

# Лаборатория здоровья

Ростов-на-Дону / август 2014

Прабабушки  
были  
мудрее



заместитель начальника Управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону

**Юлия Порутчикова:**

«Совместное пребывание матери и ребенка в родильном доме — благо для новорожденного»

# 3

КИТА

кушать с пользой для  
иммунитета



Обзор

роддомов  
специализации  
родильных отделений



Путеводитель  
ПО ВИТАМИНАМ  
о витаминах не так,  
как вы привыкли

# 16+

# Еще желаннее... после родов

После родов одолевают такие вопросы касательно интимной жизни, что порой нелегко их задавать. Инструктор по работе с мышцами малого таза по Системе Вагитон Елена Дмитриева рассказала как восстановится в кратчайшие сроки и порадовать себя и мужа качеством обновленных отношений



Елена Дмитриева  
сертифицированный инструктор по системе «Вагитон»

— Елена, расскажите о вашей системе. Наша система называется «Вагитон» и представляет собой методику поэтапной работы с мышцами малого таза. Она направлена на решение проблем, с которыми сталкиваются молодые мамы после родов.

— Это тоже самое, что и ВУМ-билдинг? Нет, это принципиально другое направление. ВУМ-билдинг направлен на тренировку несуществующих мышц-колец с помощью тренажера пневматического В. Мурановского, который в действительности показывает повышение внутрибрюшного давления. А это чревато опущением внутренних органов, образованием геморроя и другими неприятностями.

— Подходит ли ваша система для обычных женщин?

Безусловно, подходит. У системы «Вагитон» есть три основных направления: секс, здоровье, роды. С ее помощью можно достичь яркого разнообразия сексуальной жизни за счет расширенного арсенала работы интимных мышц, пройти физиологическую подготовку к испытанию оргазма, избавиться от предменструального синдрома и болях в животе.

Система «Вагитон» открывает путь к тому, чтобы стать естественным тренажером для эрекции и сексуальной силы мужчины и единственной желанной для него женщиной.

**Елена Дмитриева проводит ознакомительные уроки. Занятие бесплатное, посетить его может любая девушка**

## Все платные занятия по системе «Вагитон» проходят индивидуально — только вы и инструктор

— Как обыкновенной девушке понять, что ей нужна система «Вагитон»? На какие признаки стоит обратить внимание?

Невозможность долго терпеть в туалет, недержание мочи при смехе и/или чихании, попадание воздуха при наклонах и половой близости, попадание воды при купании, геморрой — частый спутник опущения задней стенки влагалища.

Более подробную консультацию я даю по телефону.

— В чем заключается польза системы «Вагитон» для молодых мам? С какого периода после родов можно начать заниматься?

Мамочки получают благоприятное послеродовое восстановление и уменьшение вагинального объема до природной нормы в кратчайшие сроки, безопасные с медицинской точки зрения.

Приступить к занятиям можно сразу после разрешения врача о возобновлении половой жизни. Тренировка интимных мышц способствует улучшению кро-

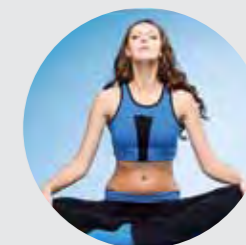
вообращению и лимфодренажа, стимулирует работу яичников и выработку женских гормонов, нормализуя гормональный фон женщины.

— Можно ли заниматься самостоятельно?

Сертифицированный инструктор необходим для объяснения деталей и нюансов упражнений, контроля правильности их выполнения, проведения коррекции с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Занятия проходят 1 раз в 2 недели. Инструктор планомерно повышает уровень сложности упражнений, опираясь на отклики вашего организма. Курс рассчитан на 6 месяцев регулярных занятий.

— Возникает ли неловкость во время занятия?

Для неловкости нет причин, занятия проходят в юбке. Для более полного сосредоточения мобильный телефон ставится на беззвучный режим. Тренировка может проходить как в студии, так и у вас дома.



Во время ознакомительного урока Елена беседует с девушками об особенностях женской физиологии, о расширении сексуальных навыков и учит правильному женскому дыханию.

# 1

занятие бесплатно!

Занятие длится 1—1,5 часа. Читательницам журнала «Лаборатория здоровья» клуб дарит купон на бесплатное первое занятие.

Елена Дмитриева  
+7 928 229-20-07,  
+7 928 226-60-26  
woman-in-love.ru