пинеда, генеральный директор и сын основателя клиники SHA Wellness Clinic

Важный фактор – качество общения с окружающими. Исследования показывают, что люди, у которых с этим всё хорошо, живут дольше и чувствуют себя более счастливыми. Имеется в виду общение с теми, с кем вам комфортно.

Необходимо найти смысл жизни. Очень часто мы живем по инерции. Сформулируй глобальную цель и стремись к ней.

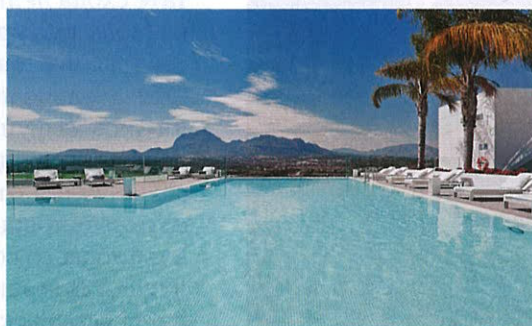


В SHA ТЕПЕРЬ ЕСТЬ РЕЗИДЕНЦИИ.



В основе принципа SHA – соединение достижений западной медицины и древних азиатских практик. Только взяв на вооружение полный объем мировых знаний, можно создать максимально эффективную программу, способную изменить жизнь всего за неделю.

Лучший способ поймать внутренний баланс – медитация, это тренажер для мозга. И помни о хорошем сне: лучшего антивозрастного средства еще не изобрели! И фитнесом занимайся хотя бы по 20 минут в день.



Питание – одна из важных частей философии SHA: мы действительно то, что мы едим. Я обожаю средиземноморскую кухню, а еще японскую, на основе которой и составлено меню в SHA.



Я люблю книги по коучингу и менеджменту. Например, Дейла Карнеги, Уэйна Дайера, Стивена Кови, Дэниела Гоулмана. Они не только увеличивают объем моих знаний, но и помогают реально использовать их в жизни.



ВСТРЕЧАТЬ ЗАКАТ МОЖНО В БАССЕЙНЕ.