

мочувствия работников кроется в технике, которой заставлены все рабочие помещения. Свою роль играют и далекие от совершенства системы кондиционирования, и синтетические покрытия, затрудняющие наше дыхание. В общей сложности в офисах сосредоточивается около трехсот токсических ве-



ществ, которые атакуют нас в течение всего рабочего дня.

### **В инфракрасных лучах**

Проблема ожирения все больше беспокоит современных женщин и мужчин. Избыточный вес отрицательно влияет на здоровье человека, что отражается на его работоспособности и настроении.

Мышцы нашего тела состоят из белых и красных волокон. Белые волокна не могут противостоять длительной физической работе, зато устойчивы к сильным, но непродолжительным нагрузкам, к таким как, например, сеанс гимнастики. Однако при этом организм сжигает только сахар и ни одной молекулы жира.



Итальянские специалисты создали аппарат инфракрасного света, напоминающий туннель. На пациента, находящегося в этом «туннеле», направлено мощное инфракрасное излучение и параллельно проводится миостимуляция. Вот тогда на клеточном уровне активизируются красные мышечные волокна. Они-то и сжигают жировые запасы.

Волновое действие инфракрасного света усиливает тепловой эффект (максимальная температура — 45 градусов), так как повышение температуры на один градус ускоряет сжигание жира на 30 процентов.

### **Пей до дна!**

