Добрый день дорогие женщины!

Прежде всего спасибо за доверие и выбор наставника в таком важном деле!

Изменить себя в лучшую сторону не поздно никогда! Помните Вы самый важный и любимый человек в своей жизни. Любовь и внимание к своим нуждам и потребностям – это необходимая основа счастья. Пока Вы не уделите себе время, не прислушаетесь к себе и своим желаниям счастье не придет! Не дети, не муж, не родители, а Вы! Если Вы будете любить и уважать себя, то окружающим останется только присоединится к Вам! Родным гораздо приятнее смотреть на Вас счастливую и довольную собой, а не «рабочую лошадку». А теперь перейдем к сути курса.

Прежде всего наша работа будет состоять из психологической и практической части.

1) **Психологическая часть** находится в файле практикум.
   В этой части расписаны практические задания и тесты, а также расписание.

2) **Практическая часть.** На основе пошаговых рецептов в практической части Вы составляете свой уход. Ознакомьтесь со всеми рецептами и впишите процедуры в свое расписание. Пример простого расписания в практической части. Пропишите время и регулярность процедур.

Соблюдая эти рекомендации Вы уже через 2 недели увидите результат!
Удачи и успехов!