

БЛІЦ-КОНКУРС

*«Зміни вітаємо —
з ними розквітаємо!».*



Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

**З 15 ДО 26 ЖОВТНЯ 2025 Р.
ВІДБУВСЯ БЛІЦ-КОНКУРС ВІД ФЕМІМЕНС –
“ЗМІНИ ВІТАЄМО - З НИМИ РОЗКВІТАЄМО”.**

У межах Бліц-конкурсу, приуроченого до Всесвітнього дня менопаузи, користувачі Provisor Club поділилися своїми щирими історіями — про прийняття, гармонію, внутрішню силу та новий погляд на життя.

Ми отримали 35 надзвичайно глибоких і натхненних робіт, у яких відчувається любов до себе, мудрість змін і жіноча витонченість. Кожна історія — це доказ, що зміни не лякають, коли в них є гармонія.

Всі учасники, чиї роботи відповідали умовам конкурсу, отримали 20 балів, а 3 найкреативніші історії, за версією журі Provisor Club, отримали СУПЕР-ПРИЗ — смарт-годинник.

Дякуємо всім, хто поділився частинкою свого шляху. Ви довели: справжня краса — у гармонії з собою, а кожна зміна може стати початком нового розквіту

ФЕМІМЕНС® — ЖИВИ ПОВНИМ ЖИТТЯМ



РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ!

Попович Неля, м. Іршава

Моя гармонія народжується з маленьких, але важливих моментів: повільних ранків із чашкою трав'яного чаю ☕, коротких прогулянок навіть у дощ, кількох хвилин тиші для вдячності. Але є ще один мій союзник — Феміменс. Для мене це не просто комплекс, а ніжна підтримка жіночності в періоди гормональних коливань, втоми чи емоційних гойдалок. Феміменс допомагає мені залишатися спокійною, зібраною й упевненою у власних відчуттях. Наче м'яке нагадування: гармонія — це не відсутність змін, а здатність проживати їх із любов'ю до себе. Коли я відчуваю, що енергія спадає, я згадую: справжня сила жінки — у балансі. У вмінні слухати себе, дозволяти тілу відпочивати й знаходити ресурси не лише у зовнішньому світі, а й у власній внутрішній рівновазі. Завдяки турботі про себе та підтримці Феміменс я знову й знову відчуваю цю гармонію — спокійну, м'яку, теплу. Гармонію, яка допомагає приймати зміни з усмішкою ✨



Акуліна Альона, м. Запоріжжя



Життя не стоїть на місці. Воно постійно змінюється, кидає виклики, перевіряє нас на міцність. Колись я боялася змін, але тепер бачу в них можливість стати ближчою до себе. Для мене гармонія — це не тиша без руху. Це впевненість у власних кроках, навіть коли шлях ще невідомий. Я знаходжу рівновагу тоді, коли зупиняюсь, роблю глибокий вдих і запитую себе: «Що я відчуваю?». Бо турбота про себе — це не розкіш, а необхідність. Чашка теплого чаю, прогулянка, хвилина тиші чи просто відпочинок — це мої маленькі ритуали, завдяки яким я відновлюю внутрішню силу. Феміменс для мене — символ цієї гармонії. Він створений, щоб підтримати жінок у періоди ПМС, коли тіло й емоції виходять із рівноваги. Це не просто засіб — це ніжне нагадування: ти не одна, твоє тіло

заслужує розуміння й турботи. Феміменс асоціюється для мене з жіночністю, ніжністю та внутрішнім спокоєм. Він про те, що сила — у м'якості, а гармонія — у прийнятті. Я щиро вірю: коли жінка в балансі з собою — вона світиться ✨ І тоді будь-які зміни стають не перешкодою, а кроком до нового, кращого життя.

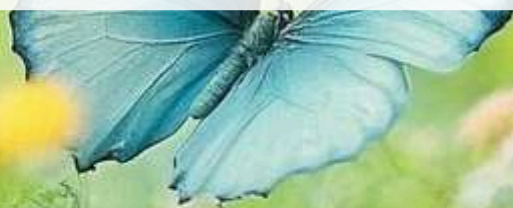
РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ!

Бондаренко Альона, м. Хмельник



За мої 36 років я зрозуміла: гармонія — це не ідеальна відсутність змін, а вміння розквітати у своєму власному ритмі. Як клінічний фармацевт, я звикла до точних формул і контролю, але жіноче життя — це постійна циклічність, і боротьба з нею виснажувала. Я була чудовим професіоналом, але внутрішньо відчувала себе як таблетка без оболонки — занадто чутливою. Перелом настав, коли я зрозуміла, що моя найбільша перемога буде не в ідеальному порядку на полицях, а у прийнятті своєї жіночої природи. Це був мій персональний діагноз: дефіцит турботи про себе. Мій шлях до гармонії почався зі створення нового, життєво необхідного Рецепту Відновлення: Я перестала

звинувачувати себе за спади енергії. Я навчилася давати собі паузу, коли це потрібно, усвідомлюючи, що кожен цикл має свою силу. Я, як фахівець, вірю в силу природної підтримки. Саме тому Феміменс став моїм ключовим елементом гармонії. Для мене це не просто добавка, а символ турботи про себе та моєї жіночності. Знаючи, що він м'яко допомагає усувати симптоми ПМС та згладжувати емоційні коливання, я почуваюся впевненішою та більш збалансованою — незалежно від фази циклу. Феміменс асоціюється для мене з мудрістю, яка дозволяє не витрачати енергію на боротьбу, а спрямовувати її на розквіт. Гармонія — це про те, щоб підтримувати свій внутрішній світ у тонусі. Коли ти дбаєш про себе зсередини, ти здатна зустрічати будь-які зміни зі спокоєм і новою силою. Розквітаймо! Феміменс приймаймо!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Слободянюк Аліна, м. Дніпро



Як я знаходжу гармонію у змінах Для мене гармонія — це прийняття себе й турбота про своє тіло. Коли настрій змінюється, а енергії бракує, я пригадую: баланс починається з любові до себе. ФЕМІМЕНС допомагає мені підтримувати внутрішню рівновагу, жіночність і спокій. Це ніби м'яка підтримка зсередини — тоді, коли тіло й емоції потребують особливої уваги.

Мій маленький ритуал — ковток ФЕМІМЕНС, чашка теплого чаю і кілька хвилин тиші. Так я знаходжу гармонію у змінах і відчуваю, що справді дбаю про себе.

Воробйова Світлана, м. Суми

Кожен етап життя приносить свої виклики й подарунки. Мені 37, і останні кілька років стали для мене справжньою трансформацією. З початком війни я відчула втому, стрес і тривогу. Здавалося, що все навколо втратило барви. Але саме тоді я зрозуміла: потрібно змінюватися, щоб не втратити себе. Я вирішила почати з малого — подбати про тіло й душу. Почала займатися спортом. Спочатку було важко. Але з кожним тренуванням я ставала сильнішою — не лише фізично, а й внутрішньо. Моє тіло змінювалося, а разом із ним — думки, звички та ставлення до життя. Зараз у мене є нова мрія — одного дня взяти участь у конкурсі фітнес-бікіні.

Бо я знаю: усе можливо, якщо любиш себе. Паралельно я відкрила для себе нове захоплення — бісер. Почала робити брошки спочатку для себе, а тепер — уже на замовлення. Кожна бісеринка для мене — це частинка спокою, любові та жіночої енергії ✨ Я стала впевненішою, гармонійнішою — і люди навколо це помітили. Я отримую більше уваги, компліментів і навіть запрошень «на каву». Але найцінніше — це те, що кохання мого чоловіка стало ще сильнішим. Ми наче знову відкрили одне одного. Любов до себе — це фундамент усіх змін. Життя одне, і другого не буде. Тож я обираю жити на повну, використовуючи кожну мить. Я розквітла — тілом, душею і серцем. Зміни вітаю — з ними розквітаю.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Мельник Марта, м. Рівне



Бути жінкою — означає відчувати, творити й дозволяти собі просто бути. Гармонія для мене — це не тиша без руху, а м'який потік прийняття всього, що приходить у життя. Я вчуся слухати себе, довіряти внутрішньому ритму й дозволяти змінам бути частиною мого зростання. Я знаходжу спокій у диханні, у світлі ранку, у щирих розмовах і в моменті, коли просто є! Феміменс асоціюється з гармонією, бо допомагає вирівнювати емоційний та фізичний стан у дні, коли баланс легко порушується. Це ніби м'яка підтримка зсередини, яка дозволяє відчувати спокій, легкість і контроль над собою. Прийом Феміменс стає маленьким щоденним ритуалом самоопіки: коли ти дбаєш про свій гормональний баланс, настрій і енергію — ти проявляєш любов до себе. Феміменс — це про м'яку

силу, про любов до себе і прийняття своєї жіночої природи!

Шевцова Марина, м. Кривий Ріг

Зміни для мене — як хода по канату: інколи хитко, інколи страшно, але крок за кроком я вчуся довіряти собі. Мій перший прийом — зупинка. Кілька глибоких вдихів, теплий чай, два рядки у щоденнику про те, що я відчуваю просто зараз. Коли називаю свої емоції — вони вже не керують мною. Другий прийом — малі ритуали турботи. Я планую короткі «вікна» для себе: прогулянка без телефону, розслаблююча ванна, розтяжка під



улюблену музику. У такі моменти я нагадую собі: жіночність — це не про ідеальність, а про м'якість і прийняття. Феміменс став частиною цього ритуалу. Його зелена коробочка асоціюється в мене з природою й внутрішнім спокоєм. У дні, коли накочуються прояви ПМС — напруга, втома, перепади настрою — Феміменс допомагає мені пройти цей період м'якше та зібраніше. Це ніби підтримуюча рука, завдяки якій я знову відчуваю баланс і можу повернутися до звичних справ без зайвого драматизму. І нарешті, я дозволяю собі бути різною. Якщо хочеться плакати — плачу, якщо сміятися — сміюся. Гармонія для мене — не тиша без хвиль, а вміння налаштуватися на їхній ритм. З турботою про себе й моїми маленькими ритуалами, серед яких — Феміменс, я обираю м'якість замість боротьби й крокую далі впевненіше.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Романюк Ольга, м. Любомиль



Із часом я навчилась приймати зміни спокійніше. Не боротися з ними — а слухати себе. У кожному періоді є своя краса, якщо дати собі трохи турботи. Феміменс став для мене нагадуванням, що гармонія — це не ідеальний стан, а ніжність до себе в процесі змін. Феміменс тримає в тонусі в будь-якій фазі циклу, і симптоми ПМС не заважають жити звичне тобі життя!



Сидоренко Валерія, м. Дніпро

Колись я думала, що гармонія — це ідеально рівна гладь води. Будь-яка хвиля — стрес на роботі чи гормональний сплеск перед менструацією — здавалася катастрофою, що руйнує мій спокій. Я намагалася збудувати дамбу, щоб стримати цей океан усередині себе. З часом я зрозуміла: моя жіночність — не тихе озеро, а могутній океан із припливами та відпливами. Гармонія — це не зупинити хвилі, а навчитися танцювати з ними. Прийняти, що іноді я сповнена енергії та готова підкорювати світ, а іноді — потребую тепла, затишку й тиші. Моїм маяком у цій внутрішній подорожі став Феміменс — підтримка, яка нагадує мені про цінність моєї циклічності. Він допомагає згладжувати гострі хвилі, роблячи їх м'якими та керованими. Свій баланс я будую щодня з дрібниць. Для спокою в мене є мій пухнастий

терапевт — котик Львовочка. Він завжди поруч, щоб зняти напругу після насиченого дня. Щоб не жити в режимі «винна», я обрала режим «хочу»: іноді це доставка улюбленої їжі, іноді — бокал вина з Гепакліном у турботі про себе. Жіночність для мене — це ще й фотосесії та подорожі. Інколи я хочу бути пристрасною жінкою в червоній сукні, а не в білому халаті. А інколи — просто гайнути за круасаном у Францію✈️ Сьогодні я не борюся зі своєю природою — я співпрацюю з нею. Моя гармонія — це не штиль, а граціозний танець з власними стихіями. Танець, у якому сила й жіночність зливаються в єдину м'яку, але потужну хвилю ✨



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Кравчук Ольга, м. Ковель



Я люблю своє щасливе життя і мені подобається ним насолоджуватися. Мені подобаються зміни й непередбачувані обставини, які я з вірою перетворюю на щасливі події. Я знаю й вірю, що всі зміни і «круті» повороти у моєму житті завжди ведуть мене до чогось приємного і щасливого (інколи лише потрібно набратися терпіння). Озираючись на своє щасливе життя у мої 41, я можу з упевненістю сказати, що мала й маю багато приємних змін у своєму прекрасному житті: моє непередбачуване рішення змінити

роботу привело мене до роботи моєї мрії в найкращому колективі; моя несподівана вагітність зробила мене найщасливішою мамою; моє розлучення дало мені можливість жити на повну, цінувати себе й насолоджуватися своїм прекрасним життям. Завдяки прийому Феміменс я не відчуваю ПМС і насолоджуюся своїм життям на повну! З Феміменс я турбуюся про себе і обираю себе!

Лінник Ольга, м. Харків

Подивіться уважно на фото! Чи велика різниця між ними? У роках — так, цілих шість. А між сприйняттям світу й себе? Тут сміливо можна сказати — не менше століття. Раніше я постійно шукала в собі недоліки, вважаючи себе недостатньо ідеальною для цього світу: недостатньо красивою, розумною, успішною... Навіть не помічаючи, як багато в мене вже було. Але коли прийшла війна — руйнуючи не лише людські долі, а й кліше, рамки та кордони всередині кожного з нас — я нарешті побачила: у мене є все, щоб жити кожного дня щасливо,

наповнено, з відкритим серцем. Хіба це не про баланс у душі? Для мене — так. Завдяки йозі, диханню, цвяхостоянню та мудрим книгам я вже на шляху до себе справжньої. А отже — до гармонійного життя. Хоча попереду ще багато роботи. А на фізичному рівні стабільну роботу жіночого організму допомагає підтримувати Феміменс — природний, м'який рослинний засіб, який щодня допомагає гормональній системі урівноважитись, відновитись та досягти балансу. ✨ Феміменс — живи, відчувай, створи, радій, будь Жінкою!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Прийменко Любов, м. Львів



Я думаю, що кожна учасниця в тій чи іншій мірі буде писати тут про себе. Для мене особисто слово «баланс» — це йога, у найпрямішому фізичному розумінні. Бо зміни свідомості завжди йдуть поруч зі змінами фізичними: чи то класичне розуміння старіння, чи усвідомлене ставлення до швидкоплинності життя. З віком жінки набувають безцінного досвіду в усіх сферах: навчання, робота, материнство, стосунки, творчість, саморозвиток і багато іншого. І саме тому втримати баланс іноді буває надзвичайно важко, а часом — майже неможливо. У такі моменти на допомогу приходять спорт, самопізнання й сила природи — фітопрепарати. Коли жінка вступає в період менопаузи, це часто збігається з найусвідомленішим і найгарнішим етапом її життя. Діти вже виросли, ти нарешті чітко розумієш, хто ти

і про що ти. Саме тоді особливо важливо мати надійну підтримку для свого фізичного й емоційного гармонійного стану. Обираючи себе, я обираю Феміменс — бо так для мене звучить баланс. Так звучать найскладніші асани в йозі: коли ти опановуєш їх — ти опановуєш своє тіло, себе і життя в цілому. ✨ Феміменс — баланс не лише в гормонах, а й у житті.

Апанасова Лілія, м. Запоріжжя

Життя постійно змінюється — і саме в цьому його чарівність. Колись я боролася зі змінами, але тепер сприймаю їх як природний ритм життя. Гармонію я знаходжу в умінні слухати себе: давати тілу відпочинок, серцю — тишу, а думкам — спокій. Моїм помічником у цьому стала Феміменс — ніжна підтримка, яка для мене асоціюється з жіночністю, турботою та рівновагою. Вона щоразу нагадує: піклуватися про себе — це не слабкість, а прояв сили. Адже коли я у гармонії з собою, усе навколо теж набуває рівноваги ✨ Для мене гармонія — це приймати зміни з довірою, дбати про себе й дозволяти собі бути справжньою. Бо саме у прийнятті себе народжується жіночість, спокій і внутрішня краса.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Воронка Надія, м. Львів



Як я знаходжу гармонію у змінах Зміни — це завжди щось нове, невідоме, те, що іноді лякає. Але водночас це — спосіб перейти на новий рівень, відкрити для себе щось важливе й набратися досвіду. Зміна гормонального фону — це справді може бути страшно. Проте якщо підійти до цього не емоційно, а з холодним розумом, усе виглядає зовсім інакше. Для мене гармонія у змінах — це вміння слухати своє тіло. Спорт допомагає підтримувати здоровий тонус і заряджає енергією. А ще — я обожнюю свої щоденні б'юті-ритуали. Сироватки, тоніки, лосьйони, креми — це не просто догляд, а

момент для себе, який створює гарний настрій та додає впевненості. Окремою підтримкою для мене став Феміменс — препарат рослинного походження, рекомендований при вікових дисгормональних станах і гострих проявах ПМС. Він допомагає зберігати внутрішній баланс у час, коли тіло переживає зміни. Не варто боятися змін — адже саме вони є джерелом розвитку, особистого зростання й нових можливостей.

Старченко Леокадія, м. Луцьк

З кожним роком я все більше розумію: життя — це рух. І змін не потрібно боятися. Колись я прагнула встигнути все, бути «ідеальною». Але з часом навчилася головному — цінувати себе, свій стан і свій шлях. Мої зміни почалися тоді, коли я дозволила собі просто бути. Прислухатись до себе, дбати про тіло й душу, дозволяти собі відпочинок і радість. Моя робота надихає мене — я люблю те, що роблю, і бачу в цьому сенс. Поруч — мій чоловік, який підтримує, розуміє та вірить у мене. Його турбота додає впевненості, а наша



єдність допомагає приймати будь-які зміни спокійно й з усмішкою. Я навчилася жити в гармонії з собою — без поспіху, без зайвих тривог. У цьому мені допомагає Феміменс — природна підтримка жіночої гармонії, що сприяє рівновазі, доброму настрою та внутрішньому комфорту. Це як ніжна турбота про себе щодня. Нагадування, що жіночність — це не вік, а стан душі. Сьогодні я сприймаю зміни не як виклик, а як подарунок. Вони роблять мене мудрішою, спокійнішою і щасливішою. Бо кожен новий етап — це ще одна нагода розквітнути ✨

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Дідусенко Ірина, м. Вінниця



На цьому фото — я про те, як сучасна жінка може поєднувати в собі жіночність, силу, спокій і знаходити гармонію серед змін. Феміменс — невід'ємна частина мого шляху до внутрішньої рівноваги. Завдяки натуральним рослинним компонентам він допомагає підтримувати баланс, зменшувати рівень стресу та піклуватися про

загальне самопочуття. Гармонія починається зсередини — і коли вона є, усе навколо стає світлішим ✨

Шалаєва Наталя, м. Кропивницький

Життя не стоїть на місці. Щодня ми спостерігаємо зміну погодних умов, тривалості світлового дня тощо. А протягом року зустрічаємося зі змінами пори. Разом із цим змінюємося і ми. Під час сильної спеки чи морозу страждає наша шкіра, волосся, організм в цілому. Всі ці зміни часом дуже вимотують і вносять дисбаланс у життя. Особливо страждає організм жінки, який і так підвладний стрибкам настрою та іншим гормональним змінам, особливо в ці дні. Та якщо погоду чи пору року не змінити, то для усунення неприємних симптомів, які часто зустрічаються під час ПМС, є Феміменс! Не з усім треба миритися, з поганими симптомами треба боротися! Феміменс усуває симптоми ПМС, а саме: нагрубання та відчуття дискомфорту в молочних залозах, емоційну лабільність та погіршене самопочуття, підвищену пітливість, затримку зайвої рідини та схильність до набряків, що пов'язані з гормональною циклічністю. Гармонія жінки — поза природними катаклізмами!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Павлюк Катерина, м. Вінниця



Гармонія для мене — це коли тіло, думки й душа звучать в унісон. У швидкому ритмі життя я намагаюся зупинитися, глибоко вдихнути й повернутися до внутрішнього спокою. Мені допомагають прості речі: ранкове сонце, чашка ароматної кави, кілька хвилин тиші. У такі миті я вчуся слухати себе й просто бути. Гармонія починається з малого: усвідомлених дій, турботи про

тіло й любові до себе. Мій маленький ритуал — турбота про жіноче здоров'я. Феміменс став для мене символом уважного ставлення до себе, настрою й внутрішнього комфорту. Кожна капсула нагадує піклуватися про себе щодня. Гармонію я також знаходжу у природі: красиве осіннє листя — жовте, червоне, зелене, що тихо кружляє на вітрі. Ці миті повертають мене до себе справжньої. Я зрозуміла: гармонія — це не відсутність турбот, а вміння залишатися спокійною й ніжною навіть у складні моменти.

Смірнова Олена, м. Високопільля

Зміни завжди були для мене чимось суперечливим. Спочатку вони лякають — наче хвиля, що накриває з головою. Але з часом я навчилася бачити в них не кінець звичного, а початок нового ритму життя. Моє тіло теж проходить свої етапи — воно підказує, коли варто сповільнитися, коли подбати про себе, коли просто видихнути. У ці моменти мені допомагає Феміменс — мій тихий союзник у збереженні внутрішньої рівноваги. Він ніжно нагадує: гармонія не приходить ззовні, вона народжується всередині, коли я слухаю себе. Тепер я не боюся змін. Я приймаю їх — у природі, у житті, у собі. Адже кожна нова фаза — це ще одна можливість відчути свою силу, ніжність і спокій.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Стебло Тетяна, м. Вінниця



Ще кілька років тому зміни здавалися мені чимось лякаючим. Нові етапи в житті, емоційні гойдалки, зміни в тілі — усе це вибивало з колії. Я намагалася тримати все під контролем, але зрозуміла: справжня гармонія — не в контролі, а в прийнятті. З часом я навчилася слухати себе. Своє тіло. Свої відчуття. І в ці моменти тиші та щирості з собою я відкрила, що жіночність — це не лише про зовнішнє. Це про турботу. Про ніжність до себе. Про розуміння, коли краще зупинитися і подихати. Феміменс став для мене маленьким ритуалом турботи. Це не просто засіб — це символ того, що моє тіло заслуговує на увагу. У дні, коли я відчуваю дискомфорт або емоційний спад, я обираю підтримку, яка м'яко працює і не нав'язується. Саме така, як мені треба. Тепер я бачу: зміни — це частина життя. І гармонія не в тому, щоб усе залишалось як є, а в

тому, щоб бути собою у будь-якому стані. З Феміменс я нагадую собі: моя жіночність — у моїй силі бути ніжною до себе.

Дяченко Юлія, м. Чернігів

Жіночий організм переживає багато змін протягом усього життя. Зокрема, гормональний дисбаланс і стреси можуть негативно впливати на самопочуття та життєдіяльність. Однак завдяки рослинному комплексу Феміменс жінка може потурбуватись про свій організм. Збалансований склад препарату допомагає регулювати гормональний фон, має протизапальну, заспокійливу та спазмолітичну дію. Феміменс покращує якість життя жінки та сприяє легшому переживанню трансформаційних процесів організму. Тож цей комплекс для мене — не просто підтримка, а натхнення піклуватися про себе, любити своє тіло й приймати зміни з гармонією.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Гоневич Галина, м. Львів

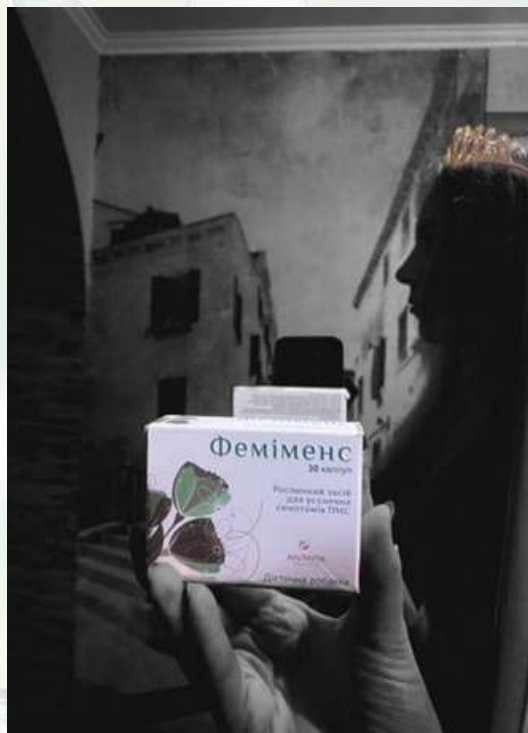


Зміни у житті — це завжди хвилювання і стрес. У мене зміни почалися з появою моїх донечок. Завжди пам'ятаю цей момент їх народження, коли я стала МАМОЮ!!! Для мене помічником у змінах є Феміменс!!!



Юхней Уляна, м. Івано-Франківськ

Моя історія змін. Будучи в декреті, здавалося, що весь світ обертається лише навколо дитини. Я відчувала себе повністю залежною, забула про власні потреби та мрії. Але з часом я зрозуміла: щоб бути найкращою для своєї дитини, потрібно піклуватися і про себе. Я почала повертати маленькі радості: час на прогулянки, книги, спокійні ранки для себе ☀️. Ці зміни допомогли мені відновити енергію, впевненість і внутрішню гармонію. У моменти, коли емоції брали гору або відчувалася втома, мені допомагав Феміменс — нагадуючи, що жіночність і турбота про себе починаються зсередини. Він став моїм невеликим ритуалом турботи, який підтримує у моменти змін і допомагає зберігати спокій навіть тоді, коли навколо все крутиться у шаленому ритмі. Згодом, повернувшись на роботу, я відчула справжнє щастя — знову відкрилася для нових ідей, спілкування і себе. Тепер я відчуваю себе сильнішою і щасливішою, і моя дитина бачить, що мама може бути щасливою та незалежною. Моя історія — про те, що потрібно виходити з тіні і не боятися змін ✨. Адже кожен новий етап — це нагода розквітнути по-новому. І для мене Феміменс став частинкою цього розквіту — тихим супутником жіночності та внутрішньої рівноваги ☀️.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Тхорецька Тетяна, м. Вінниця

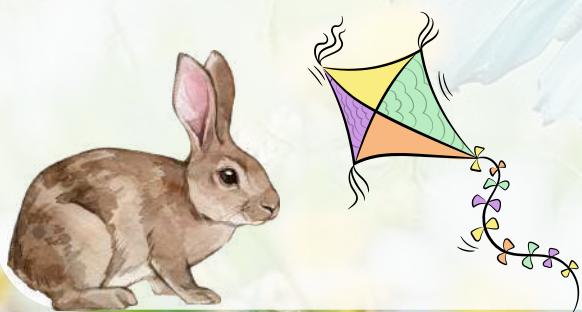


Я завжди думала, що гармонія — це коли все під контролем: робота без стресу, дім ідеальний, плани виконані. А потім зрозуміла, що справжня гармонія зовсім не така. Мій син, якому скоро два, сміється просто так, падає на підлогу від радості й тут же піднімається. І я ловлю себе на думці: “Ось вона — гармонія”. Не у великих планах, не у всіх вирішених питаннях, а у маленьких миттєвостях, коли світ трохи зупиняється, і ти можеш просто бути. Навіть коли він кидає машинку в мій чай — і ти смієшся разом із ним. Це смішно, це шалено, але саме в цих моментах я відчуваю повноту життя. Я люблю свою роботу. Повернення до неї стало радістю, а не тягарем. Люблю зустрічі з друзями, прогулянки з родиною, навіть випадкові миті, коли просто сидиш поруч і нічого не плануєш. Але найсильніше відчуваю гармонію, коли знаходжу час для себе. Чашка гарячого чаю, книга, тихий вечір або хвилина тиші, коли ніхто

не кличе, — і це відчуття неймовірне, воно ніби зупиняє час. І поруч зі мною ФЕМІМЕНС. Це маленька, але важлива частина моєї турботи про себе. Кожного разу, коли приймаю його, відчуваю, що дбаю про своє тіло й душу, ніби роблю глибокий вдих разом із ним. Це нагадує: “Ти важлива, навіть коли все крутиться швидко”. Гармонія — це не контроль і не ідеальні плани. Вона — у сміху сина, у дзвінку подруги, у тихій хвилині для себе, у тих маленьких, непомітних митях, які роблять життя справжнім. Вона — несподівана, щира, жива. І саме це дає мені спокій, силу й відчуття жіночності навіть у найшвидших змінах життя.

Шандра Мар'яна, м. Львів

Моя найважливіша зміна у житті — це коли я стала МАМОЮ. І помічником при будь-яких змінах для мене є ФЕМІМЕНС!!!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Шпирналь Оксана, м. Бурштин



А вже осінь прийшла у мій сад... Мені чудових 51 рік, і я спокійно зустріла свої вікові зміни — без паніки, з прийняттям. Щоб досягти внутрішньої гармонії, я звернулася до себе — до своїх почуттів і потреб. Було важливо навчитися слухати себе: відчувати тіло, емоції й думки. Мені допомогли практики — медитація, йога, візуалізація, а іноді просто час, проведений наодинці. Вони заспокоюють розум, допомагають зосередитись на внутрішньому світі й знаходити рівновагу. Також я намагаюся давати собі достатньо відпочинку, дбати про здорове харчування, рух і гармонійні стосунки в родині. Для себе я відкрила Феміменс — він став для мене справжнім союзником у цей період. Своїм природним

складом він допомагає знайти рівновагу, відновити енергію й відчути впевненість у собі. З ним я немов отримала другу молодість, більше спокою й самодостатності. Я приймаю зміни з вдячністю, бо саме вони допомагають мені розквітати, відчувати щастя і гармонію кожного дня.

Старих Марина, м. Харків

Життя схоже на річку — воно постійно рухається, змінює напрямок, набирає сили чи сповільнюється. Колись я боялася цих змін. Здавалося, що гармонія — це щось незмінне, як тиша після дощу. Але з часом я зрозуміла: гармонія — не відсутність руху, а вміння плисти разом із течією. Одного літа, коли я переживала складний період, я поїхала до бабусі в село. Там, серед запаху м'яти й стиглих яблук, я спостерігала, як вона щоранку починала день із турботи про себе: запарювала трав'яний чай, заплітала косу, усміхалася власному відображенню у дзеркалі. Її спокій був заразним. Вона казала: «Жінка — як сад. Якщо не доглядати, він дичавіє, але якщо плекати — розквітає навіть після бурі». Тоді я вперше відчула, що гармонія не приходить ззовні — її потрібно вирощувати в собі. Тепер, коли навколо — зміни, я роблю паузу: дихаю глибше, запалюю свічку, п'ю чай, пишу в щоденнику. А коли потрібно підтримати своє жіноче здоров'я — мені допомагає Феміменс. По одній капсулі двічі на день — і жіночі проблеми вирішуються якісно та комфортно. Це мої маленькі ритуали турботи, що повертають мені жіночність і спокій. Я навчилася приймати зміни як частину природного циклу — так само, як весна змінює зиму. І щоразу, коли здається, що світ занадто швидкий, я згадую бабусині руки, запах м'яти й теплу фразу: «Гармонія — це коли серце встигає за часом».



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Коровіна Діана, м. Новомиргород



Жінка — це для всього у світі початок. Кожна з нас, як квітка — унікальна, неповторна, наповнена світлом і любов'ю. Пошук гармонії — це одвічний пошук душевного спокою, балансу у всіх сферах життя. Іноді цей шлях буває тернистим, місцями навіть болючим. Та з віком розумієш: лише ми вирішуємо, як реагувати на зміни — з насторогою чи з умінням приймати нові стани, відчуття, емоції. Раніше я намагалася тримати все під контролем, але з часом зрозуміла: справжній баланс народжується не з боротьби, а з прийняття. Я вчуся слухати себе — своє тіло, свій ритм, свої потреби. Коли відчуваю, що енергія спадає, настрої коливається або тіло потребує підтримки, я нагадую собі: турбота про себе — це не слабкість, а прояв сили. Я дозволяю собі сповільнитися, відпустити все зайве й просто бути — тут і зараз. ФЕМІМЕНС став для мене запорукою внутрішнього балансу. Він асоціюється з м'якою підтримкою жіночого організму, зі спокоєм і впевненістю, що я можу бути в гармонії навіть тоді, коли всередині відбуваються зміни. ФЕМІМЕНС допомагає зрозуміти, що жінка прекрасна у будь-якому стані — незалежно від віку, часу чи обставин. Разом із ним можливий баланс, якщо ти дозволяєш собі бути собою.

Гулянська Руслана, м. Рівне

Колись вона жила в ритмі “треба” — бути корисною, красивою, правильною. Її день був списком задач, а ніч — списком тривог. Тіло почало шепотіти: втома, спазми, ПМС, безсоння... Але вона не чула. Бо звикла мовчати. Одного дня вона зупинилася. Не тому, що змогла. А тому, що більше не могла. Вона почала слухати себе — не голосом страху, а голосом тіла. Відкрила чай з ромашкою, як маленький ритуал. Обрала ФЕМІМЕНС — як жест турботи, як союзника своєї гармонії. Почала писати — не пости, а правду. Перестала боротися з симптомами й почала розуміти їх як сигнали. Її зміни не були гучними. Вони були ніжними. Вона не стала іншою — вона стала собою. ✨ Новий погляд на життя: • Не боротися з тілом, а жити в союзі з ним. • Не приховувати емоції, а проживати їх. • Не встигати все, а вибирати головне. • Не бути ідеальною, а бути живою. У період змін я обираю підтримку, що поєднує науку й ніжність. ФЕМІМЕНС — союзник жіночої гармонії. Баланс гормонів. Спокій емоцій. Прийняття себе.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Завгородня Яна, м. Запоріжжя



Бути жінкою — не просто, але дивовижно. Ти — мама і маєш приділити час родині, ти — дипломований спеціаліст і на роботі повинна виконати всі поставлені задачі, ти ведеш активний спосіб життя — бо рух — це сила. А ще ти маєш якесь хобі, щось таке, що тільки твоє — воно тебе надихає, заспокоює та дає сили йти вперед (для мене це смачні букети — люблю їх робити, дарувати, це завжди позитивні емоції, неймовірне відчуття, що ти змогла когось порадувати). Іноді ти просто вариш собі каву й згадуєш: попри все, що відбувається, ти — жінка. Сильна, але ніжна. І ти потребуєш захисту. Пам'ятай про це завжди — Феміменс.

Долинна Олена, м. Красилів

Гармонія — як важко її віднайти. Сім'я, робота, друзі — усе це відіграє важливу роль у житті кожного, але не всі розуміють, що справжнім центром успіху та щастя є єдність душі й тіла. Коли вони з'єднуються — народжується гармонія. Зараз час нелегкий для всіх. Ми стараємося бути спокійними, але наш психічний і фізичний стан часто говорить інше. Особисто я намагаюся поєднувати всі зовнішні чинники, які впливають на життя, хоча не все можливо контролювати. Після початку повномасштабного вторгнення стрес відчули всі — дорослі й діти. З часом, коли емоції вщухли, я почала планувати другу вагітність, але вона не наставала. Мій цикл став нерегулярним, з'явилося нагрубання молочних залоз. За рекомендацією лікаря я почала приймати Феміменс — по 1 капсулі 2 рази на день протягом трьох місяців. Цикл нормалізувався, зник дискомфорт під час менструації. Та вагітність усе ще не наступала. Тоді я вирішила відпустити ситуацію — сповільнилась, озирнулася навколо й побачила, що світ нікуди не поспішає. Зайнялася улюбленим хобі, почала знову відчувати задоволення від життя. І зовсім неочікувано дізналася, що вагітна ❤️ Отже, я раджу всім жінкам знайти гармонію в собі — навчитися слухати свій внутрішній голос, не зациклюватися на одному й бути відкритими до змін. Адже саме тоді приходить те, про що ви мрієте.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Романюк Надія, м. Луцьк



Зміни завжди були для мене випробуванням. Нові обставини, нові люди, нові відчуття — усе це колись викликало тривогу. Але з часом я навчилася бачити у змінах не загрозу, а можливість для росту. Гармонію я знаходжу тоді, коли дозволяю собі слухати своє тіло, приймати свої емоції й дбати про себе з любов'ю. Є дні, коли організм вимагає більше, ніж просто відпочинку — тоді я згадую про важливість підтримки зсередини. У такі моменти моїм союзником стає ФЕМІМЕНС. Для мене він — не просто засіб, а символ турботи про жіноче здоров'я. Його дія допомагає відчувати баланс, легкість і впевненість навіть тоді, коли гормональні зміни намагаються вибити з ритму. ФЕМІМЕНС асоціюється для мене з гармонією, бо нагадує: жіночність — це не лише краса зовні, а й ніжне ставлення до себе, до свого тіла. Коли я обираю турботу, а не самокритику, коли замість боротьби

приймаю — тоді приходить спокій. Тепер я сприймаю зміни як природну частину життя. Вони можуть бути складними, але в них завжди є шанс віднайти нову рівновагу. Гармонія — це не відсутність руху, а вміння плисти за течією, довіряючи собі. І кожного разу, коли я обираю слухати своє тіло й підтримувати його, я відчуваю: я — у злагоді з собою.

Величко Аліна, м. Вільнянськ

У кожної жінки є свої особливі етапи — ніжні, сильні, часом непрості. Коли я вдягала весільну сукню, мені здавалося, що це — початок найщасливішої глави. І я не помилялася: далі на мене чекало ще більше любові — до себе, до чоловіка, до маленького життя, що зародилося в мені. Вагітність стала для мене уроком довіри до свого тіла. Я відчула, як воно змінюється — стає мудрішим, терплячим, глибшим. Після народження дитини ці зміни не зникли — вони просто отримали новий сенс. І разом із радістю прийшли нові виклики: втома, коливання настрою, пошук рівноваги. Саме тоді я зрозуміла, що гармонія — це не повернення до "як було раніше", а любов до себе "тут і зараз". Турбота про своє тіло, відпочинок, підтримка зсередини — ось що робить мене щасливою жінкою. Феміменс став для мене маленьким ритуалом жіночої рівноваги. Він ніби нагадує: "Ти теж важлива. Подбай про себе — і тоді зможеш дарувати любов іншим". Зміни не лякають мене. Бо я вже знаю: з кожною з них я розквітаю знову.



ГАРМОНІЯ — ЦЕ
ЛЮБОВ ДО СЕБЕ Н
КОЖНОМУ ЕТАПІ

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Чернова Вікторія, м. Запоріжжя



Менопауза — один із важливих етапів у житті жінки, і цього періоду не варто боятися. Це природні зміни, яких зазнає тіло та розум кожної з нас. Менопауза — це важка дорога і, водночас, жорстокий учитель. 50+ — це не той період, якого варто чекати з нетерпінням. Клімакс у перекладі з грецької мови означає “сходи”. Уже після 45 років ці зміни починають проявлятися. Не секрет, що багато жінок вважають менопаузу кінцем світу. Але я виявила, що це — момент, коли можна знову відкрити себе після багатьох років, протягом яких орієнтуєшся на потреби інших. Це ваша можливість зрозуміти, що справді важливо саме для вас, і почати досягати цього, використовуючи всю свою енергію, час та здібності. Кожна з нас має в собі неймовірну жіночу силу, енергію духу та містичну красу. Її варто пробудити — дати

відчуттям проявитися, а емоціям стати веселкою нашого життя. А якщо турбують симптоми — завжди на допомогу прийде рослинний препарат ФЕМІМЕНС. Він подбає про наше жіноче здоров'я. Бережімо себе, україночки — ми у себе одні.

Черницка Світлана, м. Запоріжжя

Між цими фото — роки. Але завдяки Феміменс різниця майже непомітна. Дякую тобі, Феміменс

