

**Dr Vesna Danilovac,**  
life coach

Stres i neprijatni osećaji koji se javljaju u raznim situacijama kao što su gubitak posla, drage osobe, javni nastup, neizvesna budućnost ili neki drugi traumatični događaj, na razne načine mogu dovesti do opterećenja i mentalnih blokada. Često je potrebno dosta vremena da se one prevaziđu, a neretko uzrokuju i različite simptome i oboljenja.

Novom svetskom koučing metodom – wingwave na brz i efikasan način u potpunosti se eliminišu stres, mentalne i emocionalne blokade, različiti strahovi, fobije i negativne emocije kao što su tuga, praznina, anksioznost, usamljenost, zabrinutost, šok... Pojačavaju se samopouzdanje, motivacija, koncentracija, kreativnost i ostvaruju tačno isplanirani rezultati. Eliminišu se loše navike i uzroci gojaznosti, anoreksije, bulimije, zavisnosti od alkohola, narkotika, kocke, pušenja...

Nakon ovog nemačkog tretmana koji traje oko sat vremena i radi se individualno, razgrađuje se sve što je negativno. Nema potrebe mnogo da se priča, jer se koriste kineziologija i stimulacija hemisfera. Dovoljan je samo jedan tretman da se razgrade uzroci problema na kojem se radi i da negativni osećaji pređu u prijatne. Organizam se dovodi u stanje duhovnog, umnog i telesnog balansa. Klijenti nakon ovog koučinga, kada se ukloni ono što ih je blokiralo, postaju svesni svojih sposobnosti, oslobađaju lični potencijal dolazeći do vlastitih rešenja i oblikuju strategije za život i rad. Metoda se već tri godine uspešno primenjuje u našoj zemlji i daje odlične rezultate, bez obzira na uzrast i tematiku na kojoj se radi.

Dr Vesna Danilovac poklanja dva tretmana čitateljima Storyja koje se 9. marta u 9.30h jave na telefon 011/3340-142. Više informacija o samoj metodi možete naći na [www.spiritus-movens.com](http://www.spiritus-movens.com)

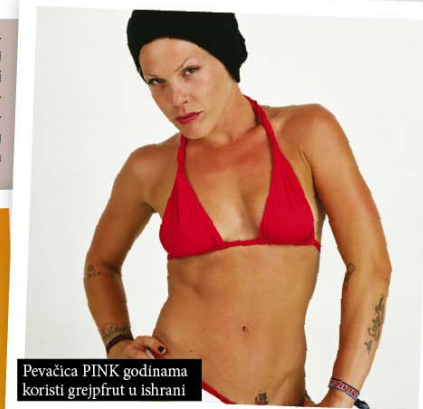
# Izvor zdravlja i energije u GREJPFRTU

Možda je ovo prilika da vam grejpfrut postane omiljeno voće jer pored toga što je odličan saveznik u dijetama, on i te kako pomaže u jačanju imuniteta

ETERIČNO ULJE GREJPFRTA dobija se ceđenjem kore ploda i ima svež citrusni miris. U aromaterapiji eterično ulje grejpfruta se koristi pre svega zbog svog antidepresivnog i tonizirajućeg dejstva. Ublažava bolove, naročito u slučajevima migrena nervnog porekla. Sok ovog ploda blagotvorno utiče na razbijanje celulita čak i kroz brojne kozmetičke preparate.



DARPIN balzam sa esencijalnim uljima grejpa, mandarine, kamilice, ružinog drveta i šea butera koji revitalizuje kožu, cena: 6.267 din.



Pevačica PINK godinama koristi grejpfrut u ishrani

SPREČITE PREHLADU Obična prehlada je način da telo kaže kako je premoreno, preopterećeno ili da je došlo do energetskog disbalansa u organizmu. Sok od grejpa za vreme stresnog perioda daje imunom sistemu preko potrebno ojačanje i preventivno deluje na prehladu.

*"Ono što život čini tako prislačnim jeste to što se nikada neće ponoviti"*

Emily Dickinson



Dejstva GREJPFRTA su višestruka i pored toga što je odličan u dijetama, njegov sok je savršeno oružje u borbi protiv celulita

Samo polovina GREJPFRTA obezbeđuje dnevne potrebe za vitaminom C, dobar je izvor biljnih vlakana i vitamina A. Njegov osvežavajući i sočan plod stvara osećaj sitosti, a zauzvrat ima vrlo malo kalorija. Ipak, grejp sadrži velike količine flavonoida naringina, što može dovesti do problema i mnogih propratnih efekata nekih sintetičkih lekova ili sprečiti normalan metabolizam leka i brzo izbacivanje toksičnih delova. Obavezno konsultujte lekara da li vaš lek može da ide uz grejpfrut. Pomaže u gubljenju viška kilograma, a naučnici smatraju da je ovakvo dejstvo grejpfruta vezano za snižavanje nivoa insulina u krvi. Grejpfrut, pogotovo crveni, može da pomogne u snižavanju holesterola.

DIJETA uz pomoć grejpa nije mit. Istraživači su pronašli da ljudi koji jedu pola grejpfruta uz svaki odbrok u roku od tri meseca u proseku smršaju dva kilograma.



SHISEIDO ZEN Zen Concentrated limited edition EDP 50ml, koncentrovani parfem s mirisom grejpa, cena: 9.040 din.



ALDO VANDINI, gel za tuširanje s mirisom grejpfruta, cena: 354 din.