



Город женщин

Город женщин вы не найдете ни на одной карте мира и все-таки он существует.



Клубная карточка

Приглашаем в La Femme Club!

Идея и суть проекта La Femme Club — это возможность объединиться всем активным, любознательным и деловым женщинам.

La Femme Club — это не просто дисконтная система, а образ жизни. Это философия современной женщины, для которой стремление расти над собой — составляющая успеха, а возможность позволить себе приятные мелочи и чувствовать себя особенной — ежедневная потребность.

Наш клуб — незаменимый спутник вашего досуга.

Тематические вечеринки, презентации, совместные путешествия, яркие шоу — к вашим услугам! Став владельцем карты La Femme Club, вы почерпнете много интересного и будете знать о клубных событиях — розыгрышах подарков и мероприятиях на ближайший месяц.

Стать членом La Femme Club вы можете,

приобретя клубную карточку на мероприятиях клуба или курьерской доставкой, тел.: (044) 223-76-62

Обладатели карточки являются подписчиками и получают скидку до 50% на размещенные полосы рекламы в издании Chercher la femme (на обложки и рекламные блоки скидки оговариваются отдельно).

Стоимость карточки — 600 грн (на год).

летопись La Femme Club

Полина Бытош — не просто коренная жительница Города женщин. Именно она заложила первый кирпичик в фундамент первого дома и потому имеет полное право называть себя гайдом и вести уникальную летопись La Femme Club.

Ваша Полина Бытош

Пишите письма на clublafemme@gmail.com

Книга рекордов La Femme Club

Мэрия Города женщин зафиксировала очередное достижение. Рекордсменкой месяца стала Светлана Артеменко. Участницы La Femme Club благодарны ей за активное участие в театральном меценатском проекте.

А конкурс продолжается!

Каждая из вас может поделиться своими достижениями и получить призы от одесской художницы Оксаны Тодоровой. Подведение итогов конкурса и вручение суперприза — картины художницы — на итоговой вечеринке в канун 2012 года. Описание своих рекордов и фото высылайте на e-mail clublafemme@gmail.com



Обратная подушка с ретроиллюстрацией картины Оксаны Тодоровой «Миссис Уайтман»

Подарки!

Клубные карточки продолжают принимать участие в розыгрыше сюрпризов.

В апреле Валентина Гагчук, Алея Цыганкова и Юлия Мацак получают в подарок по 1000 граммов изумительного шведского кофе с незабываемым вкусом и тонким ароматом CHICCO D'ORO special gastronomia. Надеемся, утренняя чашечка этого кофе подарит вам легкое пробуждение и вдохновит на весь день.

Досуг для сердца и ума

Актуальная афиша Киева и Львова поможет сделать вашу жизнь ярче, а продажа и курьерская доставка билетов — проще. На сайте www.kvutky.ua вы можете заказать билеты на события, которые наверняка порадуют вас и ваших друзей. Найдите время для праздника!



До новых встреч на страницах журнала Chercher la femme, в виртуальном пространстве нашего сайта www.chercherlafemme.ua, на клубных вечеринках, на улицах и перекрестках Города женщин. Вы не найдете его ни на одной карте мира, и все-таки он существует!





Моя история

Почувствуйте себя стройной. Поверьте в себя, и ничего не сможет остановить вас

Смотрю на себя в зеркало и вижу красивую, привлекательную женщину, мой размер «М», рост — 162. А я ведь из бывших толстух. — Вот это да! — с легкостью говорю об этом, и ничего внутри меня не сжимается от ужаса. Не один десяток лет моей жизни пролетели в непримиримой борьбе с лишними килограммами. Как «член тайного общества» я «тихо дружила» со всеми диетами, проскакивала мимо зеркальных витрин, не ходила на пляж с друзьями (а были ли у меня друзья для этого?). Мои мозги не давали мне жизни, а горе-печаль я заедала мороженым, булочками, шоколадом. И работала, работала. Да и что еще делать толстухе?

В очередной раз, блуждая в Интернете среди всевозможных советов, я осознала, что миллионы людей на земле, как и я, безуспешно пытаются худеть. Значит, я не там рою! Но где же искать? Очевидно лишь одно — в другую сторону от таблеток, диет, голоданий!

Что же остается? Спорт никогда не был моим коньком! Изотерика, Йога... Действительно. Моя сотрудница, а она как раз и занимается йогой, неоднократно подсовывала мне мысль, что у меня неправильные установки для тела.

— Вы никогда не сможете похудеть, если ощущаете себя толстухой!

Ваша задача — принять свое тело, любить его, боготворить. И лишь тогда вы станете стройной!

Бог ты мой! А мне ведь всегда казалось это абсурдом. Но я ведь действительно себя ненавижу! Все мои мысли о том, что на старости лет, превратившись в толстую, жирную корову, не смогу влезть в дверь трамвая...

Что же я наделала?! Надо срочно менять установки. Все, с сегодняшнего дня и — прекрасный легкий одуванчик!

На бумаге написала любовное послание и незамедлительно приступила к избавлению от лишнего веса.

В зеркале взвесила свой пухленький животик, толстенные ножки и решила, что для новой картинки вполне достаточно трех месяцев (установление сроков — важный момент), отбросила все страхи о жидкостях и начала есть с удовольствием, вызывая в себе чувство стройности и легкости.

Теперь мое утро начинается с прогулки, маршрут я не определяю заранее. Куда занесет! Мысли свободны от планов, проблем. Я фантазирую о себе. Наполняюсь энергией любви. Мне все нравится вокруг... И я вся такая стройная, воздушная. Страхи рассеиваются. Толстушка растворяется.

И что интересно, в таком настроении совершенно меняются вкусовые пристрастия. Я употребляю здоровую пищу. С огромным удовольствием съедаю немного мороженого. Чуть-чуть, чтобы насладиться его нежностью. А всякие там вредности совершенно перестали ассоциироваться моим организмом с едой.

И с физическими нагрузками мы нашли общий язык. Под классную любимую музыку я делаю упражнения с фитнес-мячом для укрепления мышц живота и растяжки позвоночника.

Да, и это еще не все. Мои установки о любви к себе распространились и на мой социальный статус. Я преуспевающая, уверенная в себе женщина. И у меня много друзей.

Таким образом, казалось бы, шуточный эксперимент под контролем своих мыслей существенно изменил мою форму и полпек за собой еще и цепочку других перемен в жизни.

Мой вывод: любовь к себе меняет все вокруг.

P.S. Попробуйте! Вы же поняли, что это шанс изменить не только отражение в зеркале.