




provisorclub_official

БЛІЦ-КОНКУРС 5 СЕКРЕТІВ ВІД ФЛОРИУМ®-А






**В період з 24 вересня до 8 жовтня
пройшов Бліц-конкурс
«5 СЕКРЕТІВ ВІД ФЛОРІУМ®-А»**

**Учасники ділились 5-ма жіночими
секретами, кожен з яких стосувався
однієї з п'яти сфер: харчування,
фізична активність, психологічний
стан, догляд за собою, і підтримка
імунітету та мікрофлори з
ФЛОРІУМ®-А (який зі штамів, що
входить до ФЛОРІУМ®-А, на їх
думку, є найкориснішим та чому?).**

**Дякуємо всім, хто долучився
до Бліц-конкурсу та поділився
своїми ритуалами для збереження
краси та здоров'я!**





В конкурсі взяли участь 74 роботи.
Всі учасники, чиї роботи відповідали умовам
конкурсу, отримали
по **50 заохочувальних балів**.

А 5 переможців, які найбільше вразили
своїми роботами фахове журі
Provisor Club, отримали **СУПЕР-ПРИЗ** -
сертифікат **BROCARD** на 1000 грн.

Переможцями стали:
Пашковська-Пузанова Світлана,
м. Запоріжжя
Акімова Руслана, м. Суми
Дубровина Юлія, м. Дніпро
Шмиріна Вікторія, м. Харків
Богуцька Ольга, м. Вінниця

На наступних сторінках презентуємо вам
роботи* переможців та учасників конкурсу!

*тексти робіт можуть бути подані в скороченому форматі.



ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

1. Богуцька Ольга, м. Вінниця

СЕКРЕТ 1 – ОМЕГА-3. Омега-3 – це мій основний секрет харчування здорової жінки! 8 років назад, будучи студенткою, у мене було дуже погане самопочуття: порушення сну, брак уваги та сконцентрованості, погіршення зовнішнього вигляду (шкіри, волосся, нігтів), відчувала постійну втому та дратівливість, зниження імунітету та погіршення пам'яті. Мені викладач порадив додати у свій раціон Омега-3. Омега-3 — це незамінні жирні кислоти, які потрапляють до нашого організму разом із їжею і необхідні для підтримання гормонального балансу та інших життєво важливих процесів. У великій кількості вміст поживних речовин Омега 3 є в рибі, такій як лосось, палтус і тунець. Також Омега 3 є в складі рослинних продуктів: лляному насінні, оливковій олії та багатьох інших. Я почала регулярно вживати страви з жирної риби (скупбрія, оселедець, лосось), салати з додаванням тунця, горіхів, авокадо та оливкової олії. Результат мене здивував! Я була вражена як змінився стан мого здоров'я в кращий бік: у мене перестало випадати волосся та ламатися нігті, я почала краще вчитися та концентрувати свою увагу, піднявся імунітет та апетит, шкіра стала більш сяючою та зволоженою. Тому, моя Вам порада любі жінки та дівчата: додайте у свій раціон жирну рибу або горіхи 2-3 рази на тиждень і ви побачите результат!

СЕКРЕТ 2 - ПЛАВАННЯ. Чи знали ви чим корисне плавання для жінок? Плавання для жінки – це чудовий спосіб підтримувати фізичну форму, зміцнити м'язи і поліпшити витривалість. Це також допомагає знизити ризик остеопорозу, підтримує здоров'я серця і судин, і сприяє розслабленню. Плавання є м'язовим тренуванням всього тіла – це є як своєрідний масаж. Я регулярно ходжу до басейну 2 рази на тиждень, оскільки вода підтримує тіло та гарно знімає навантаження з суглобів, особливо після важкого робочого дня. Це особливо корисно для вагітних жінок та жінок у яких є проблеми з суглобами або хребтом. Плавання також поліпшує роботу серцево-судинної системи та дихальної функції. Якщо ви почнете плавати хоча б 2 рази на тиждень, ви побачите кардинальні зміни: гарний настрій та струнка фігура Вам гарантовані!

СЕКРЕТ 3 - АРТ-ТЕРАПІЯ. Арт-терапія є цікавим інструментом для самопізнання і роботи над собою, своїми помилками та внутрішніми хвилюваннями. Для мене Арт-терапія – це як ковток свіжого повітря, коли я можу побути один на один зі своїми думками та відпочити від усіх навколо. Арт-терапія допомагає мені впоратися із психологічними травмами й підсвідомими блоками, допомагає зняти напругу та розслабитися. Лише кілька хвилин на день допомагають мені позбутися щоденного стресу і віднайти у собі відповіді на бентежні питання, які мене хвилюють. Крім того, Арт-терапія має заспокійливий ефект, вона допомагає відволіктись від буденних проблем і труднощів, допомагає розслабитись і відчувати себе у безпеці, що на даний час є дуже актуальним. Раджу всім виділяти для себе один день «Арт-терапії», щоб побути наодинці з собою. Це дуже допомагає перезарядитися та все переусвідомити.

СЕКРЕТ 4 - НАНЕСЕННЯ СОНЦЕЗАХИСНОГО КРЕМУ. УФ-випромінювання є одним з головних чинників передчасного старіння шкіри. Причому лице страждає від сонця навіть взимку. Тому для догляду за шкірою користуйтеся денним кремом з SPF. У холодну пору року краще віддати перевагу крему з SPF 10. А якщо зима сніжна або з яскравим сонцем, використовуйте засіб з SPF 25.

СЕКРЕТ 5 - Підтримка імунітету і мікрофлори з Флоріум-А. На мою думку найкориснішим зі штамів є *Lactobacillus rhamnosus*, тому, що має імуностимулюючі властивості. Він стимулює вироблення антитіл в організмі, що допомагає боротися зі шкідливими патогенами та запобігати інфекціям. Це робить його особливо корисним для людей з ослабленою імунною системою або тих, хто хоче захистити себе від інфекцій. *Lactobacillus rhamnosus* в основному міститься в кишковому тракті людини, сприяючи підтримці збалансованої мікробіоти кишечника. Він пригнічує ріст шкідливих бактерій, зменшуючи їх вплив на кишечник. Збільшуючи кількість корисних бактерій, *Lactobacillus rhamnosus* допомагає запобігти таким проблемам, як діарея та запор. *Lactobacillus rhamnosus* може допомогти полегшити симптоми алергії. Він може регулювати імунну систему, зменшуючи надмірні імунні реакції, викликані алергенами. У дитинстві збільшення популяції протиалергічних бактерій може позитивно вплинути на розвиток симптомів алергії. Також він допомагає збалансувати кислотність піхви, пригнічуючи розмноження шкідливих бактерій і запобігаючи або полегшуючи поширені вагінальні інфекції, такі як бактеріальний вагіноз.

ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

2. Пашковська-Пузанова Світлана, м. Запоріжжя

Один із секретів гарного настрою жінки - це, звичайно, її здоров'я. Жіночий організм приховує у собі безліч таємниць, які інколи не спроможна розгадати й сама жінка, Здоров'я ж охоплює чимало важливих аспектів: це і репродуктивне здоров'я, і якість життя під час вагітності, і профілактика та лікування багатьох захворювань, включно з онкологічними. У цьому питанні значущим є доступ до якісної медичної допомоги, а також до інформації про здоров'я, спрямованої на забезпечення повноцінного життя жінок усіх вікових груп.

Основні поширені рекомендації сьогодні це:

- Бути фізично активною (плавання, танці, піші прогулянки, їзду на велосипеді)
- Обирати здорову їжу (неможливо говорити про здоровий спосіб життя без збалансованого харчування та відмови від «нездорової» їжі)
- Відмова від вживання тютюнових та нікотинових виробів, алкоголю
- У межах розумного захищай свою шкіру від сонячних променів, користуючись засобами з SPF
- Одяг, білизна та взуття (розповсюджена порада - обирати речі з натуральних матеріалів, та по сезону)
- Турбота про тіло (враховуйте свої фізичні особливості при виборі косметики)
- Чим старше стає жінка, тим більше в її організмі відбувається вікових змін, а тому в цей період необхідно включити в раціон вітаміни D і K, так звані "вітамінами зрілості". Виходячи з перерахованого, до "жіночим вітамінів" можна віднести такі: B6, B12, B9, K, A, E, D, F і C
- Лікар - кращий консультант (будь-яку проблему зі здоров'ям легше усунути в початковому стані. Але є ще розумніший варіант - періодичні огляди у лікаря для профілактики)

Та найкращим помічником у підтриманні вагінальної екосистеми є збалансований комплекс лактобактерій ФЛОРИУМ-А (оральний симбіотик для відновлення мікрофлори піхви та кишечника). Порушення якої сприяє надмірному зростанню патогенної мікрофлори, яка провокує розвиток інфекційних процесів.

Структура вагінального мікробіоценозу є своєрідним індикатором стану репродуктивного здоров'я жінки, основа нормофлори жінки представлена лактобактеріями, які визначають ступень захисту вагінальної мікробіоти.

Найбільш поширені з них види: *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus jensenii*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* - входять в наш унікальний комплекс. Кожен вид виконує свою функцію - заважають розмноженню інших бактерій, оскільки не дають їм приєднатися до стінки піхви і синтезують молочну кислоту, яка пригнічує ріст «чужаків». Крім цього, вони допомагають запускати процес саморуйнування клітин, інфікованих вірусами, і знижують кількість молекул запалення, зменшують запальні або алергічних реакції; регулюють перистальтику кишечника; поліпшують загальне самопочуття; профілактику раку товстої кишки, серцевих захворювань і діабету.

Lactobacillus Gasseri - це унікальний вид пробіотика, активність якого відрізняє його від усіх інших штамів є потужними бактерицидами широкого спектра дії, що запобігають росту патогенних організмів: *S. aureus*, *Klebsiella spp.*, *E. faecalis*, *E. Coli* ефективні проти *Gardnerella vaginalis* и *Candida glabrata* знижують ризик інфекції, що передається статевим шляхом можуть покращити психічний стан, якість сну та мікробіоту кишечника здорових дорослих у стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок, може допомогти людям з ожирінням скинути вагу. Для того, щоб почуватися щасливою кожна жінка має бути впевнена не лише у собі, а й у своєму здоров'ї!

ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

3. Шмиріна Вікторія, м. Харків

Нам пощастило народитися жінками, такими тендітними, різноманітними, індивідуальними, квітучими. Кожна жінка має природню красу, яку інколи потрібно доводити до досконалості, бо дуже важливо як відчуває себе жінка всередині, ніж зовнішній вигляд. Для краси не потрібно багато косметики, важливо підтримувати баланс фізичного і психологічного стану, слідкувати за емоційною стабільністю, правильно харчуватися. Це є запорукою впевненості у собі, коли дійсно комфортно у своєму тілі. Дуже важливо слідкувати за тим, що ми їмо. Багато на полицях магазинів спокусливих продуктів, які окрім смакових якостей ніякої користі не мають. Для мене прерогативою у харчуванні стають фрукти та овочі, які багаті на клітковину, вітаміни. Останнім часом ранок починаю з солоного сиру з жменькою сезонних ягід або горішків. До раціону додаю сім'я та олію льону, що багате на ПНЖК, знижує рівень поганого холестерину та підтримує здоров'я серцево-судинної системи в цілому. Не обходиться мій раціон без сухофруктів: чорносливу, кураги, родзинок.

Для підтримки фізичного здоров'я у мене є ціль на кожен день: ходити не менше 10000 кроків на день, стійка у планці по 5 хв на день. У більш вільні та безпечні від тривоги дні - це про прогулянки на свіжому повітрі, активності з донькою на велосипедах чи роликівих ковзанах. Це не тільки допомагає укріпити фізичний стан, але й покращити психо-емоційний стан в цілому.

Дуже важливо почувати себе в гармонії з собою! Від цього значно залежить і зовнішня краса, бо догляд за собою потрібно починати з серця і душі! Для цього я раз на тиждень проводжу день для себе: похід по магазинах, парк, прогулянки, зустріч з друзями, ввечері ванна та перегляд доброго фільму з сім'єю. Бо за рутинною роботою, хатніми справами забуваєш, що треба ще і пам'ятати про себе, робити собі приємності, "видихати" від постійної напруги і поспіху.

У щоденному догляді за собою я використовую перш за все очищення шкіри не агресивною натуральною косметикою, потім обов'язково зволожую гіалуроновою кислотою і мінералами від Віши, це надає шкірі сяння, пружності. Дуже важливо для мене використання SpF, сонячні промені бувають досить агресивні, тому важливо контролювати ступінь ультрафіолетових променів, що попадають на шкіру. Це допоможе запобігти передчасному старінню шкіри, втраті вологи тощо. Частенько більшість жінок це не враховують, а це досить важливо для підтримки краси нашої шкіри.

А для підтримки імунітету та мікрофлори мені допомагає Флоріум-А! Це унікальний комплекс живих лактобактерій для підтримки гармонії жіночої мікрофлори, який розробила фірма Ananta Medicare. *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus jensenii*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* - п'ять живих лактобактерій входять до складу Флоріум-А, що покривають повністю мікробіом піхви, а також сприяє посиленню місцевого та системного імунітету жінки. Є фактори, які можуть сприяти порушенню мікрофлори піхви: стреси, паління, неправильне харчування, прийом деяких ліків, що призводять до зниження нормального рівня лактобактерій і можливий розвиток грибкових чи бактеріальних інфекцій статевих органів. Флоріум-А в цьому випадку справжній помічник! Лактобацили підтримують та захищають біоценоз піхви, своєю здатністю утворювати перекис водню, лізоцим та молочну кислоту, що визначає кислу реакцію піхви. Лише дві капсули на день, підходить навіть вагітним жінкам. Хочу виділити *Lactobacillus rhamnosus*, ця магічна лактобацила є унікальною, завдяки своїм властивостям запобігання утворення щільних біоплівки патогенів, що значно полегшує лікування уrogenітальних інфекцій та запобігає рецидивам. *Lactobacillus rhamnosus* ще називають психобіотиком, має терапевтичну дію в модуляції експресії центральних ГАМК-рецепторів, опосередковуючи депресію та тривожну поведінку. І на цьому не завершено спектр дії цих лактобацил: корисні при синдромі подразненого кишківника, atopічному дерматиті, непереносимості лактози, підвищують антитіла IgA (+) на слизової кишківника, що сприяє посиленню імунної відповіді. Доведено, що *Lactobacillus rhamnosus* має чудове виживання у кислотному та жовчному середовищах шлунково-кишкового тракту. *L. rhamnosus* особливо корисний через його здатність прикріплюватися до клітин, покращувати баланс мікрофлори та інгібувати прилипання патогенів. Також було виявлено, що *L. rhamnosus* позитивно впливає на передавання сигналів запальних і імунних генів понад 1700 генів під час введення у високих дозах. Бути жінкою легко! А про жіноче здоров'я подбає Флоріум-А!

ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

4. Дубровина Юлія, м. Дніпро

Наше тіло наш храм, і ми повинні піклуватися про нього, щоб бути здоровими і добре почуватись.

1. Харчування: Пийте більше води. Вода необхідна для нашого організму, щоб тіло правильно функціонувало. Саме тому так важливо пити регулярно воду, щоб правильно працював організм. Їжте більше фруктів. Плоди містять безліч вітамінів і мінералів. Їжте більше овочів. Як і фрукти, овочі мають важливе значення для поліпшення нашого здоров'я. При можливості потрібно щодня споживати овочі, а ще краще, якщо вони будуть основою вашого харчування. Їжте невеликими порціями. Намагайтеся не переїдати, щоб отримати достатню кількість їжі і при цьому не перевантажити свій організм зайвою їжею. Уникайте шкідливих продуктів. Постарайтеся хоча б зменшити кількість їх споживання.

2. Фізична активність: Фізичну активність потрібно підтримувати не тільки 2 рази на тиждень по годині, займаючись фітнесом. Фізично активним вам слід бути кожен день. Рух — це життя. Дослідження показали, що регулярна фізична активність приносить величезну користь для нашого здоров'я, у тому числі збільшення тривалості життя, зниження ризику захворювань, поліпшення роботи організму і втрати ваги. Якщо є можливість, то замініть транспорт на ходьбу, ліфт на сходи. Виберіть вправи, які вам подобаються і робіть їх, отримуючи здоров'я і задоволення. Пробуйте працювати з різними частинами вашого тіла. Спробуйте зайнятися такими видами спорту, які розвиває все ваше тіло, це може бути баскетбол, футбол, плавання, теніс, біг, бадмінтон і багато іншого.

3. Психологічний стан: Усі наші проблеми починаються з того, що ми не чуємо свого тіла, яке часто підказує нам причину тих чи інших відхилень. Встановити зв'язок між розумом і фізіологією найкраще допомагає йога, яка приводить до ладу наш ментальний та емоційний стан. Звертайте увагу на свій емоційний стан, уміння працювати з неприємними емоціями, традиція проводити «техобслуговування» — основа психологічного і фізичного здоров'я. На шляху до себе ідеально сформувати такі корисні звички: Мати завжди під рукою якийсь файл, аби записувати свої спостереження та емоційні реакції. Час від часу проводити ревізію своїх головних сфер життя. Почніть із якогось одного правила. Скажімо, завжди в кінці дня записуйте хорошу подію, яка сталася з вами вдень. Щовечора. Хоча б упродовж одного місяця. До другого місяця ви автоматично більше звертатимете увагу на приємні події, ніж раніше»

4. Догляд за собою: Є жінки, які не стежать за своєю зовнішністю, виправдовуючи це нестачею часу чи коштів. Але для того, щоб щодня підтримувати ідеальну красу, зовсім не обов'язково мати тугий гаманець та купу вільного часу. Для цього досить просто великого бажання та любові до себе. Тільки з цього моменту необхідно починати догляд за своєю зовнішністю. Усього півгодини на день – і жінка вже королева! **5. Підтримка імунітету та мікрофлори з Флоріум-А:** Саме від підтримання «мікробного» балансу, який переважно зосереджений в нашому кишечнику, залежить загальний стан здоров'я людини.

Мікроорганізми допомагають нам засвоювати їжу, синтезувати вітаміни, захищають кишечник і мозок від запалень, сприяють процесам детоксикації. Більше того: навіть наш настрій, психоемоційні реакції, стан шкіри та швидкість старіння також пов'язані з мікробіомом. *Lactobacilli* на мою думку дуже важливий, його колонізували безліч областей людського тіла, насамперед травний тракт, включаючи ротову порожнину, та жіночі статеві шляхи. Зв'язок між Лактобацилами та людьми є мутуалістичними відносинами, при цьому види Лактобацил пропонують господарю допомогу у перетравленні певних харчових субстратів, а також захист від патогенів в обмін на розміщення та поживні речовини. *Lactobacilli* добре вивчені та, порівняно з іншими бактеріальними пробіотиками, добре охарактеризовані, а також їх взаємодії з людьми з точки зору як здоров'я, так і хвороб. Ці особливості роблять види *Lactobacillus* ідеальними кандидатами на роль пробіотиків. На мою думку цей штам є найкращим, тому що: *Lactobacillus acidophylus* є одним з найпоширеніших видів пробіотиків і може міститися в ферментованих молочнокислих продуктах і добавках. Лактобактерії, зокрема *L. acidophylus*, часто використовуються як пробіотики. Міжнародні організації охорони здоров'я визначають пробіотики як живі мікроорганізми, які при вступі у певних кількостях надають користь для здоров'я людини. *L. acidophylus* і користь: Допомогає знизити рівень холестерину; Полегшити симптоми синдрому подразненого кишечника; Допомогає в лікуванні та запобіганні статевим інфекціям; Сприяє рятуванню від зайвої ваги; Запобігає та послаблює симптоми застуди; Запобігає та знижує симптоми алергії.

ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

5. Акімова Руслана, м. Суми

Лактобактерії – основа здорової мікрофлори

Харчування : утворюють захисний бар'єр над кишковим епітелієм, який запобігає колонізації патогенними бактеріями, блокують переміщення патогенної флори з кишечника до вагіни.

Особливості Lactobacillus acidophilus: Має найкращу серед Лактобактерій кислотність; Сприяє перетравленню лактози; Покращує роботу печінки; Через покращення травлення відбувається зменшення рівня холестерину в крові; Продукують молочну кислоту.

Фізична активність: обсяг та інтенсивність фізичних вправ впливають на стан мікробіоти шлунково-кишкового тракту.

«Ви отримуєте мікробіоту, на яку заслуговуєте» - Колін Гілл. Це означає, що ви можете контролювати і покращувати свій стан мікробіоти кишечника за рахунок здорового харчування, достатнього сну, управління стресом, фізичних вправ і розумового навантаження.

Вплив мікрофлори на психологічний стан

Lactobacillus rhamnosus. Штам, який, через вплив на систему «мікробіом-кишечник-мозок», позитивно впливає на роботу ЦНС

Мікрофлора кишечника впливає на емоційний стан людини – Британські та іспанські вчені виявили, що мікроби мікрофлори кишечника керують концентрацією серотоніну (гормону «гарного настрою») і таким чином можуть впливати на стан людини.

**Догляд за собою, підтримка імунітету та мікрофлори з ФЛОРИУМ®-А
Комплекс 5-х Lactobacillus**

Продукують перекис водню, який пригнічує патогени

Регулюють роботу ЦНС, через вплив на нейро-медіатори

Продукують бактеріоцини – природні антибіотики зменшують ризик онкологічних захворювань

СПРИЯЄ КОЛОНІЗАЦІЇ:

Підвищує життєдіяльність

Підтримує оптимальний рН

Створює пробіотичну нішу

ПІДВИЩУЄ ПРОБІОТИЧНУ АКТИВНІСТЬ:

Потенціює дію штамів

Комбінування специфічних властивостей від різних штамів

Продукують молочну кислоту, яка забезпечує вагінальне здоров'я.

Покращують роботу травної системи: кишечника та печінки.

Lactobacillus gasseri

Хочу зупинити вашу увагу саме на цій лактобактерії, тому що саме вона: Одна з Лактобактерій, яка найчастіше зустрічається в вагінальній мікробіоті

Виділяють природній антибіотик – Лактоцілін

Продукують бактеріоцини – білки, які пригнічують хвороботворні бактерії, зменшують проліферацію клітин, уражених вірусом папіломи людини, чим знижує онкогенний ВПЛИВ

Продукують молочну кислоту

Саме завдяки своїм властивостям, на мою думку, ця Лактобактерія є найкращою із комплексу ФЛОРИУМ®-А.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Долюк Тетяна, м. Глинськ

1. Виділіть час, щоб поміркувати на свіжому повітрі в природному оточенні. Дорогою на роботу, спробуйте прислухатися до співу птахів, шукати бджіл і метеликів або помічати рух хмар. Навчіться слухати тишу. Це допоможе вам трішки заспокоїтися. 2. Спробуйте себе у мистецтві. Це не обов'язково має бути ідеальні картини. Малюйте, як вмієте, складайте алмазну мозаїку. Це дуже відволікає і заспокоює!!! 3. Дотримуйтесь здорового способу життя. Правильне харчування, фізичні навантаження і достатній сон мають велике значення для психологічного благополуччя. Забезпечуйте своє тіло необхідним доглядом, що сприятиме підтримці позитивного настрою та енергії. 4. Займіться тим, що приносить вам задоволення. Розвивайте свої захоплення! Відкривайте нові інтереси, навчайтесь чогось нового. Це приведе до нових знайомств і відволіче від проблем. 5. Частіше спілкуйтеся з позитивними людьми. Якщо не вистачає часу на особисте спілкування, його можна замінити телефонним дзвінком або спілкуванням у відеочаті. Таке спілкування залишає приємний післясмак на душі і ви отримаєте позитивні емоції. Найкориснішим на мою думку штамом бактерій, що входить до складу Флоріум А, є *L. gasseri*. Результати досліджень говорять про те, що *Lactobacillus gasseri* може сприяти зниженню маси тіла та її підтриманні на нормальному рівні. Також, вчені вважають, що прийом *Lactobacillus gasseri* може мати протівірусну активність. Також ці бактерії можуть допомагати і при певних захворюваннях кишечника.

Костенюк Марина, м. Чернівці

Ай дійсно кожна з нас є по своєму особливою, слово жінка це вже про багато говорить! Жіноча краса – це багатогранне поняття, яке здавна надихало поетів, художників і філософів. Її можна знайти не лише у зовнішній привабливості, але й у внутрішній силі, мудрості та доброті, у прагненні бути найкращою для свого оточення! Все що відбувається в нашому житті - це все на користь! Дисципліна має бути у всьому, хочеш бути здоровою та красивою - треба слідкувати за своїм харчуванням, дисципліна найкращий результат. Вироблення корисних звичок починаючи хоча б з найпростішого, прокинувся випий склянку теплої води, обов'язково поснідати, зарядитись гарним настроєм, випити смачну каву і тоді з гарним настроєм починати свій прекрасний день, бути активною, завжди стараюсь багато ходити якщо немає можливості займатися спортом, рух це життя!!! На даний час важко не всі можуть впоратися з своїм станом, але ми жінки сильні та непереможні!!! Хочеться поплакати - плачу, хочеться піти з друзями на каву - їду, завжди шукаю у всьому позитив. Не забуваю себе балувати приємними речами. Отримую велике задоволення коли приділяю час собі, це для мене мега заряд, похід до косметолога, в перукарню, манікюр, під час чого душа і тіло відпочиває) Любіть себе та доглядайте за собою!!! Уникнути стресів неможливо, але можна навчитися зупиняти паніку і брати себе в руки, щоб зупинити руйнування нервових клітин і допомогти собі швидше впоратися з ситуацією. І звичайно не забувати про своє жіноче здоров'я, регулярно відвідувати гінеколога! Флоріум А - крутий комплекс живих лактобактерій, який буде корисним для жінки, допоможе при проблемах вагінальної та кишкової мікрофлори, сечостатевої системи, підвищить імунітет! Крутий засіб який містить найкращий штам *L. gasseri* - це класний вид молочнокислих бактерій, який пригнічує патогенні мікроорганізми, і таким чином покращує травлення та імунну функцію організму, а також є допомогою при бактеріальному вагінозі, допомагає при синдромі роздратованого кишечника.

Гороголь Ольга, м. Полтава

1. Мій секрет в харчуванні - це перевага продуктам в їх первісному вигляді: овочі, м'ясо, риба, а не перероблені. Чим менш перероблений продукт, то більша його поживна цінність (ви менше хворієте). 2. Секрет фізичної активності – це рух, тому займаюся сортом та плаванням 2-3 рази на тиждень. 3. Для підтримки психологічного стану обираю здоровий сон по 7-9 годин на добу в один і той же час. 4. В догляді за собою обов'язкова процедура - використання різних масок. Маски можна робити на основі йогурту, меду, ківи та інших фруктів. 5. Підтримка імунітету та мікрофлори з Флоріум-А – це лактобактерії. На мою думку найкорисніший штам *L. acidophilus* - він допомагає травленню і допомагає боротися з вагінальними бактеріями.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Ситенок Анастасія, м. Чернігів

Кожна жінка вражає своєю красою. Кожна жінка особлива, і кожна намагається зробити якомога більше для своєї краси та здоров'я. Слідкує за своїм харчуванням. Бо ми - це те, що ми їмо. Для того, щоб покращити мікрофлору, ми вживаємо багато овочів, злаків, бобів і т. д. А також кожен раз ми намагаємося не їсти після 18.00, і на допомогу в цьому нам приходять різні злаки. Фізична активність, це ще одна важлива позиція для нашого здоров'я і самопочуття, користь йоги для морального, фізичного і духовного розвитку доведена. Також йога допомагає і впливає на наш психологічний стан, також ні для кого не секрет, що покупка нової сумки також впливає на наш психологічний стан! Догляд за собою один з найприємніших і найважливіших пунктів, доглянута жінка - щаслива жінка. Ми любимо робити різні маски для обличчя, волосся, ходити на масажі аби відчувати себе комфортно і розслаблено от і слідкування за мікрофлорою - невід'ємний етап жіночого здоров'я і краси.

Флоріум-А - найкращий препарат для відновлення мікрофлори. В якому міститься 5 корисних бактерій. Лактобактерії найважливіші у складі флоріум - це унікальні бактерії, які відповідають за здоров'я вагінальної флори, а також флори сечостатевої системи. На мою думку найкориснішим є *Lactobacillus crispatus* тому що він має протизапальну дію і забезпечує захисний ефект проти патогенних мікроорганізмів. Він є найбільш наближеним до вагінального середовища жінки, в цьому і є його унікальність, в Флоріум-А, *Lactobacillus crispatus* представлені в найбільшій дозі, що дає можливість якомога швидше відновити нормальне вагінальне середовище жінки.

Мадерук Оксана, м. Івано-Франківськ

1. Харчуванню потрібно приділяти максимальну увагу. Воно має бути постійне та збалансоване. Обов'язково дотриманий питного режиму. Моє харчування збагачене фруктами та горіхами. 2. Фізична активність Ранкова зарядка для просинання та обов'язково розвантаження 5-10 хв під час роботи! Для себе обрала піші походи з/на роботу. 3.

Психологічний стан - не менш важливий пункт повсякденного життя - для цього використовую музику та театр. 4. Догляд за собою. Ранішні ванни з прохолодною водою, дермато-косметичні маски. Найкращі ліки для нас - позитивний настрій. 5. Підтримка імунітету та мікрофлори з Флоріум-А - імунітет підтримується при веденні здорового способу життя, вакцинації. Я ще до цього обираю профілактично імбирно-обліпихові напої, а також препарати Ananta Medicare. Щодо штаму з препарату "Флоріум-А", то

Lact. Rhamnosus бактерії, досить стійкі до дії антибіотиків, що дає змогу приймати на фоні антибіотикотерапії. Впливають на все: від здоров'я ШКТ й сечового міхура до роботи імунної системи та навіть емоційної рівноваги.

Старченко Леонардія, м. Луцьк

В сучасному житті жінка мусить робити багато справ одночасно: файно виглядати, збалансовано харчуватись, бути усміхненою та здоровою... Хочу поділитись своїми невеликими секретами з вами) Щоранку я випиваю склянку теплої води). Я бачу результат є. Це чудова підтримка водного балансу, шкіра стає еластичною та зволоженою. Займатись спортом це як самодисципліна. Один раз в два дні я виходжу на пробіжку перед роботою, це надає мені сили і енергії в поточному дні. Контрастний душ і можна працювати, ось і весь секрет активної мене протягом наступних двох днів! У жінок психологічний стан дуже мінливий! Особисто я, коли мене щось тривожить заспокоюю згадками про приємні моменти з життя, кажу собі що все те що нас не засмучує робить сильніше і досвідченніше, це дає мені сили. Роблю глибокий вдих і видих та починаю займатись своїми справами далі. Я дівчина, яка не нафарбована на роботу не піде. Авжеж це дає свої мінуси. 1. Випадіння вій - користуйтеся рициновою олією на ніч, дуже круто укріплює волосяний фолікул і дає ріст новим війкам. 2. Пухнасте волосся - роблю 1 раз на тиждень маску з желатином, робить ламінувальний ефект і чудове блискуче волосся скаже вам дякую. 3. Губки - 1 раз на тиждень спеціальний скраб для губ маску - на ранок зволожені пухкі губки маю. Я раніше часто хворіла на сезонні хвороби і не тільки... Для попередження вірусних захворювань я купую собі спрей на основі Інтерферону та приймаю Омега-3 після їжі щоденно, і, звісно, харчування Зр. на день. Проте бували часи, коли без антибіотика не обходилося і відповідно проблеми з ШКТ мене також не оминули. Тоді я вперше і спробувала препарат «Флоріум А», який чудово впорався зі своєю дією! На мою думку найкориснішим штамом з усіх є *L. gasseri* адже поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника та сприяти полегшенню клімактеричних симптомів у жінок може тільки цей штам. Він єдиний з усіх, хто має стільки корисних властивостей.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Андрусяк Дар'я, с. Близнюки

1. Збалансоване харчування з додаванням усіляких корисних продуктів дає змогу мати гарну шкіру та здоровий вигляд. Чим більше в раціоні овочів та фруктів тим краще я себе почуваю. 2. Медитація та йога допомагає мені бути завжди на лайті та на позитиві, рекомендую додати кожному в свій образ життя. 3. Психологічний стан особисто в мене залежить від мого оточення, тому моя порада оточити себе позитивними людьми і кайфувати від життя, бо зараз такий час - треба жити тут і зараз. 4. Обожаю скраби та б'юти процедури, рекомендую хоч один раз на тиждень кожній дівчині робити собі день для себе і процедур краси. 5. Особисто для мене найкорисніший штаб, що входить до складу Флоріум-А - *L. gasseri* він покращує психологічний стан, якість сну, налагоджує мікробіоту кишківника та полегшує симптоми клімаксу у жінок. Я вважаю це найрозповсюдженіші жіночі проблеми, які турбують жінку. Тож раджу приймати Флоріум-А - дуже дієвий і корисний препарат для жіночого здоров'я!!!

Матвійчук Ірина, м. Бердичів

У кожної жінки є свої секрети краси. Свої ритуали. Свої помічники у догляді без яких ніяк не обійтись. Розповім кілька секретів, які використовую в своєму повсякденному житті: 1) Я завжди п'ю багато води, навіть узимку. Зранку - холодна вода з лимоном, перед кожним прийомом їжі - стакан теплої води, ввечері - зелений чай без цукру. Тут чим більше, тим краще. 2) Багато ходжу пішки. Головне взуття має бути зручним, а погода вже значення немає. 3) Я не п'ю заспокійливі. Мене краще заспокоює медитація і аромалампа з лавандою чи м'ятою. 4) Якщо говорити про догляд за собою, то тут головне регулярність і послідовність. Зранку я обов'язково наношу SPF-захист на обличчя, а наніч живильний крем. Крема для рук і бальзами для губ лежать у всіх моїх сумочках цілий рік, а маски для волосся я використовую після кожного миття голови. Тому зволоження можна назвати основою всього мого догляду. 5) Ну, і особливу увагу я приділяю здоров'ю кишечника, адже здорова мікрофлора - це основа гарного самопочуття. Тут мені у допомогу стає Флоріум-А. Живі лактобактерії, які містяться в цих капсулах роблять мою шкіру чистою і здоровою, підтримують мій імунітет і нормалізують вагінальну мікрофлору. Цей комплекс є унікальним, тому що до його складу входить *L. acidophilus*. Ця лактобактерія, окрім стандартної дії на мікробіоту ще й сприяє перетравленню лактози, покращує роботу печінки і знижує рівень холестерину в крові. А це ідеальне "комбо" для жінок 30+. Тому щиро рекомендую пропивати Флоріум-А кожній здоровій жінці хоча б раз на сезон.

Наконежна Наталія, м. Івано-Франківськ

5 секретів: Їжа багата на клітковину і кисломолочні продукти сприяють здоровій мікрофлорі. В основі раціону мають бути каші, свіжі овочі, сухофрукти, смузі, нежирне м'ясо, сир і йогурт. Ранкова зарядка сприяє зміцненню імунітету, бадьорості і впевненості на цілий день. Психологічний стан має бути в нормі. Афірмації основний секрет. Догляд за собою - це не забаганки й не розкіш. Це необхідність, яка повинна стати повсякденною звичкою. Доглянута жінка - це імператриця. *L. acidophilus* - вид бактерії, що живе у нашому кишечнику і відіграє важливу роль у здоров'я людини. Ці бактерії виробляють молочну кислоту, яка підтримує мікрофлору піхви і кишечника. Флорум-А - незамінний помічник для підтримки ідеальної мікрофлори здорової жінки, як в молодому віці, так і з настанням клімаксу. Вживай Флорум-А і будь здоровою і щасливою.

Юхней Уляна, м. Болехів

Мої 5 секретів догляду за собою, щоб в 30 років виглядати на 20: 1. Пити достатню кількість; 2. Здоровий сон; 3. Використовую SPF щодня, що запобігає фотостарінню шкіри; 4. Періодичний відпочинок; 5. Виключення шкідливих звичок. Найголовніший секрет краси та здоров'я знаходиться всередині нас. Це цілий процес самовдосконалення з Флоріум-А. Пробиотики є одним із засобів боротьби з порушеннями мікрофлори. Серед штамів Флоріум-А, найкориснішим, на мою думку, є *L. acidophilus* - вид бактерій, що живуть у нашій мікрофлорі. Виробляють молочну кислоту, яка запобігає розмноженню інших шкідливих бактерій. Також здорові бактерії *L. acidophilus*, за деякими проведеними дослідженнями, можуть стимулювати імунну систему і тим самим зменшити ризик вірусних інфекцій. Допомагають знизити рівень холестерину, полегшують симптоми синдрому подразненого кишечника, також сприяють позбавленню зайвої ваги та полегшують симптоми алергії. Завдяки своїй здатності взаємодіяти з нашою імунною системою, лактобактерії можуть допомогти попереджувати та лікувати симптоми різних захворювань!

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Вегринович Ганна, м. Кривий Ріг

У кожної дівчини/жінки є багато секретів. Але не кожен хоче ділитись ними, але я хочу. Отже мої 5 секретів здоров'я та краси. Мій секрет в харчуванні, вживати те, що хочу на інтуїтивному рівні. Також вважаю, що краще вживати в раціон обов'язково сезонні фрукти/овочі і краще не переїдати. Працюючи в аптеці максимум активності по аптеці, каса-товар-каса, ще іноді беру вагу на груди. Це коробки з товаром від постачальника. Але коли я приходжу додому, кращою фізичним навантаженням є собака. Вона так тягне на той стадіон, а потім з нею бігаєш так, начебто не іграшку собаки кидаємо, а мій телефон. В вихідні можу пілатес включити на ютуб, головне не забувати, а займатись. Спочатку війни секретом мого психологічного стану були антидепресанти. Потім за рекомендацію лікаря мені відмінили їх. Але без них не могла, бо чоловік військовий, втрата дитини, тривоги, самотність, люди в аптеці. Спочатку було важко після відміни, але до речі, допоміг Анантаваті синдром відміни АД прибрати. Але потім з'явилась собака, волонтерство, а саме головне підтримка чоловіка з фронту, молитви, віра в Бога і чоловіка. Трохи зумби і основна частина це робота. Я просто почала себе займати іншими справами. І вам рекомендую. Треба жити, бо життя як показує час - коротке. Добре ще відволікає і зміцнює ЦНС це подорожі. Секретом в догляді за собою є любов самої себе. І почуваю себе прекрасно. Люби себе або кохай, як тобі більше подобається, я даю вибір♥ Флоріум-А - засіб, який відновлює мікрофлору організму без зайвих інших засобів. Секрет Флоріум-А - тихо потрапити до організму, розійтись в кожен сегмент, де треба мікрофлора і діяти. І знаєте, хто головний в засобі Флоріум-А, це *L. crispatus*. Бо він не аби яку мікрофлору відновлює, а жіночу вагінальну мікрофлору. Він вбиває поганих організмів і дає знову життя корисним бактеріям. Я взагалі була здивована, що така собі *Lactobacillus* містить в собі, увага...молочну кислоту, перекис водню, це як кисень для корисних бактерій, ну і бактеріоцини, це по суті нова охорона нашої мікрофлори, яку привела *L. crispatus*, щоб кожна дівчина/жінка, у якої є секрети не страждала і не приховувала такі секретики як молочниця. Тому Флоріум-А, коли турбує погана мікрофлора одразу придбай і на патогенну мікрофлору забивай!

Ліннік Ольга, м. Харків

Ми те, що ми їмо. Існують мільйони дієт, корисних продуктів, суперфудів, режимів прийому їжі, тисячі рекомендацій - кожен може обрати щось для себе. Я люблю традиційну українську кухню. Часто балую себе солоденьким- чорний шоколад з сіллю - мій фаворит. Зелень, овочі, каші, кисломолочні продукти, сир, м'ясо. Обожаю сало з чорним хлібчиком та квашену капусту- це мої суперфуди! Таким чином покращую мікрофлору та підтримую нормальний відтік жовчі. Особлива любов для мене зараз - це Флай Йога! Після тренування почуваюся оновленою, легкою, натхненою. Йога - свідомий рух, де кожна асана - ціла філософія. Ранок починаю з правильного дихання. Ціную кожен момент, кожен хвилину життя. Прокидаюся щоранку та дякую Всесвіту за все, що маю. Намагаюся проживати усе, що відбувається, тільки крізь призму любові та прийняття. Викорінюю зі своєї душі агресію, ненависть, заздрість. Отримую чудові інсайти через МАК - карти та цвяхотерапію. У мене досить суха шкіра, особливо взимку, тому постійно її зволожую та відновлюю. Щоосені та щовесни приймаю вітамінно - мінеральний комплекс для жінок. На вулицю - тільки з сонцезахистом. Краса, здоров'я, впевненість, комфортне сексуальне життя - це все можливо, коли твоя мікрофлора в порядку! А якщо ні - Флоріум-А стане в нагоді! Дуже важливою вважаю *L. crispatus* - продукує найбільшу кількість перекису водню, володіє потужним бактерицидним ефектом, зменшує ризик онкологічних захворювань, у відсотковому значенні займає перше місце лактобацил здорової флори жінки. Тому ти спокійна, коли Флоріум-А з тобою!!!

Овчіннікова Альона, м. Одеса

1. Дотримуватися правильного харчування. Це можливо з "правилом тарілки".
2. Заняття йогою або просто ходьба допоможуть підтримувати твоє тіло в гарному стані.
3. Потрібно знайти свій метод легкого заспокоєння.
4. Не забувати про б'юті процедури. Любити себе треба не тільки в середині але й зовні!
5. *L. gasseri* можуть поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Пігут Оксана, м. Дрогобич

Ось декілька секретів, які допомагають мені залишатися щасливою кожен день: Насамперед, смачний та корисний сніданок. Моя порада - не забувайте снідати, адже сніданок насичує нас енергією і вмикає наш мозок і весь організм. Як результат - кращий настрій та працездатність. Важливою для нашого самопочуття є фізична активність. Я притримуюсь девізу «Постійний мінімум дасть вам кращі результати, ніж постійне очікування, доки у вас вистачить часу чи енергії». Це не повинні бути години у спортзалі чи кілометри бігу, достатньо виділити 15-30 хв на день на фізичну активність. Не менш важливою є турбота про наше психологічне здоров'я. Залишатися позитивною та енергійною мені допомагає досягнення маленьких цілей. Це дрібниці, але вони можуть наповнити вас почуттям задоволення і гордості. Тож радійте навіть найменшим перемогам! Щоб зберегти красу та здоров'я шкіри рекомендую використовувати крем із SPF щодня, навіть у хмарну погоду або взимку. А для підтримки імунітету та мікрофлори, звичайно, рекомендую Флоріум-А. Кишкова та вагінальна мікрофлора надають великий вплив на стан здоров'я жінки. Це природний бар'єр, що перешкоджає проникненню інфекцій в організм. Крім того вагінальний мікробіоценоз є своєрідним індикатором стану репродуктивного здоров'я жінки. Тому так важливо дбати про його баланс. А зробити це простіше з Флоріум-А завдяки його синергічному складу, що містить 5 штамів лактобактерій. Серед них хотілося б виділити *L. gasseri*. Ці мікроорганізми здатні виробляти бактеріоцини лактоліцини і присутні в грудному молоці, кишечнику і в здоровій вагінальній флорі. Вони є потужними бактерицидами широкого спектру дії, які запобігають росту патогенних організмів. А результати останніх досліджень показали, що *L. gasseri* може сприяти зниженню маси тіла та її підтримці на нормальному рівні.

Дудич Ольга, м. Дрогобич

1. Різноманітне і збалансоване за всіма компонентами повноцінне харчування є запорукою нашого здоров'я. В повсякденному раціоні мають бути основні компоненти: білки, жири, вуглеводи, клітковина, вода та вітаміни. 2. Фізична активність, вправи, сприяють полегшенню симптомів стресу, покращують якість життя загалом. 3. Кишечник та мозок з'єднаний блукаючим нервом. Тому стрес може впливати на наше травлення, і навпаки проблеми з травленням можуть зробити нас нещасними. 4. Догляд за собою повинен бути комплексним. Наша ротова порожнина, зуби, шкіра, кишечник а також вагінальна флора потребує нашої підтримки у вигляді ФЛОРИУМ-А. Лактобактерії синтезують молочну кислоту, завдяки цьому зростання і розвиток патогенних мікроорганізмів зупиняються. 5. Стан імунної системи напряму залежить від стану мікрофлори кишківника. Тому крім вітамінів та мікроелементів нашому імунітету потрібні пробіотики. Усі збалансовані штами лактобактерій які є у складі ФЛОРИУМ-А позитивно впливають на організм людини. Особливу роль відіграє *L. acidophilus*. Його історія починається ще в 20-х роках минулого століття. Ця бактерія допомагає засвоювати поживні речовини, перетравлювати молочні продукти та підтримує імунну систему. Крім того, є важливим мікроорганізмом для підтримки вагінальної флори.

Старушкевич Наталія, м. Вінниця

В сучасному світі, зазвичай, цінується більше не зовнішня обгортка, а внутрішня краса жінки. Тому, яка б не була шикарна і доглянута жінка, якщо ментальне здоров'я не в порядку, це видно одразу. Ми, жінки, завжди стараємось балансувати роботу, домашні справи з відпочинком, та доглядом за собою. Ось декілька секретів які допоможуть в цьому: 1. Берегти своє ментальне здоров'я, протистояти життєвим стресам, реалізовувати свої творчі інтереси, зберігати здоровий дух і нормальну психіку. 2. Для здорової шкіри і ШКТ є важливим збалансоване харчування, харчуватись треба згідно тарілки здорового харчування. Мінімум цукру, солодощів, газованих напоїв. Вживайте більше зелені, насіння, овочів, фруктів і олій! 3. До питання посилення імунітету важливо підходити комплексно і дбати про стан кишківника, приймати дієтичні добавки та вітамінні комплекси у разі виявлення дефіциту. *L. Gasseri*, які містяться у препараті Флоріум-А можуть поліпшити мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах. 4. Фізичні вправи зроблять нас сильнішими, і після втоми після зайняття спортом вже не має сил на крики, істерики, з'ясування відносин. До того ж спорт робить наше тіло підтягнутим, гарним і ми бачимо результат нашої праці. 5. Щоб підкреслити нашу красу і енергію, підняти настрій ми відвідуємо салони краси, спа-центри тощо.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Ломака Наталія, м. Рівне

1. Їж все що хочеться, тільки май міру. 2. Більше рухайся, рух - це життя. Хоча би пішки прийди на роботу, якщо дозволяє відстань. Можна пройтися і після роботи, якщо залишилися сили. 3. Перебувай в гармонії з собою і навколишнім середовищем. При потребі заведи пухнасту віддушину. 4. Люби себе в собі. Дозволяй собі інколи довше поспати, більше відпочити і не забувай про косметичні процедури і прийом при потребі Флоріум-А. 5. Так як імунітет в нас формується в кишечнику, а більшість хвороб виникає від "нервів" то, на мою думку, найкориснішим є штам Лактобактерій *L. RHAMNOSUS*, завдяки його впливу на систему "мікробіом-кишечник-мозок". Загалом Флоріум-А містить збалансований склад для здоров'я та краси кожної жінки. ❤️

Бондаренко Альона, м. Хмельник

1. Їсти регулярно до 4-5 раз. Пити багато води. Не їсти перед сном. Коли їсте - не відволікатися. Готувати їжу вдома. 2. Рухатися. Правильне харчування. Відмовитися від алкоголю. Здоровий сон. Повноцінне спілкування. 3. Позитивні емоції. Не говорити про те, чого б не хотілося. Дихати з ознаками спокою. Посміхатися. Розслабити м'язи тіла. 4. Очищати та зволожувати шкіру обличчя. Стежити за чистотою волосся. Користуватися кремом для рук. Хоча б 15 хв фізичних навантажень. Приймати регулярно ванну чи душ. 5. Коли падає імунітет, чи є дискомфорт у кішківнику завжди потрібно починати приймати Флоріум-А, він при вагінальній флорі, флорі кишечника, підтримці імунітету, відновлення і підтримці сечостатевої системи, як додаток до правильного раціону харчування! *L. crispatus* і *L. gasseri* є потужними бактерицидами широкого спектру дії, які запобігають росту патогенних організмів, тому що їх називають ще потужними бактерицидами!

Кіпер Тетяна, м. Вінниця

Сучасні жінки це гармонійне поєднання ніжності, турботи, краси та водночас сили, розуму і витримки. Тож давайте виділимо 5 основних секретів успішної жінки. В харчуванні, важливо вміти правильно поєднувати всі корисні складові, які надходять до нашого організму з їжею, і вміти розрізняти і виключати «харчове сміття», яке зараз так активно пропагує світ. Баланс білків, жирів, вуглеводів та вітамінів дозволяє збільшити фізичну активність, загальне самопочуття та навіть зменшити ризики виникнення деяких хвороб. Денна норма води для дорослої людини повинна складати 1500мл- 2000мл. В здоровому тілі - здоровий дух, тому важливо займатись спортом: танці, фітнес, їзда на велосипеді, плавання, навіть, звичайна прогулянка покращить ваше самопочуття і збільшить витривалість. Кожна жінка щоденно виконує масу обов'язків але все ж таки ніколи не потрібно забувати про себе наше емоційне і психічне здоров'я на пряму залежить від того як ми самі себе сприймаємо. Запорука сяючої шкіри це її регулярне очищення, засоби потрібно підбирати відповідно до вашого типу шкіри, наступним етапом є використання тоніку чи лосьйону для відновлення нормального рН шкіри і завершальним етапом буде нанесення індивідуально підібраного крему. Раз на тиждень обов'язково робити пілінг шкіри або скраб який допоможе глибоко очистити та надати здорового блиску вашому обличчю. Найкращою порадою для збереження емоційної рівноваги буде дозволити собі час від часу поставити все на паузу, розвантажити розум та просто видихнути. Світ не втече якщо ви дасте собі можливість відпочити і перезавантажитись. Унікальність складу Флоріум-А полягає у наявності *L. gasseri*, які мають широкий спектр дії, поліпшують психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок, що є комплексним підходом до вирішення проблеми.

Смірнова Олена, м. Високопілля

1. Харчування - неодмінно корисна їжа, перевага домашніх продуктів, особливо м'яса. Ніякого фаст фуду. Кава - не більше однієї чашки в день. 2. Фізична активність - робота в аптеці це завжди активність. Плюс кардіотренування два рази на тиждень. 3. Психологічний стан - перевага позитивних емоцій, посмішка, донат на ЗСУ. 4. Догляд за собою - щоденні б'юті-процедури, доглядова косметика, гарний одяг. 5. *Lactobacillus acidophilus* - така гарненька на вигляд, прям красуня. Має найкращу кислотостійкість серед Лактобактерій, що можна порівняти зі справжньою витривалою українською жінкою!

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Завальнюк Світлана, м. Погребище

Сучасний ритм життя впливає на здоров'я і психо-емоційний стан кожної жінки. Щоб бути здоровою та бути у формі я дотримуюся таких звичок : 1) щодня вживати свіжі овочі та фрукти і випивати 1,5 л води ; 2) щоденні прогулянки з дитиною та спорт 3 рази на тиждень; 3) зранку, в тиші, за чашечкою улюбленої кави, налаштуватися на позитивний день і радіти маленьким речам та рідним людям, адже життя таке швидкоплинне і непередбачуване; 4) кожен ранок і вечір комплексний догляд за шкірою обличчя та тіла; обов'язково мінімум 8 годин на сон; чисте волосся та доглянуті нігті запорука любові до себе; 5) і звісно ж для здоров'я жінки важлива підтримка балансу мікробіоти, завдяки комплексу Лактобактерій Флоріум-А: штами Лактобактерій є корисними і важливими для здорової мікрофлори, але найбільше мені імпонує *L. rhamnosus*, який має високу здатність зв'язуватися з клітинами кишечника та попереджати адгезію на них патогенів. Адже завдяки цьому він позитивно впливає на роботу ЦНС, допомагає зменшити вагу та бореться з ожирінням, знижує рівень холестерину у крові, має антидіабетичний ефект, сприяє загоєнню виразок, підвищує імунітет, запобігає виникненню вугрів та багато іншого.

Хіжева Вікторія, м. Кам'янське

1. Свій ранок я розпочинаю зі склянки теплої води, бо вода необхідна нам для правильного функціонування нашого організму та збалансованого сніданку, який містить у собі і білки і жири і вуглеводи. 2. Зранку я завжди роблю руханку для всього тіла, а так зазвичай біг тричі на тиждень та тренування 2 рази на тиждень . 3. Для покращення психологічного стану: не вживати алкоголь, транквілізатори, антидепресанти, а краще прийняти таблетку Анантаваті, подивитися фільм, зустрітися з подругою, мінімізуйте перегляд новин, а ще найбільше я люблю поїхати до лісу і побути наодинці з природою, це реально так круто відволікає від усього, що зараз відбувається в країні. 4. Це перш за все здоровий сон. Нестача сну призводить до ослаблення всього організму. Вранці та ввечері очищення шкіри обличчя. Крем з SPF. 3 рази на тиждень антицелюлітний масаж в домашніх умовах. 2 рази на тиждень маска для волосся та для обличчя. Більше гуляти на свіжому повітрі 5. Виділити якийсь один зі штамів -це дуже важко, бо всі 5 видів Лактобактерій, що входять до складу Флоріум-А є важливими. Якщо, наприклад зі складу забрати хоч один якийсь штам, не буде уже того ефекту, дії на організм, бо саме комплекс з 5 лактобактерій - це раціональна комбінація лактобактерій для жіночого здоров'я, вони продукують молочну кислоту, яка забезпечує вагінальне здоров'я, покращують роботу травневої системи,. Зміцнюють імунну систему, сприяють відновленню кишкової мікрофлори, також потужний захист під час та після антибіотикотерапії

Софієнко Анастасія, м. Чернігів

1. Додайте до раціону більше клітковини. Вона покращує травлення і підтримує відчуття ситості. Овочі, фрукти, цільнозернові продукти та бобові допоможуть покращити роботу кишечника, що сприяє загальному самопочуттю і підтримці здорової ваги. 2. Регулярна фізична активність тривалістю хоча б 30 хвилин на день значно покращує загальне здоров'я. Не обов'язково займатися інтенсивними тренуваннями — навіть ходьба або йога можуть бути корисними. Головне — регулярність і задоволення від руху. 3. Щоденна практика усвідомленості, наприклад, медитація або прості дихальні вправи, допомагає знизити рівень стресу і тривожності. Приділяйте хоча б 10 хвилин на день тому, щоб заспокоїти думки і сфокусуватися на своєму внутрішньому стані. 4. Регулярне зволоження шкіри — один із ключових секретів здорового вигляду. Важливо використовувати креми або олії, що підходять для вашого типу шкіри. Не забувайте про SPF-захист навіть у хмарні дні, щоб уникнути передчасного старіння шкіри. 5. У складі ФЛОРИУМ®-А особливо корисним є штам *L. crispatus*. Він активно сприяє підтримці здорового балансу мікрофлори кишечника, що впливає на імунну систему і покращує загальне здоров'я. *L. crispatus* відомий своєю здатністю запобігати розмноженню патогенних бактерій, тим самим підтримуючи імунітет і гармонію в організмі.

Дуднік Ірина, м. Вінниця

Їжте здорову і збалансовану їжу. Займайся спортом який приносить задоволення, багато гуляйте на свіжому повітрі. Читайте книги, зустрічайтеся з друзями, займайтесь справою яка приносить задоволення. Приділяйте час для різних масок для обличчя, походу на масаж. *L. Rhamnosus* є однією з багатьох неколонізуючих перехідних бактерій шлунково-кишкового тракту людини. Було доведено, що він здатний забезпечити помітні переваги для нервових шляхів, імунної системи і при лікуванні кандиди.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Сидоренко Валерія, м. Дніпро

1) Прийоми їжі мають бути в один і той самий час. В харчуванні я віддаю перевагу їжі, що містить багато клітковини. Вона корисна а також дуже гарно чистить кишечник, що покращує ще й зовнішній вигляд. Зранку обов'язково стаканчик теплої води, щоб розігнати жовч і потім вже приступаю до фізичних вправ. 2) В якості фізичної активності просто обожнюю плавання. Двічі на тиждень займаюся плавання з тренером. Всі інші дні намагаюся ходити хоча б по 10 тисяч кроків і мінімальна розминка зранку. 3) Психічний стан добре покращують медитації, їх можна скачати в інтернеті як це роблю я. Послухати шум моря, заспокійливу музику або просто згадати приємний момент. Якщо вже не вивожу, то на допомогу приходить Анантавати 4) Вранці обов'язково контрастний душ та зволоження шкіри. Двічі на тиждень скрабування кавовою гущею. Двічі на рік прийом комплексу №62 Вітаджен. 5) На мою думку головні всі компоненти, так як саме завдяки комплексному складу ми отримуємо всебічну підтримку. Але якщо виділити один, то хай це буде *L. rhamnosus*, так як саме ці бактерії мають високу здатність зв'язуватись з бактеріями кишечника, який в свою чергу надалі буде виступати як резервуар для лактобактерій вагіни

Цехмістер Інна, с. Якушинці

1) Секрет здорового харчування – це включення в раціон якомога більше різноманітних кольорів овочів і фруктів. Кожен колір має свій набір вітамінів і мікроелементів, тому чим більше кольорів на тарілці, тим більше корисних речовин можна отримати. 2) Короткі тренування високої інтенсивності (HIIT) є ефективними навіть при браку часу. Дослідження показують, що 15-20 хвилин інтенсивного тренування можуть дати такі ж результати, як годинне заняття середньої інтенсивності. Цей підхід економить час і підтримує форму. 3) Один з найефективніших способів знизити рівень стресу – це техніка глибокого дихання або медитація. Виконання глибоких вдихів протягом 5 хвилин на день знижує рівень кортизолу, допомагає заспокоїтися і поліпшити концентрацію. 4) Секрет здорової шкіри – це регулярне зволоження і захист від сонця. Навіть у похмурі дні ультрафіолетові промені можуть пошкоджувати шкіру, тому використання сонцезахисного крему з SPF щодня має бути частиною базової рутини. 5) У складі Флоріум-А є кілька корисних пробіотичних штамів, серед яких один з найкорисніших – *L. rhamnosus*. Цей штам відомий своїм позитивним впливом на імунну систему та кишкову мікрофлору. Він допомагає боротися з патогенними бактеріями, підтримує здоров'я шлунково-кишкового тракту та може знизити ризик інфекційних захворювань.

Шандра Мар'яна, м. Львів

1. Я стараюся правильно харчуватися. Моє харчування включає збалансовану кількість білків, жирів і вуглеводів, а також вітамінів і мінералів. Найкраще підтримувати цей баланс – це прислухатися до свого організму. Деколи хочеться дуже солодкого, особливо після інтенсивної розумової роботи, це тому що МОЗКУ ПОТРІБНА глюкоза. А деколи навіть кусочок шоколаду не лізе. Основний секрет – це і моє правило, це будь яке солодке, тільки після "ситного". 2. Ніяких тренувань не маю. Зате маю двох прекрасних діточок, біля яких набігаюся за цілий день + плюс робота (від дому на роботу, з роботи додому, по аптеці від першого столу до шафи/стелажу, і знову до першого столу відпускати ліки, надавати фармацевтичну опіку... ну Ви розумієте колеги-провізори). Як результат на фітнес годиннику 7-8 тис кроків на день. 3. Психологічний стан впливає на всі аспекти здоров'я. Якщо ти ПРОВІЗОР – тоді ти справді стресостійкий! У цьому мені допомагає глибоке дихання і фото моїх рідних. Коли дивлюся – стає спокійно! 4. Догляд за шкірою, волоссям і тілом відповідно до їхніх потреб. Чистота- зволоження - захист - запорука красивого та природнього вигляду. 5. Хороший імунітет залежить не тільки від харчування, але й від якості сну та гідратації. Недосипання та хронічна втома значно послаблюють здатність організму боротися з інфекціями. Це факт. Особливо коли постійні тривоги вночі і потрібно іти в укриття. На жаль, маємо такі реалії життя у Україні. На мою думку, саме штам **Lactobacillus gasseri**, що входить до ФЛОРИУМ®-А, є найкориснішим, оскільки може поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяє полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок. Це моя секретна дієтична добавка до раціону харчування – джерело живих лактобактерій. ФЛОРИУМ-А підвищує мій імунітет та нормалізує кишечну та вагінальну мікрофлору.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Величко Аліна, м. Вільнянськ

Я завжди включаю в свій раціон багато овочів і фруктів, оскільки вони багаті на вітаміни, мікроелементи і клітковину. Не їм після 18:00, але протягом дня харчуюсь повноцінно та з перекусами (горіхи або фрукти). Фізична активність Ой, вже місяць я ходжу на латину (smiley) Це не лише чудовий спосіб підтримувати себе у формі, а й можливість отримати задоволення від танцю та руху. Латина розвиває гнучкість, витривалість та покращує настрій. Син і чоловік — це моє джерело натхнення, радості та гармонії. Син своєю щирістю та невинною цікавістю до світу змушує цінувати дрібниці та дарує відчуття безумовної любові. А чоловік підтримкою, турботою допоможе справитися з будь-якими труднощами. Я намагаюся виділити час для себе щодня, навіть якщо це всього 15-20 хвилин. Роблю масаж обличчя та тіла. Дуже люблю контрастний душ — це мій ритуал для бадьорості та зміцнення тонусу шкіри. Чергування холодної та гарячої води стимулює кровообіг, покращує настрій та загальний стан шкіри. Під час декрету я зіткнулась з вагінальним дисбіозом. На допомогу прийшов комплекс живих лактобактерій Флоріум-А. Всі 5 штамів лактобактерій працюють як один механізм на вирішення проблеми, але хочу виділити саме *L. gasseri*. *L. gasseri* виділяють природний антибіотик лактоцилін, продукують бактеріоцини-білки, які пригнічують хвороботворні бактерії. Можуть покращити психічний стан при нинішніх стресових умовах.

Янатлець Алла, м. Кропивницький

ФЛОРИУМ-А містить у своєму складі Лактобактерії, які підтримують нормальний біоценоз піхви, зміцнюють місцевий та загальний імунітет, а також виробляють перекис водню, що пригнічує розмноження патогенів. Багато вітамінів та мінералів ми отримуємо з продуктів харчування, але вживаючи ФЛОРИУМ-А отримуємо також комплекс з 5 штамів Лактобактерій, які підтримують імунну систему. Фізична активність- займаючись спортом також важливо подбати і про внутрішній стан організму, в цьому випадку допоможе ФЛОРИУМ-А, який зміцнить імунітет та підтримає здорову мікрофлору у жінок. Психологічний стан - на жаль, ми живемо в такий час коли стрес нас турбує кожен день. Через це страждає здоров'я та мікрофлора. Щоб цього запобігти рекомендую приймати ФЛОРИУМ-А, щоб мікрофлора була в нормі. Догляд за собою - приймаючи ФЛОРИУМ-А ви не тільки відновлюєте мікрофлору піхви, а також, завдяки Лактобактеріям, що у складі, покращується стан вашої шкіри ззовні. На мою думку, найкориснішою є *L. acidophilus* тому, що вона покращує роботу печінки, має найбільшу кислотостійкість за інших та продукує молочну кислоту.

Носик Ольга, м. Запоріжжя

1. Їм все без обмежень, але намагаюсь не їсти після 18 години + достатня кількість рідини.
2. Зранку в мене пробіжка. Це 2 в 1 - рух та дихання киснем. 1 раз на тиждень - сауна. Намагаюсь більше ходити пішки.
3. Я працюю з людьми. З ранку одягаю посмішку і ділюся з людьми тим, чим наповнена сама - коханням. Бо що відправиш у цей світ - те і отримаєш у відповідь.
4. Люблю Корею - зараз в мене гідрофільна олія та крем зі зміїними пептидами. Люблю кокосову олію - на шкіру та на волосся.
5. Флоріум-А має 5 видів лактобактерій. Зменшує присутність вагінальних патогенів і відновлює дисбіотичну мікробіоту. А *L. gasseri* можуть навіть покращити психічний стан, якість сну та мікробіоту кишківника здорової людини в умовах стресу. Зараз це дуже важливо.

Атаманенко Ольга, м. Полтава

1. Додавай у харчування більше овочів та фруктів, не засмічуй організм фаст-фудом та іншими "смаколиками".
2. Будь активною - більше рухайся, це бадьорить.
3. Знаходь час, щоб зайнятися улюбленою справою - малювання, вишивка чи щось інше. Перезавантажуйся - це допоможе зняти напругу та покращить настрій.
4. Ніколи не забувай, що ти жінка. Навіть, коли просто йдеш до магазину - нафарбуй очі чи використай улюблений парфуми. Посміхайся!
5. Звертайтеся за допомогою до Флоріум-А, якщо є така необхідність. Його суперсклад допоможе підтримати імунітет та мікрофлору. У складі міститься *L. crispatus* - вона просто незамінна, якщо ти збираєшся стати мамою, бо ця лактобактерія переважає під час вагітності.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Гоневич Галина, м. Львів

1. Правильне харчування Мій секрет це Різноманітність + Регулярність + Вода = правильне харчування. Збагачую раціон різними продуктами — овочами, фруктами, білками, здоровими жирами та вуглеводами. Чиста вода в кількості 1,5-2 літри на день. 2. Секрет моєї фізичної активності - це прогулянка з найдорожчими на світ моїми донечками! Це ще краще ніж тренажерний зал. Тут я і бігаю і присідаю, підтягуюсь і качаюсь, радію і сміюсь (smiley) 3. Дихальні практики допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти розум. 4. Догляд за собою - це не тільки гігієна та догляд за тілом, шкірою та волоссям, це внутрішня ГАРМОНІЯ здорового організму. А особливо жіночого!!! В цьому мені допомагає ФЛОРИУМ-А!!! Коли немає гармонії - є дисбаланс, а коли є дисбактеріоз - то у мене є ФЛОРИУМ-А!!!! На мою думку, саме штам **Lactobacillus gasseri**, що входить до ФЛОРИУМ®-А, є найкориснішим, оскільки може поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяє полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок. Тож, любі жіночки, паночки та леді ділюся з Вами своїми секретами! Раджу приймати ФЛОРИУМ-А, щоб виглядати здорово, красиво та жіночно! Пам'ятайте, що ключ до здоров'я — це баланс у всіх сферах життя. Нехай ці прості поради допоможуть вам досягти гармонії та підтримувати відмінне самопочуття!

Юрчук Тетяна, м. Турбів

1. Прокидатися з гарним настроєм!! 2. Ранкові рутини. Обов'язково натще воду. Ранкова пробіжка. Збалансоване харчування. 3. Присвячуй час своїй красі. 4. Душевний спокій. Присвячуй час своїй сім'ї. 5. Час на відпочинок. Інколи все ж таки.....Жіночий організм має збій Флоріум-А - рекомендовано, як додаток до раціону харчування, який містить комплекс живих лактобактерій, що сприяють відновленню та підтримці здоров'я сечовивідної системи шляхом підвищення імунітету та нормалізації кишкової та вагінальної мікрофлори. Завдяки *L.gasseri* можуть поліпшити психологічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника в стресових умовах!! Захищена та щаслива разом з Флоріум-А!!!!!!

Безкоровайна Світлана, м. Суми

Секрети: щодня їсти різноманітні овочі та фрукти; щодня гуляти більше 10хв та поступово збільшувати час прогулянки; здатність прислухатися до своїх потреб та бажань; не лягати спати не очистили шкіру від косметики та забруднення; Прийом препарату Флоріум-А для гарної мікрофлори кишечника та зміцнення імунітету. На мою думку, *L. gasseri* є найголовнішими, бо продукують бактеріоцини - білки, які пригнічують хвороботворні бактерії та продукують молочну кислоту.

Кравченко Тетяна, м. Запоріжжя

1. Правильне харчування це найголовніше для здорового способу життя людини, особливо для жінки. Це знають всі! 2. Фізична активність допоможе стати стрункою, привабливою, підвищить імунітет 3. А відсутність стресу та нормальний психологічний стан допоможуть бути в нормі гормональному фону 4. Якісна косметика та засоби догляду за шкірою це дуже важливо для зовнішнього обліку кожної жінки 5. Флоріум-А допоможе підтримати жіноче здоров'я у нормі у будь який час доби та пору року 5 видів лактобактерій зміцнять місцевий та загальний імунітет *lactobacillus acidophilus* серед них найкорисніший, тому що в змозі зупиняти розмноження патогенних бактерій!

Овчаренко Олена, м. Суми

Секрети: вживати менше жирної їжі, солі та цукру. Підйом сходами замість ліфту Здатність до прийняття того, що ми не здатні змінити. Сон не менше 7-8годин на добу. Прийом препарату Флоріум-А для мікрофлори кишечника та загального зміцнення імунітету. Найкориснішим є штам *L. rhamnosus*, бо має дуже високу здатність зв'язуватися з клітинами кишечника та попереджувати адгезію на них патогенів та продукують молочну кислоту

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Занько Ольга, м. Новояворівськ

1. Харчування: раціональне і збалансоване. 2. Рух, спорт, плавання поліпшують нашу фізичну форму. 3. Сон і відпочинок поліпшують наш психологічний стан. 4. Догляд за собою: особиста гігієна. 5. Флоріум-А - це корисні бактерії, які підтримують наш імунітет, дбають про баланс організму. *Lactobacillus crispatus*, один з кращих лактобактерій. Він виробляє перекис водню, завдяки чому вони пригнічують ріст патогених мікроорганізмів

Юріна Карина, м. Житомир

1. Кожного дня в моєму раціоні обов'язково є страви з оливковою олією. Вона є рекордсменом за вмістом корисних речовин для жіночого здоров'я. Оливкова олія холодного віджиму позитивно впливає на роботу яєчників, підтримує здорове сяння шкіри, зміцнює волосся і судини. Якщо кожного дня вживати оливкову олію, знижуються ризики захворювання на онкологію жіночих статевих органів. 2. Якщо є варіант обрати: поїхати чи піти пішки, я не роздумуючи оберу другий варіант! Ходьба для мене - це справжня медитація. Коли гарна погода, то я і не помічаю скільки я пройшла) Але вона покращує не тільки мій емоційний стан, а ще й стан серцево-судинної системи. Знижує частоту серцевих скорочень у стані спокою та має широкий спектр переваг для всього організму, включаючи покращення кровоносної системи. Також перевагою ходьби є те, що вона захищає наш мозок. Люди, які більше ходять, краще сплять, що є важливим для збереження когнітивних функцій. 3. Війна приносить із собою численні стресові фактори, які можуть негативно позначитися на психологічному стані людей, особливо жінок. Ця невідомість... Чи зможемо ми повернутися додому на рідний Донбас, коли наступного разу я побачу чоловіка, погані новини з фронту, що буде завтра?... Такі думки просто з'їдають. Звичайно, я не можу не звертати уваги на це все, тому я вже другий раз проходжу курс приймання Анантаваті та намагаюсь відволікатись: проводити час з рідними, займатися улюбленою справою, приймати участь у конкурсах Provisor Club, гуляти пішки і тд. Наразі, найкраще що ми можемо зробити - це вірити в Україну, вірити в наших захисників та чекати на нашу Перемогу!!! 4. Насправді, в мене немає прямих «секретів» з догляду за собою. Мені здається що всі «дівчата, такі дівчата» як і я, які щомісяця роблять собі манікюр, педикюр, війки, брівки, епіляцію та стрижку волосся) Якщо казати за щоденний догляд, то це обов'язкові ранкові процедури: вмивання, чищення зубів, душ, зачіска та легесенький мейк) 5. Флоріум-А сприяє відновленню та підтримці здоров'я сечостатевої системи шляхом підвищення імунітету та нормалізації кишкової і вагінальної мікрофлори. На мою думку найкорисніший штам *L. rhamnosus*. Він виробляє спеціальний білок, який не дає патогеним мікроорганізмам фіксуватися на слизових оболонках.

Хомин Роман, м. Львів

Так як я мужчина, то розкажу 5 секретів своєї сестри (до речі вона дуже добре слідкує за своїм тілом) що надихає її жити і бачити у всьому позитив: 1) Перш за все вона дотримується правильного харчування - це раціон багатий антиоксидантами, які містяться в рибі і ягодах (які вона обожає, мені краще м'яса))) 2) Ранкові пробіжки - це коли вона має час і настрій) а так старається бо вона ходить в зал та плавання, щоб тримати форму і осанку. 3) Підтримати емоційний і психологічний стан їй допомагає постійна активність і праця і її власний квітник за яким вона кожен день є і любить п'юти каву). 4) Любить вона довго сидіти у ванні, а також ходити раз в місяць в сауну і я запитав що вона робить для шкіри і вона відповіла - аби шкіра була красивою, важливий і спеціальний догляд: заварює натуральний листовий зелений чай, розливає його у формочки для льоду і заморожує, а потім кубиками льоду з чаєм протирає обличчя вранці і ввечері. 5) Але з теперішнім харчуванням що у нас є (тай повітря уже не те) інколи бувають розлади у неї тому вона для себе знайшла і має постійно Флоріум-А - рекомендовано як додаток до раціону харчування, який містить комплекс живих лактобактерій, що сприяють відновленню та підтримці здоров'я сечостатевої системи шляхом підвищення імунітету та нормалізації кишкової і вагінальної мікрофлори жінки. Цей штам на мою думку найкращий - *L. gasseri* можуть поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок, адже спокій і настрої повинен присутній у кожній жінці - це рухає світ.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Старих Марина, м. Харків

Я слідкую за своїм харчуванням - обов'язково їм овочі, фрукти, горіхи; слідкую за водним балансом, займаюсь спортом, виконую щоденні ритуали з догляду за собою і це все приносить мені задоволення! Чого і Вам бажаю! Стрес - це захисний механізм, але організму потрібно його регулярно позбуватися. Постійні перепрацювання, тривоги, поганий настрій послаблюють імунітет і серцево-судинну систему. Кожен самостійно вибирає спосіб досягнення стану спокою та гармонії. Крім кави та смаколиків я голосую за аква аеробіку! Вправи у воді тонізують нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку. Приємні асоціації, пов'язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла у воді, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Обов'язково спробуйте аква аеробіку, я впевнена, Вам сподобається!!! Знайдіть той вид фізичної активності, який вам до душі. Натомість на свої зусилля ви отримаєте міцне здоров'я, підтягнуте тіло і гарний настрій. Вчені давно довели, що спорт впливає не тільки на тіло, а й на мозок. Навіть прості вправи, як ходьба або біг підтюпцем, здатні виробляти в мозку нові нейронні зв'язки, а також "гормони щастя". У підсумку ваш організм краще справляється зі стресами і депресією, а ви отримуєте дозу позитивного мислення для інших сфер життя!!! Чари - це віра в себе. І коли тобі це вдається, то вдається і все інше". - вчив нас Гете. Але процес вирощування в собі цієї самої віри буває вкрай складним. Частина нас завжди сумнівається в собі, прислухайтесь до своєї інтуїції! оточіть себе щирими людьми, які вірять у вас! ведіть список своїх перемог! не порівнюйте себе з іншими! Кожна з нас особлива !!! Любіть себе в собі !!! Та будьте щасливі та здорові !!! Також не забувайте про своє жіноче здоров'я, з цим нам допоможе унікальний препарат Флоріум-А, - це відновлення нормального біоценозу піхви. Найбільш вражає у складі *L. gasseri* - ці лактобактерії можуть поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок.

Чернова Вікторія, м. Дубровиця

1. Не переїдати, розбийте свої прийоми їжі на дрібні але часті - це допоможе вам не розтягувати шлунок, буде менше хотітись їсти і наїдатися будете в два, а то в три рази менше.
2. Будьте фізично активні весь день. Вирушайте на роботу пішки або велосипедом обов'язково введіть у своє життя гуляти на свіжому повітрі щодня.
3. Не натягуйте нитку надто сильно інакше вона порветься. Це вірно для будь-якого починання у житті. Дякувати потрібно собі за кожен маленький крок і не вимагати від себе ідеальності. До успіху призводить не ідеальність, а постійність. Ви все одно рухаєтесь у правильному напрямку навіть якщо робите два кроки вперед і один назад.
4. Догляд почніть з того, що лягайте спати і прокидатися в один і той же час навіть у вихідні. Спати потрібно 7-8годин. Гарний сон гарне самопочуття.
5. Флоріум-А капсули для відновлення вагінальної та кишкової мікрофлори. Лактобактерії здатні чинити позитивний вплив на відновлення та підтримку нормальної флори сечостатевої системи. *L. crispatus* і *L. gasseri* є потужними бактеріцидами широкого спектру дії. Флоріум-А допоможе жінці для гарного імунітету і міцного здоров'я, а головне гарному самопочутті.

Тхорецька Тетяна, м. Вінниця

- 1) Зменште споживання цукру та трансжирів, які можуть негативно впливати на шкіру і загальний стан здоров'я.
- 2) Займайтесь спортом разом з друзями або приєднуйтесь до групових занять, щоб отримувати більше задоволення.
- 3) Приділяйте час заняттям, які приносять вам радість. Це може бути читання, малювання, музика або будь-яка інша творчість. Регулярні вправи не тільки зміцнюють тіло, але й покращують настрій завдяки виділенню ендорфінів. Вживайте їжу, багатий на вітаміни та мінерали. Здорове харчування позитивно впливає на психічний стан.
- 4) Щоденний догляд за тілом, шкірою та волоссям допомагає запобігти багатьом проблемам. Періодичні візити до лікаря допоможуть виявити проблеми на ранніх стадіях.
- 5) Одним із найкорисніших штамів, що входять до складу Флоріум-А, є *L. rhamnosus*. Цей штам відомий своєю здатністю: покращувати травлення - допомагає у засвоєнні поживних речовин; зміцнювати імунну систему - сприяє виробленню антитіл; знижувати ризик діареї - особливо корисний при використанні антибіотиків.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Крохмалюк Марина, м. Кам'янець-Подільський

1. Правильне харчування – це основа гарного самопочуття та енергії на кожен день. Важливо вживати достатню кількість білків, складних вуглеводів, жирів і вітамінів. Для жінок корисно додавати в раціон продукти, багаті на антиоксиданти, такі як ягоди, зелений чай і горіхи. Особливо важливо дотримуватися балансу між омега-3 і омега-6 жирними кислотами, які підтримують здоров'я серця та нервової системи. Не забувайте про достатню кількість клітковини, яка допомагає роботі кишківника та сприяє підтримці здорової мікрофлори.
2. Для жінок важливо поєднувати кардіонавантаження з силовими вправами, щоб підтримувати м'язовий тонус, здоров'я серцево-судинної системи та метаболізм.
3. Підтримка психічного здоров'я є не менш важливою, ніж фізичне здоров'я. Практика медитації, дихальні вправи та виділення часу для хобі або улюблених занять можуть значно покращити емоційний стан. Також дуже важливо зберігати баланс між роботою та особистим життям, виділяючи час для себе та спілкування з близькими.
4. Догляд за собою – це більше, ніж просто косметика. Регулярний сон (7-8 год. на добу), правильний водний баланс і щоденний догляд за шкірою допоможуть зберегти красу та здоров'я. Важливо також дбати про регулярні візити до лікаря для профілактичних оглядів, що допоможе вчасно виявити потенційні проблеми зі здоров'ям.
5. Що стосується підтримки здоров'я імунної системи та мікрофлори, тут важливу роль відіграє *L. rhamnosus*, що входить до складу ФЛОРИУМ®-А. Цей штам корисних бактерій добре вивчений і вважається одним із найефективніших для підтримки здорового балансу мікрофлори кишечника та зміцнення імунітету. Він допомагає зменшити прояви кишкових розладів, сприяє кращому засвоєнню поживних речовин і підвищує опір організму до інфекцій. Щоденний прийом ФЛОРИУМ®-А з *L. rhamnosus* може стати важливим кроком до збереження здоров'я та загального самопочуття.

Шалаєва Наталя, м. Кропивницький

5 секретів, які допомагають зберегти здоров'я та гармонію в моєму житті:

1. Я дотримуюсь збалансованого прийому їжі, вживаю достатню кількість харчових продуктів різного виду: овочів, фруктів, злаків, насіння, горіхів, яєць, м'яса, риби та молочних продуктів; уникаю страв із великим вмістом жиру, солі та цукру.
2. 3 рази на тиждень я займаюся фізичною активністю, а ввечері завжди маю пішу прогулянку.
3. Завжди намагаюся спокійно та врівноважено ставитися до конфліктних ситуацій, спокій - головна запорука мого психічного здоров'я.
4. Щоденний контрастний душ покращує настрій, очищує шкіру, покращує стан волосся, зменшуючи його випадіння.
5. Щоб підтримувати імунітет я п'ю багаті на вітаміни чаї з обліпихи, лимону з імбирем, вживаю свіжі фрукти, а також вживаю корисні для мого жіночого здоров'я пробіотики, які містить Флоріум-А. *L.gasseri* вважаю корисною лактобактерією, адже своєю присутністю можуть поліпшити психічний стан, якість сну і мікробіоту кишківника та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок, підтримує ситість та покращує обмін речовин.

Покізяк Людмила, с. Зоря

- Успішні жінки - Вони знають ціну словами, ставлять себе на перше місце і керують життям самостійно!!! Навчитися цінувати і поважати себе зможе абсолютно кожна, якщо буде слідувати перевіреним радам:
1. Правильне харчування є незмінною складовою здорового способу життя та благополуччя протягом багатьох років. Але на кожному етапі життя раціон має свої особливості, які необхідно враховувати для того, щоб забезпечити організм тими речовинами, які йому найбільше потрібні на даний момент.
 2. Ніколи не жертвуватимуть своїми "ритуалами" заради дрібниць. Розтяжка вранці, прогулянка перед сном, читання цікавої книги та відпочинок - не відмовляйтеся від того, що приносить вам радість та користь.
 3. Незалежна - вона орієнтується на внутрішні відчуття. Поки всі сумують через дощ, успішна особистість посміхається, якщо їй того хочеться.
 4. Догляд за собою – важлива частина роботи над своєю красою. Доглянуте обличчя і здорове волосся дарують відчуття впевненості в собі.
 5. Для кожного успіх вимірюється у різних величинах, але здоров'я у пріоритеті цінностей має бути на одному з перших місць. Прийом Флоріум-А - це запорука здорового імунітету. Флоріум-А містить важливий склад штамів для організму жінки, один з яких це *L. gasseri* поліпшують психічний стан, якість сну і мікробіоту кишечника здорових дорослих в стресових умовах та сприяють полегшенню легких клімактеричних симптомів у жінок.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Костишак Ольга, м. Луцьк

- 1) Рослинні продукти, такі як овочі, фрукти, боби та горіхи, повинні складати більшу частину вашого раціону. Спробуйте включати ці продукти, особливо овочі та фрукти, під час кожного прийому їжі та перекусів.
- 2) В результаті регулярних фізичних тренувань в організмі людини збільшується кількість еритроцитів та лімфоцитів, які відповідають за нейтралізацію шкідливих факторів. Тобто покращується імунітет та організм буде краще захищеним.
- 3) Якісний сон дуже важливий для емоційного благополуччя. Створення комфортних умов для сну та дотримання режиму можуть значно покращити ваш загальний стан.
- 4) Важливість, догляду за собою неможливо недооцінювати, належна увага до шкіри та обличчя не лише допоможе відчувати себе більш впевнено, але і є вагомим кроком для збереження здоров'я шкіри на довгі роки. Один із найпопулярніших способів піклування про обличчя - це використання різноманітних доглядових засобів, бажано із натуральних складників.
- 5) Пробиотики, а саме, присутні в них бактерії, є важливими інструментами впливу на здоров'я людини. Пребіотики, в свою чергу, є основою харчування для корисних членів симбіотичного мікробного співтовариства, тобто позитивно впливають на стан здоров'я. Дослідження свідчать, що *L. acidophilus* може бути ефективним для лікування шлунково-кишкових розладів, зокрема гострої діареї, хронічної діареї та діареї, пов'язаної з антибіотиками, навіть при зниженні імунітету. Крім того, *L. acidophilus* може мати бактерицидну дію проти таких патогенів як *Salmonella typhimurium*, *L. acidophilus* створює біоплівку, яка зачищає ентероцити від налипання кишкової палички, асоційованої з діареєю, від ентеровірулентної кишкової палички, *S. typhimurium*, *Listeria monocytogenes* та псевдотуберкульозу, викликаного бактерією *Versinia*. Однією з найбільш добре вивчених дружніх бактерій є *L. rhamnosus*. *L. rhamnosus* це тип бактерій, що знаходяться в кишечнику. Він належить до роду лактобактерій, тип бактерій, що продукують фермент лактазу. Цей фермент розщеплює цукор на лактозу, яка міститься в молочних продуктах до молочної кислоти.

Шейченко Оксана, м. Львів

- Слідкувати за власним здоров'ям для жінки дуже важливо, особливо в наш час тривоги та стресів! Мої секрети дуже прості і доступні:
1. Харчування має бути доступним і поживним, достатня кількість білків, небагато вуглеводів і жирів і обов'язково клітковина!
 2. Фізична активність у мене помірною: ранкова зарядка, багато ходжу пішки і робота!
 3. Психологічний стан стараюся підтримувати за допомогою позитивних думок та спілкуванням з друзями!
 4. Щоб мати доглянутий вигляд намагаюся висипатись і приймати корисні сонячні ванни)))
 5. *L. gasseri* найкорисніша лактобактерія, одна з п'яти штамів, що входять у Флоріум-А, якраз дуже допомагає підтримувати психологічний стан у стресових умовах та покращити загальний стан здоров'я жінки)))

Зіненко Дар'я, м. Тернопіль

1. Харчуюсь правильно і збалансовано, вживаю багато овочів та фруктів.
 2. Тренуюсь вдома і щодня проходжу не менше 10 000 кроків.
 3. Намагаюся налаштуватися тільки на позитив, медитую та шукаю радість у дрібницях навколо.
 4. Роблю маски, що покращує не тільки зовнішній, а й внутрішній стан.
 5. Вживаю вітаміни і стараюся після літа приймати пробіотик.
- Мені дуже подобається "Флоріум-А", ціную що у його складі є *L. rhamnosus*. Користь *L. rhamnosus* для організму - покращує травлення, зміцнює імунну систему, позитивно впливає на здоров'я шкіри.

Мельник Єлизавета, м. Житомир

1. Я їм тільки тоді, коли відчуваю голод та притримуюсь висловлення «Кожен продукт має свій час споживання».
 2. Бігаю вранці, це допомагає поліпшити метаболізм.
 3. Долаю стрес за допомогою медитацій.
 4. Щодня: вмивання, душ, зволоження шкіри, догляд за волоссям, мейк.
 5. Щомісяця: догляд за нігтями, косметолог.
- Найкориснішим із штамів, що входять до Флоріум-А, я вважаю штам *L. acidophilus*, бо вона має найкращу серед Лактобактерій кислотостійкість, сприяє перетравленню лактози, покращує роботу печінки, через покращення травлення відбувається зменшення рівня холестерину в крові, продукує молочну кислоту.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Воробей Катерина, м. Кропивницький

1. Харчування: обов'язково в моєму раціоні свіжі овочі та фрукти кожного дня. Це закон! А ще я ніколи не відмовляю собі у філіжанці свіжозвареної кави, а іноді ще й із тістечком. Якщо дуже хочеться - то можна) 2. Ранкова зумба під музику, поки збираєшся на роботу - дівчата, спробуйте, і тіло підтягнете, і настрій покращиться! 3. А для нормалізації психічного стану - обіймаю і цілую своїх дітей - все, більш нічого не треба. 4. Догляд за собою: масочки, кремчики, сироватки для обличчя, ручок, ніжок і всіх інших частин тіла) 5. І звичайно ж, для жіночого здоров'я, для мікрофлори та підтримки усього імунітету я приймаю ФЛОРІУМ-А. Його склад унікальний та неповторний. Одна з його складових - *L. crispatus*. Вона найбільше з усіх лактобактерій продукує перекис водню, молочну кислоту, найбільш стабільно заселяє вагіну під час вагітності. Ця лактобактерія зменшує проліферацію клітин, що уражені вірусом папіломи людини, і цим зменшує онкогенний вплив.

Маньковська Олександра, м. Полтава

1. Правильне харчування — ключ до красивого тіла та енергійного самопочуття. Сучасні дівчата обирають продукти з низьким вмістом цукру та жиру, віддають перевагу сезонним овочам і фруктам, здоровим жирам з авокадо та горіхів, а також багатим на білки продуктам, таким як риба та бобові. Важливо також дотримуватися регулярного графіку прийому їжі, аби організм отримував всі необхідні речовини для підтримки енергії та краси. 2. Активний спосіб життя — запорука не лише красивої фігури, але й міцного здоров'я. Можна поєднувати кардіо-вправи, силові тренування та вправи для гнучкості, такі як йога або пілатес. Крім того, щоденні прогулянки на свіжому повітрі допомагають покращити настрій, забезпечують приплив кисню до організму і підтримують загальний тонус. 3. Сучасна дівчина піклується не тільки про тіло, але й про душу. Для цього вона може практикувати медитацію, аутотренінг або відвідувати психологічні семінари. Важливо також мати хобі, що приносить задоволення, та підтримувати здорові стосунки з людьми, що оточують. Самопізнання і робота над власними емоціями сприяють стійкості до стресу та емоційної стабільності. 4. Щоденний догляд за шкірою, волоссям та тілом — це не тільки запорука краси, але й ритуал для підняття настрою. Сучасні дівчата обирають продукти з натуральними інгредієнтами, уникають шкідливих хімічних добавок та звертають увагу на зволоження шкіри. Регулярні процедури з очищення, живлення і захисту шкіри дозволяють підтримувати її здоровою та сяючою. 5. Збереження імунітету — важливий аспект підтримки здоров'я. Пробиотик Флоріум-А допомагає зміцнити імунну систему завдяки корисному штаму *L. rhamnosus*. Цей пробиотик не лише покращує мікрофлору кишечника, але й сприяє підвищенню стійкості організму до інфекцій, зменшує ризик застуд та захворювань. *L. rhamnosus* також позитивно впливає на травлення, що в свою чергу покращує загальний стан здоров'я і підтримує природний захист організму.

Кривченко Валентина, м. Конотоп

1) В нашому шаленому ритмі все похапцем. На роботу запізнюєшся, за дітьми в школу біжиш, по магазинах з торбами біжиш, і харчуєшся відповідно. А якщо ще і дієта - то взагалі жах. Але не забувай давати собі послаблення, і можливо саме той бажаний шматочок торта зробить твій день) 2) Сучасне сьогодення пропагує здоровий спосіб життя і спорт як його основу, але на жаль, те життя сповнене стресів (тож знайди щось своє, приділи пів години не лише своїй менталці, а й своєму тілу, будь то зумба, йога, танці вдома на кухні, чи прогулянка з собакою, чи то просто прогулянка один на один, з музикою в навушниках, і тіло тобі неодмінно віддячить. 3) Розвантаження надзвичайно важливо. На жаль, не всі мають ресурс на психологів, коучів, ретрити і тд, тож знайди для себе те саме, що приведе тебе трохи до тями. Медитація, книжки, музика, малюй розфарбовки, вари мило, чи просто поїдь покричи в лісі, знайди те, що трохи дозволить тобі видихнути. 4) Найголовніше як виявляється в цьому житті це полюбити в першу чергу себе. Ось і полюби себе, зроби собі масочку перед сном, поклавши огірки на очі, купи собі той довбаний крем, не жалій і не економ на собі, приймай ароматну пінну ванну при свічках, напрацюй ритуали по догляду за собою, які зроблять тебе трішки щасливішою. 5) Мій фаворит - *L. crispatus*, *L. rhamnosus*, *L. jensenii* і *L. gasseri*, бо ефективно борються с горе кандидами та гарднерелами. Умовно патогенна мікрофлора іноді підступно атакує жіноче тіло, приносячи максимальний дискомфорт. А тут чудовий інструмент, який все приводить в норму і налагоджує роботу. Тому з Флоріум-А почуваш себе впевнено не тільки зовні, а і зсередини).

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Стефановська Юлія, м. Полтава

1. Їжа – це джерело енергії та краси. Обираю свіжі овочі, фрукти, рибу та горіхи, отримують потрібні вітаміни та мікроелементи, які допомагають почуватися чудово і виглядати ще краще. 2. Рух – це життя. Навіть щоденні прогулянки, ранкова зарядка або улюблене тренування допоможуть залишатися в гарній формі, підтримувати настрій та зменшувати стрес. 3. Важливо не забувати про емоційне здоров'я. Розслаблення, зустрічі з друзями, медитація або просто час на себе – усе це допомагає зберігати внутрішню гармонію. 4. Простий догляд за шкірою і волоссям робить великі чудеса. Регулярне очищення, зволоження та захист від сонця підтримують свіжість і красу кожен день. 5. Щоб залишатися здоровою, важливо піклуватися про імунітет. Форіум-А містить корисний пробіотик *L. acidophilus*, який підтримує мікрофлору кишечника та підвищує захист організму від хвороб. Це допомагає краще почуватися та мати більше енергії.

Черницька Світлана, м. Запоріжжя

Мої 5 секретів: 1. Їм усе, але не переїдати, та не їсти наніч. Менше солодкого, мучного, жирного. 2. Роблю вранці зарядку. Стараюсь більше ходити, а не їздити. 3. У мене крім основних занять, багато для душі - в'яжу, плету, вишиваю - тому часу на тривогу немає. 4. Стараюсь подібати собі, щоб усе було в порядку. 5. Тільки з Форіум-А відчуваю себе впевнено. Найкориснішим та найбільш характерним представником мікробіоти є Лактобактерії *L. acidophilus*, яка становить 42,8% серед інших бактерій. Цей штам найбільший, найкорисніший, найгарніший.

Горголь Світлана, м. Звягель

1. Харчування – це основа здоров'я. Обирайте продукти, багаті на вітаміни, мінерали, антиоксиданти та корисні жири. Важливо додавати до раціону овочі, фрукти, рибу, цільнозернові продукти і не забувати про достатню кількість води. 2. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати тіло в тонусі, покращують настрій і зміцнюють серцево-судинну систему. Важливо знайти вид активності, що приносить задоволення – це може бути йога, танці, біг або тренування у залі. 3. Дбати про психологічний баланс через медитацію, розслаблюючі техніки або зустрічі з друзями. Розуміння своїх емоцій, робота над стресом та правильна організація відпочинку допомагають почуватися впевнено й гармонійно у повсякденному житті. 4. Регулярне очищення, зволоження та захист шкіри від сонця дозволяють зберегти її здоровою і сяючою. Належна гігієна та використання натуральних продуктів також сприяють збереженню молодості та краси на довгі роки. 5. Підтримка імунітету є важливою складовою здорового життя. Форіум-А містить унікальні пробіотичні штами, зокрема *L. acidophilus*. Цей штам є надзвичайно корисним, оскільки допомагає покращувати мікрофлору кишечника, яка безпосередньо впливає на імунну систему, сприяє засвоєнню поживних речовин, підтримує баланс корисних бактерій і допомагає організму ефективніше боротися з інфекціями та запаленнями.

Хотинська Олена, м. Запоріжжя

Харчування дуже важливе для загального стану здоров'я. Необхідно уникати штучних добавок та консервантів. Звертайте увагу на свіжі фрукти, овочі, багатобілкові продукти та здорові жири. Забезпечте своє тіло різноманітними поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Фізична активність не тільки зміцнює м'язи, але й покращує кровообіг, знижує рівень стресу та підтримують роботу серцево-судинної системи. У жінок дуже високий ризик психічних реакцій на напружені ситуації вдома, в соціумі, на роботі. Регулярна медитація та йога допомагають знизити рівень стресу і підтримують психічне здоров'я. Слід виробляти здатність управління емоціями і допускати позитивні думки у своє життя. Також кожна жінка має свої унікальні ритуали догляду за собою, які допомагають їй почуватися впевнено та привабливо. Це можуть бути спа-процедури, маски, масажі, ароматерапія. Використання пробіотиків є важливим для підтримки мікрофлори і імунітету. На мою думку, найкориснішим штамом є *L. rhamnosus*. Це один з найбільш досліджуваних штамів, який має вирішальне значення для підтримки здоров'я жіночої репродуктивної системи. Він допомагає збалансувати кислотність піхви, пригнічуючи розмноження шкідливих бактерій і запобігаючи або полегшуючи поширені вагінальні інфекції, такі як бактеріальний вагіноз. Деякі дослідження вказують на те, що *L. rhamnosus* може бути корисним у підтримці здоров'я шкіри, зокрема при екземі та акне. Також *Lactobacillus rhamnosus* є популярним пробіотиком, який використовується для поліпшення травлення та підтримки здорової мікрофлори кишечника.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Сальнікова Світлана, м. Полтава

- 1) Намагаюся дотримуватися режиму: 3 основних прийоми їжі та 2-3 перекуси. Важливо щоб раціоні були продукти, багаті білками (м'ясо, риба, бобові), овочі та фрукти, які забезпечують вітамінами. Легкі перекуси на роботі можуть включати горіхи, йогурти, сухофрукти. Щоб уникнути відчуття втоми, обираю низькоглікемічні вуглеводи (наприклад, овес, гречка) – вони забезпечують стабільний рівень цукру в крові. 2) Навіть у напруженому робочому графіку варто знайти час для мінімальної активності. Якщо не вдається займатися спортом регулярно, інтегрую рухи в повсякденні завдання-це розминка кожен годину – кілька нахилів, присідань або прогулянок на місці протягом 5-10 хвилин. Також важливо ходити пішки. 3) Працюючи по 12 годин на день, важливо дбати не тільки про тіло, а й про душевний комфорт. Практикую мінімальні техніки медитації або дихальні вправи прямо на робочому місці – це допомагає зняти стрес та покращити концентрацію. 4) Працюючи в аптеці з постійним контактом із клієнтами, важливо виглядати доглянутою. Мій швидкий і ефективний догляд за шкірою - щоденне очищення, зволоження та використання захисного крему від впливу навколишнього середовища. Важливо звертати увагу на антиоксиданти в складі косметики (вітамін С, Е), які допоможуть захистити шкіру від негативних чинників. 5) ФЛОРИУМ®-А містить декілька корисних штамів пробіотиків, зокрема *L. rhamnosus* і *Bifidobacterium lactis*. Ці штами допомагають підтримувати баланс мікрофлори кишечника, покращують травлення та захищають від інфекцій. *L. rhamnosus* особливо корисний для жінок, оскільки він сприяє зміцненню імунітету та має позитивний вплив на жіноче здоров'я, включаючи підтримку мікрофлори в інтимній зоні. *Bifidobacterium lactis* покращує засвоєння поживних речовин і допомагає зменшити ризик шлунково-кишкових розладів, що дуже важливо при напруженому графіку та нерегулярному харчуванні.

Ворошило Ольга, м. Яремче

1. Якщо потрібно швидко перекусити і уникнути відчуття голоду на тривалий час, поєднуйте білки з корисними жирами та вуглеводами. Наприклад, горіхи з фруктами або грецький йогурт із ягодами забезпечують тривале насичення і стабільний рівень енергії.
2. Для поліпшення витривалості під час тренувань використовуйте метод інтервальних навантажень. Чергуйте інтенсивні періоди роботи (наприклад, біг або швидкі підходи вправ) з короткими періодами відпочинку або низької інтенсивності. Це допоможе збільшити загальну витривалість і прискорити обмін речовин.
3. Практикуйте техніку глибокого дихання або медитацію щодня, навіть якщо це займає всього 5 – 10 хвилин. Глибоке дихання стимулює парасимпатичну нервову систему, що допомагає знижувати рівень стресу, заспокоює розум і покращує концентрацію.
4. Регулярно змінюйте наволочки та рушники для обличчя. Це допоможе уникнути накопичення бактерій та бруду, які можуть спричинити запалення та висипання. Чиста тканина зменшує ризик подразнення шкіри та сприяє її здоровому вигляду.
5. Вживання пробіотиків, що входять до складу Флоріум-А, може позитивно вплинути на зміцнення імунної системи. Зокрема, *L. rhamnosus* відомий своїм здатністю стимулювати імунну відповідь організму, посилюючи захист від інфекцій і зменшуючи ризик розвитку запальних процесів. Цей штам також сприяє відновленню здорового балансу мікрофлори кишківника, що є важливим для міцного імунітету.

Шевцова Дар'я, м. Кременчук

1. Харчуйтеся правильно, споживайте достатню кількість білків, жирів та вуглеводів. Клітковину, яка сприяє розвитку нормальної мікрофлори. Менше солодкого. Меню повинно бути різноманітним та смачним. 2. Якщо немає часу та сил на регулярні фізичні навантаження – прогулянка на свіжому повітрі не менше години. 3. Любіть себе, намагайтеся дати собі відпочинок. Інколи й просто поспати до обіду теж корисно для організму. Не бійтеся звернутися за допомогою до спеціаліста, якщо потребуєте психологічної допомоги. 4. Лактобактерії є домінуючими у мікрофлорі піхви здорової жінки. Зазвичай там перебуває декілька штамів, один з яких переважає. Одним з найважливіших для психологічного здоров'я є *L. gasseri*, бо вона не тільки сприяє нормальній мікробіоті, але й впливає на імунітет та психологічні аспекти, гальмує розвиток клімактеричних проявів, сприяє здоровому сну та підвищує стійкість до стресових ситуацій. 5. Не забувайте про догляд за собою й три важливих кроки – очищення, тонізування, зволоження. Слідкуйте за рівнем УФ індексу та не забувайте за SPF фільтри. Пройдіть курс масажу або відвідайте SPA-салон. Також не забувайте слідкувати за станом ротової порожнини та зубів.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Савчук Володимир, м. Звягель

- Ось як я, чоловік-фармацевт, підтримую здоровий спосіб життя за допомогою п'яти ключових аспектів: 1. Для мене здорове харчування – це головний елемент, який допомагає підтримувати енергію протягом довгих робочих днів. Я намагаюся вживати більше білка (м'ясо, риба, яйця), складних вуглеводів (овочі, крупи) та корисних жирів (авокадо, горіхи). Ці продукти дають мені відчуття ситості і водночас підтримують мій організм у формі.
2. Після роботи, коли є можливість, я намагаюся робити фізичні вправи. Не обов'язково довгі тренування – іноді це може бути навіть коротка пробіжка або заняття вдома. Фізична активність допомагає мені знімати стрес та тримати тіло в тонусі, що дуже важливо, враховуючи мою активну роботу.
3. Як фармацевт, я часто стикаюся зі стресом на роботі, тому намагаюся приділяти увагу своєму психологічному стану. Медитація або просто час на себе допомагають мені залишатися спокійним і зібраним. Я також знаходжу час для своїх захоплень, що допомагає зберігати баланс між роботою і особистим життям.
4. Зовнішній вигляд важливий для мене як фармацевта, оскільки це створює перше враження для клієнтів. Я приділяю увагу регулярному догляду за шкірою, волоссям та дотриманню гігієни. Це не лише допомагає добре виглядати, але й відчувати себе впевнено.
5. Флоріум-А містить штам *L. acidophilus*, який сприяє підтримці здорової мікрофлори кишечника. Враховуючи, що багато проблем зі здоров'ям починаються з травної системи, цей штам допомагає організму захищатися від інфекцій і підтримувати стійкість до хвороб, особливо під час сезонних спалахів застуд.

Сторожева Оксана, м. Полтава

Я звичайна жінка-фармацевт, яка будує свій чудовий вигляд як піраміду, цеглинка за цеглинкою. Яка б не була зайнята, а їсти потрібно вчасно. Який би тяжкий робочий день тебе не чекав, а гімнастику ранкову зроби. Як би тяжко не було з відвідувачами, але тримай психологічну рівновагу. Доглядай за собою і люби себе гарну. Приймай вітамінні коктейлі для імунітету, а ще флоріум-А, дбаючи про свою мікрофлору жінки. Хочеш квітнути завжди - ФЛОРІУМ-А собі купи. Для мене особливо важливо, що в цей комплексний препарат входить *L. gasseri*, яка виділяє природній антибіотик і пригнічує хвороботворні бактерії.

Ворошило Ольга, м. Яремче

1. Щоб покращити травлення, краще пити воду за 30 хвилин до або за 30 хвилин після їжі. Це допоможе уникнути розведення шлункового соку і сприятиме ефективнішому засвоєнню їжі.
2. Після інтенсивних тренувань додайте до свого режиму вправи на розтяжку і легку активність, наприклад, ходьбу або йогу. Це зменшить м'язову напругу, покращить кровообіг і прискорить процес відновлення після фізичних навантажень.
3. Ведіть щоденник вдячності. Щодня записуйте хоча б три речі, за які ви вдячні. Ця проста практика допомагає перемкнути увагу на позитивні моменти, що покращує настрій, підвищує рівень задоволення життям і зміцнює емоційну стійкість.
4. Щоб уникнути пошкоджень волосся, спробуйте використовувати шовкові або атласні подушки для сну. Вони зменшують тертя, що допомагає зберегти волосся гладким, запобігаючи ламкості та посіченим кінчикам.
5. *L. crispatus* – це один із ключових штамів для підтримки здоров'я жіночої інтимної мікрофлори. Він допомагає підтримувати оптимальний рівень рН, що захищає від патогенних мікроорганізмів і запобігає розвитку інфекцій, таких як бактеріальний вагіноз. Наявність *L. crispatus* у складі Флоріум-А сприяє підтримці здорового бактеріального балансу і є важливим для профілактики різних інтимних проблем.

Ващенко Світлана, м. Полтава

Я намагаюся харчуватися правильно і це дуже смачно, головне, щоб ваша порція була розміром ваших долонь, теж важливо щоб ви їли 3-4 р. на день. Я кожного дня роблю розминку всього 10 хв. з неперевершеною Сідні Кроуфорт, і ваше тіло буде вам вдячне! Якщо я відчуваю, що не зможу себе контролювати, я закриваю очі і легкими стуками по грудній клітині рахую до 10. Це дуже заспокоює! Кожного ранку я вмиваюся спочатку теплою водою, а потім холодною! Дуже бадьоро та корисно для шкіри! *L. crispatus* - найважливіша лактобактерія, на мою думку вона є найпотужнішою в бактерицидному співвідношенні до запобігання росту патогенних мікроорганізмів. З цією лактобактерією, що входить до складу Флоріум-А, ви будете мати міцний імунітет на всі 100!

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Тернавська Катерина, м. Одеса

Так як ми харчуємося відображається на стані нашої шкіри та на стані нашого загального самопочуття. Тому для мене головне мати збалансований раціон харчування. В моєму раціоні обов'язково мають бути білки, жири, вуглеводи та клітковина. Я обрала для себе заняття фітнесом, йога та регулярні піші прогулянки по декілька годин на добу, особливо, біля моря. Ця добре відображається не тільки на фізичному здоров'ї, а і на ментальному. В наших реаліях сьогодення звичайно важко підтримувати свій психологічний стан, але ця складова важлива для нашого здоров'я. Для мене це заняття у вільний час рукоділлям, а саме макраме. Це моя медитація. Я, як і кожна жінка, обожаю доглядати за собою. Це і гарний манікюр, і доглянуте волосся та шкіра. Я регулярно використовую самомасаж з додаванням рослинних олій. Завдяки нашій мікрофлорі формується і наш імунітет. Нормафлора жінки представлена лактобактеріями та складає основу біоценозу піхви. В мікрофлорі піхви преважає *L. crispatus*. Колонізація *L. crispatus* піхви жінки асоціюється з більш низькою частотою розвитку бактеріального вагінозу. У складі ФЛОРІУМ-А, представлена саме ця лактобактерія, та ще 4 інші лактобактерії, які у комплексі дають надійну підтримку мікрофлорі!

Гулюк Вікторія, м. Рівне

Регулярні фізичні навантаження сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, що допомагають знімати стрес. Ходити пішки дуже корисно для здоров'я. Скрізь і завжди за змоги обирайте рух, що я і роблю.) Їжа – це паливо для нашого організму і важливо щоб воно, було максимально якісне та корисне. Чим простіша їжа, чим менше термічної обробки проходить, тим краще. Я намагаюся вживати менше солі, відмовилася від доданого цукру, намагаюся більше пити чистої води. Я рекомендую чітко планування розпорядку дня, що допомагає уникнути додаткової тривоги, все встигнути та почувати себе комфортно. Найважливіший та найпростіший ритуал по догляду за собою - здоровий сон! Регулярний догляд вранці та ввечері за шкірою обличчя, декольте... - **ОБОВ'ЯЗКОВО!!!** Також я завжди використовую сонцезахисні засоби з високим SPF. Особисто мене найбільше вразила бактерія *L. rhamnosus*. Вона допомагає зменшити вагу та боротися з ожирінням; має протизапальні властивості; знижує рівень холестерину в крові; має антидіабетичний ефект. захищає від впливу алкоголю. Запобігає виникненню вугрів, прищів. Дослідження харчових добавок для вагітних, що містили *L. rhamnosus*, показали що бактерія сприяє нормалізації балансу мікрофлори, що у свою чергу знижує ризик появи депресії та тривоги в післяродовому періоді.

Юрій Катерина, м. Вінниця

1. Слідкуйте, щоб їжа була багата на Омега-3 жири. Споживайте горіхи, насіння льон та чіа, жовтки яєць. 2. Фізичні вправи можуть допомогти нормалізувати рівень гормонів, що позитивно впливає на шкіру. 3. Важливо приймати себе та свою унікальність. Це може допомогти зберегти позитивний психологічний стан і, як наслідок, відчуття краси. 4. Використовуйте зволожуючий крем для гладкої та еластичної шкіри. 5. Лактобактерії *Crispatus*, зокрема штам *L. crispatus*, є важливими компонентами нормальної мікрофлори людини, особливо в жіночій репродуктивній системі. *L. crispatus* допомагають підтримувати баланс корисних і шкідливих бактерій, що може запобігти розвитку інфекцій. Ці бактерії можуть знижувати запальні процеси, що позитивно впливає на здоров'я. *L. crispatus* стимулює імунну відповідь, що допомагає організму боротися з інфекціями. Вони здатні запобігати розвитку таких станів, як бактеріальний вагіноз, шляхом продукування молочної кислоти, яка створює кисле середовище, несприятливе для патогенів. Флоріум-А з лактобактеріями *L. crispatus* може бути корисним для підтримки здоров'я, особливо для жінок, які мають проблеми з балансом мікрофлори.

Олешко Марина м. Полтава

Потрібно вживати достатню кількість овочів, білків, зменшити вживання солі, цукру, уникати страв з високим вмістом жиру, випивати достатню кількість води. Ранкова зарядка, прогулянки на свіжому повітрі та активність на роботі- допомагає бути в тонусі. Щоб покращити свій психологічний стан для мене необхідні прогулянки на свіжому повітрі зі своєю сім'єю чи друзями. Вони заряджають своєю енергією. Найулюбленіший мій догляд за собою це маски чи скраби для обличчя приготовлені своїми руками: медові, з кавою, вугіллям, білком, йогуртом, висівками і ще багато інших. *L. crispatus*- це основа нормальної мікрофлори піхви жінок. Ці лактобактерії блокують прикріплення умовно-патогенних мікроорганізмів до слизової оболонки піхви та знищують їх за рахунок продукції перекису водню. В результаті в піхву ліквідується вогнище умовно-патогенної мікрофлори, яка провокує розвиток бактеріального вагінозу.