

ЖИЗНЬ IP-ONE

ПРОДОЛЖАЯ ИДТИ, МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ.



Этот журнал — для тех, кто выбирает движение. Для тех, кто не ждёт удобного момента, а создаёт его сам. Для тех, кто идёт вперёд, даже когда декабрь пытается притормозить. Вы — про энергию. Про решение. Про внутренний огонь, который невозможно погасить. Ваш путь — это рост. Ваши шаги — это выбор. И каждый новый день приближает вас к той версии себя, которую вы создаёте. Этот декабрь — ваш. И ваш 2026 стартует уже сегодня.

СОДЕРЖАНИЕ



КОГДА ПРИБЛИЖАЕТСЯ НОВЫЙ ГОД — МЕНЯЕШЬСЯ И ТЫ

- Жить в состоянии света: как сохранять энергию в декабре
- История месяца: «Мой год». Разворот к себе и новый выбор
- Интервью месяца: Инна Анохина — о внутреннем стержне, лидерстве и силе декабря

БИЗНЕС ИЗНУТРИ: MLM БЕЗ ПРИКРАС

- Как закрывать год правильно: энергия фокуса и структурных действий
- Сила Вашего голоса: как создавать доверие через простые действия
- Пять лидерских навыков, которые усиливают команду
- Финансовое планирование 2026: как заложить сильный фундамент уже в декабре

ПРОДУКТЫ И НУТРИЦИОЛОГИЯ

- Зимний детокс: мягкая поддержка печени и ЖКТ в декабре
- Кожа и молодость зимой: как питать организм изнутри
- Поддержка дыхательной системы в холодный сезон: лёгкие, иммунитет, восстановление
- Энергия зимой: как оставаться бодрыми в короткие световые дни

ЖИВЁМ В РИТМЕ IP

- Осознанный декабрь: ритуалы тепла и внутреннего комфорта
- Маленькие шаги для большого ресурса
- Зимние привычки, которые поддерживают тело и эмоции

ФОКУС МЕСЯЦА

- Как подготовиться к праздникам и сохранить лёгкость: мягкие правила
- Как выйти из длинных выходных без стресса: возвращаемся в ритм
- Зимняя энергия: продукты и ритуалы, которые помогают телу восстановиться

КОМАНДА И ДОСТИЖЕНИЯ

- Заккрытие квалификаций: герои месяца
- Страхи, которые мы больше не берём с собой в Новый год
- Как быть опорой для команды: простые шаги для лидеров

КОГДА ВЫБИРАЕШЬ — МЕНЯЕТСЯ ВСЁ



Жить в состоянии света: как сохранять энергию в декабре

Декабрь — это месяц, который проверяет нас на силу. Темп растёт, задачи множатся, эмоции накрывают, а вокруг — суета и ожидания. Но именно сейчас важно не потерять себя. Потому что энергия лидера — это не случайность. Это выбор. Каждый день. Когда все замедляются — ты включаешься. Когда другие перегорают — ты находишь тот самый внутренний свет, который делает тебя сильнее. Как сохранить энергию в декабре и заходить в Новый год на максимуме?

1. Делай ставку на своё состояние.

В сетевом побеждает не тот, кто пашет до упада, а тот, кто умеет восстанавливаться.

Пять минут тишины могут дать больше, чем три часа хаоса.

2. Держи фокус на главном.

В декабре легко распылиться — и так же легко сорвать лучший результат года. Один день — один приоритет. Один шаг — один результат.

3. Создавай энергию действием.

Драйв приходит не до действия, а в процессе. Сделал звонок — включился. Провёл встречу — зажёгся. Поддержал партнёра — поднял свой ресурс.

4. Окружение решает всё.

Когда рядом люди, которые идут вперёд — ты не можешь стоять на месте. Связь с командой — это заряд, который держит тебя в тонусе весь месяц.

5. Отпускай лишнее без сожалений.

Страхи, сомнения, старые сценарии — всё это ворует энергию. В декабре важно освободить место для нового. Тыходишь в другой год — значит,ходишь другой версией себя.

Декабрь — не про усталость. Он про разгон. Про состояние, в котором ты чувствуешь свою силу и видишь дальше, чем просто до 31 числа. Сохранять свет — значит выбирать быть собой даже в самый плотный период. Выбирать движение. Выбирать энергию. Выбирать рост. И твой свет — это то, что поведёт тебя и твою команду в сильный, мощный 2026 год.

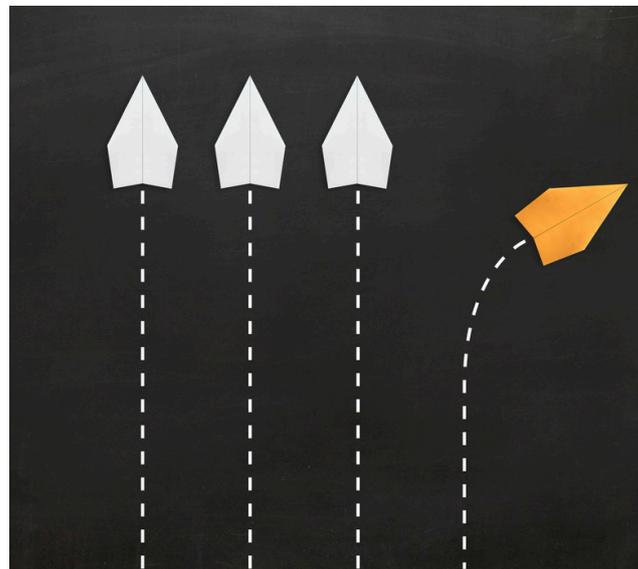
История месяца: «Мой год».

Разворот к себе и новый выбор

У каждого из нас есть год, который становится переломным. Год, в котором Вы вдруг понимаете: прежние привычки больше не работают, старые сценарии себя исчерпали, а внутри появляется тихий, но настойчивый голос — голос перемен. Этот год — всегда про выбор. Даже если он выглядел как хаос, напряжение, усталость или скачки мотивации. Главное — Вы прошли его. И Вы изменились. Вы стали сильнее, чем могли предположить. Гибче, чем казались себе раньше. И честнее с собой, чем когда-либо.

Потому что рост — это не только про достижения. Рост — это про внутреннюю работу. Про то, что Вы перестали убегать от собственных чувств и стали слышать своё настоящее «хочу». Этот год мог подарить яркие победы. Мог — непростые уроки. Мог — моменты тишины, в которых рождаются важные решения.

Но каждый из этих моментов — ресурс. Поддержка. Фундамент, на котором Вы идёте дальше.



Декабрь — это месяц честного разворота к себе.

Не к ожиданиям других.
Не к страхам.
Не к привычным схемам.

А именно к себе.
К тому внутреннему состоянию, которое подсказывает:
«Я могу больше. Я готова к другому уровню. Я выбираю себя.»

И именно из этого выбора начинается Новый год, который будет по-настоящему Вашим: с ясностью, уверенностью, действиями, которые создают новую реальность.

Вы сами — главный результат этого года.
И главный ресурс следующего.

Теперь — Ваш новый выбор.
Ваше новое направление.
Ваша новая история.





ИНТЕРВЬЮ: «СИЛА ВЫБОРА И КРАСОТА ПУТИ»

Антохина Инна Рафаэлевна Топ-лидер **IMAGINE PEOPLE**. Женщина, которая своим примером показывает: MLM — это путь характера, ответственности, внутренней силы и умения создавать вокруг себя пространство роста. Её история — это про верность людям, готовность учиться, поднимать команду и идти вперёд, несмотря на обстоятельства. Сегодня Инна делится опытом, принципами лидерства и уроками, которые сделали её одной из самых устойчивых и вдохновляющих фигур компании. Обладая высшим экономическим образованием, природной интуицией и ярко выраженной любознательностью Близнеца, она выстроила необыкновенный путь: от геологии и экспедиций на урановые рудники до кулинарных блогов, международного бизнеса, космоэнергетики и практики зороастризма.

Её жизнь — это путешествие в широком смысле слова: по странам, культурам, профессиям, знаниям и собственным границам. Она работала в Болгарии, Латвии, Литве, Вьетнаме, путешествовала по Южной Америке и Китаю, стала автором кулинарной книги и заядлым круизером.

Страсти Инны — языки, путешествия, кулинария, собаки, здоровье и работа с энергией — сформировали уникальный взгляд на жизнь и человека. Именно интерес к чистой воде и работе с ресурсом привёл её к глубокому изучению космоэнергетики и одному из высших посвящений в практике зороастризма.

Возглавляя команду более чем из 2000 партнёров, Инна Антохина следует личному кредо: «Быть здоровой и финансово независимой — и научить этому других».

Для своей команды она — пример того, как можно строить успешную карьеру в MLM, не отказываясь от увлечений, женской энергии, духовности и любви к жизни.



Редакция IP-ONE: Вы давно в MLM. С чего начался ваш путь и что привело вас именно в IP-ONE?

Инна Антохина: Я в сетевом бизнесе достаточно давно — с 1998 года, с перерывом. В компанию пришла не на продукт — меня сложно увлечь просто товаром. Я Близнец, рождённый под числом 11, что, как говорят, усиливает интуицию и любовь к знаниям. Авантюризм — часть моего характера. А пошла я за человеком, за Еленой Уражевской, моей лучшей подругой, с которой дружу более 35 лет, и, которой бесконечно доверяю. Она сказала одну фразу: «У нас новый бизнес — вода». Я ответила: «Вода — так вода». А позже я поверила ещё одному человеку — Эльмире Молдабаевой, основателю IP-ONE. Я увидела, сколько сил, энергии и средств она вкладывает в компанию. Благодаря ей мы получили продукт, которому пока нет аналогов в мире. Это огромный шанс — быть здоровыми, ресурсными и материально независимыми. Главное — не упустить этот шанс, иметь терпение и не уйти.

Редакция IP-ONE: Какие главные уроки вы извлекли за время работы в сетевом бизнесе?

Инна Антохина: Если выделить главное, то MLM — это не столько про продажи, сколько про трансформацию и личностный рост.

Первый урок — люди «покупают» не продукт и не возможность, а тебя: твою искренность, энергию, уверенность. Особенно ярко я поняла это, когда работала в стране, где почти не было русскоговорящих, и их плохой английский. Я «продавала» себя — и люди шли за мной.

Второй урок — умение принимать отказы. Отказ — не оценка меня как человека. Это просто несоответствие момента, неготовность человека к изменениям.

Третий урок — сила команды. Один человек может быть звездой, но только команда создаёт галактику. Задача лидера — направлять, обучать, вдохновлять и помогать раскрывать потенциал. Маленькие победы партнёров вдохновляют меня иногда даже больше, чем мои собственные. И ещё один важный урок — MLM учит дисциплине, ответственности, коммуникации и, главное, — не сдаваться. Это ежедневная тренировка характера.

Редакция IP-ONE: Как вы вдохновляете свою команду на действия и достижение целей?

Инна Антохина: Я давно отказалась от идеи «мотивировать». **Я не менеджер — я пример.**

Люди не слушают слова — они смотрят на действия. Когда команда видит, что я учусь, веду вебинары, занимаюсь кураторством, — это вдохновляет сильнее любых речей.

Мои принципы просты:

- Люди идут за теми, с кем им комфортно и интересно.
- В MLM нельзя бояться выращивать лидеров: успех команды = успех лидера.
- Лидер — это тот, кто создаёт других лидеров.

Когда вижу потенциал в человеке и помогаю ему раскрыться — это и есть настоящее лидерство.



Редакция IP-ONE: Как вам удаётся сохранять продуктивность и управлять своим временем?

Инна Антохина: если время в МЛМ не организовать правильно, можно прожить день в суете без результата. Мой главный принцип — «Правило трёх китов». Каждый вечер я выбираю три ключевые задачи на завтра. Не десять — три. Самую сложную задачу — свою «лягушку» — делаю утром. Это даёт чувство победы и тонус на весь день. Также я поняла: продуктивность невозможна без энергии. Я больше не жертвую сном и спортом — без них эффективность падает. Я не заложник списка дел — я архитектор своего времени. Поэтому обязательно планирую отдых, спорт и время с семьёй.

Редакция IP-ONE: Как продукция IP-ONE помогает вам в работе и жизни?

Инна Антохина: Для меня продукты IP-ONE — это не товар, а стратегическая поддержка и конкурентное преимущество. Чтобы вести активный бизнес, нужны энергия, ясность ума и хорошее самочувствие. Я и моя команда — пользователи продукции. Структурированная вода и продукты на гидроплазме дают сильную ресурсную базу. Я не предлагаю людям то, что сама не использую. Когда я говорю о своих результатах — это снимает большинство сомнений. Мы даём людям не просто возможность бизнеса, а инструмент улучшения качества жизни.



Редакция IP-ONE: Какие принципы, на ваш взгляд, являются ключевыми для достижения финансовой свободы?

Инна Антохина: Главное — перестать быть потребителем и стать владельцем бизнеса. Наш бизнес — марафон. Суть проста: продавать продукт и приглашать людей, регулярно и без пауз. Самый ценный актив — отношения. Один довольный клиент приводит троих. Один вдохновлённый партнёр даёт энергию десяткам. Я учу команду не «закрывать сделки», а открывать отношения. У нас в IP-ONE есть всё: продукт, маркетинг-план, команда. Остаётся — действовать.

Редакция IP-ONE: Что бы вы хотели сказать тем, кто только начинает свой путь?

Инна Антохина: Я хорошо помню свои первые шаги. Главное — идти. Путь состоит из простых, регулярных действий.

- Используйте продукт — ваши результаты дадут уверенность.
- Делайте 3–5 звонков в день, одну встречу в неделю — и динамика появится сама.
- Отказы — это тренажёры. Неудачи — уроки. Когда-то мне сказали: «Не важно, сколько раз вы упадёте. Важно — на один раз больше подняться».
- Держитесь ближе к лидеру и команде.
- Посещайте мероприятия, задавайте вопросы, будьте в среде роста.

Удачи вам! И с наступающим Новым годом. Пусть он станет ярким и сильным шагом к вашей мечте.

Редакция IP-ONE: Инна, благодарим вас за искренность, глубину и удивительную многогранность, которой вы делитесь. Ваш путь вдохновляет — своей смелостью, любознательностью и умением соединять знание, энергию и действие. Пусть впереди вас ждут новые открытия, яркие путешествия, сильные партнёры и ещё больше здоровья, гармонии и внутреннего света. Мы рады идти рядом и создавать историю IP-ONE вместе с вами.



БИЗНЕС ИЗНУТРИ: MLM БЕЗ ПРИКРАС



Как закрывать год правильно: энергия фокуса и структурных действий

Декабрь — это месяц, который в сетевом бизнесе решает всё. Он показывает, насколько Вы умеете держать фокус, управлять своим состоянием и доводить начатое до результата. Чаще всего именно последние недели года становятся тем самым моментом, когда Вы:

- усиливаетесь,
- закрываете цели,
- поднимаете квалификацию,
- делаете то, что откладывали весь год.

Но закрытие года — это не про спешку и не про хаотичное «успеть всё». Это про структуру, энергию и правильное состояние лидера. Чтобы декабрь стал Вашей точкой роста, важно держать в фокусе несколько ключевых принципов:

1. Работайте по плану, а не по настроению

В декабре эмоции скачут сильнее, чем обычно.

Поэтому важно не полагаться на вдохновение, а опираться на чёткий план:

- сколько встреч
- сколько звонков
- сколько презентаций
- какие цели по ЛО

Структура снимает стресс и даёт контроль над ситуацией.

2. Делайте ставку на короткий цикл действий

Декабрь — не время для долгих раскачек. Мини-цели, мини-результаты, быстрые шаги. Каждый маленький успех поднимает Вашу энергию и создаёт импульс для следующего действия.

3. Говорите с людьми честно и по делу

Люди особенно чувствуют искренность в конце года.

Если Вы говорите открыто, мягко, но уверенно — доверие усиливается, а решения принимаются быстрее.

Декабрь — идеальное время для:

- апгрейдов
- возвратов
- новых регистраций
- повторных продаж

Потому что люди хотят обновления.

4. Фокус на тех, кто уже движется

Ваша энергия — самый ценный ресурс. Направляйте её туда, где есть отклик, движение и реальное намерение расти. Лидерство — это не спасание всех подряд, а умение выбирать тех, кто готов идти.

5. Помните про главное состояние декабря

Спокойная сила. Чёткий фокус. Уверенность в своих действиях. Вы не обязаны делать невозможное.

Вы обязаны делать своё — качественно, структурно и в правильной энергии. **Правильное закрытие года — это не марафон на выживание. Это осознанный разгон в 2026.** Если Вы входите в Новый год не уставшими, а собранными — значит, Вы всё сделали правильно. Декабрь — Ваш месяц. Месяц результата. Месяц силы.

Сила Вашего голоса: как создавать доверие через простые действия

В сетевом бизнесе многое начинается с голоса. С того, как Вы говорите, что Вы передаёте, и какую энергию несут Ваши слова. Люди чувствуют это мгновенно. Ваш голос — это не просто речь. Это инструмент влияния, продаж, уверенности и построения доверия. И именно он определяет, последуют ли за Вами.

1. Честность звучит громче любых скриптов

В эпоху перенасыщенности информации люди больше доверяют тому, кто говорит открыто и искренне. Не идеально — а честно. Когда Вы говорите без давления, с уважением к человеку — доверие рождается естественно.

2. Спокойная уверенность вдохновляет сильнее, чем мотивационные речи.

Ваше состояние важнее Ваших слов. Если внутри есть опора — люди это ощущают. Ваш голос становится устойчивым, собранным, «несущим». Такой голос слышат. Такому голосу верят.



Простые действия, которые усиливают силу голоса

- 1. Дышите медленнее, чем обычно.** Голос сразу становится глубже и увереннее. Пауза перед фразой делает речь более убедительной.
- 2. Говорите чуть тише.** Это парадоксально, но чем тише Вы говорите, тем внимательнее слушают. Тишина даёт вес словам.
- 3. Улыбайтесь, даже когда говорите по телефону.** Улыбка меняет тембр. Голос звучит теплее, живее и располагающе — даже если Вас не видят.
- 4. Делайте паузы.** Пауза — это не пустота. Это пространство, в котором человек успевает осознать смысл и почувствовать уверенность Ваших слов.
- 5. Говорите короче.** Короче — не значит меньше. Короче — значит яснее. Ясная речь создаёт доверие быстрее, чем длинные объяснения.

3. Простые действия создают глубокий эффект

Иногда самый сильный способ построить доверие — это не презентация, а обычный человеческий контакт:

- короткое голосовое «как Вы?»
- тёплое сообщение без цели что-то продать
- искренний интерес к человеку

Простота — это сила.

4. Не бойтесь говорить сердцем

Когда Вы делитесь личным опытом, маленькими победами, своими открытиями — Ваш голос становится живым. А живой голос ведёт людей лучше любых обещаний.

5. Постоянство — фундамент доверия

Разовые вспышки активности не работают. Работает регулярный, спокойный контакт — когда человеку рядом с Вами комфортно, надёжно и ясно. Ваш голос — это привычка быть в присутствии.

Доверие создаётся не громкими словами, а энергией, которую Вы вкладываете в каждый контакт. И в декабре, когда мир вокруг особенно чувствителен, Ваш голос может стать тем самым светом, который приводит людей к решению, к сотрудничеству и к внутреннему отклику. Вы говорите — и люди чувствуют уверенность. Вы делитесь — и люди открываются. Вы выбираете быть настоящей — и вокруг Вас начинает рождаться команда. Ваш голос — Ваше лидерство. И Ваше преимущество.

В сетевом бизнесе голос — это Ваш главный инструмент. До встречи, до презентации, до продукта люди слышат именно его: интонацию, темп, уверенность, тепло, состояние. Голос может успокаивать или зажигать. Придавать уверенность или создавать дистанцию. Он передаёт то, что словами иногда невозможно выразить. Именно поэтому лидеры так много внимания уделяют голосу — потому что голос создаёт доверие. Ваша речь может быть мягкой, тихой или энергичной — это неважно. Важнее другое: состояние, из которого Вы говорите. Когда Вы спокойны — голос звучит ровнее. Когда уверены — глубже. Когда искренни — теплее. И люди это чувствуют. Всегда.



Лидерство — это мягкая сила, которая собирает людей и ведёт их вперёд.

Когда Вы усиливаете себя — Вы усиливаете команду. Когда лидер стабилен — стабилен весь месяц.



ПЯТЬ ЛИДЕРСКИХ НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ УСИЛИВАЮТ КОМАНДУ

Декабрь — особенный месяц в сетевом бизнесе. Это время, когда команда либо «просыпается» и делает мощный рывок, либо наоборот — распадается в суете, усталости и праздничном настроении. И именно лидер задаёт тон. То, как Вы держите фокус, говорите, действуете, подаёте энергию — напрямую влияет на движение всей команды. Вот пять навыков, которые способны усилить Вашу команду в декабре и перевести её в состояние активности, уверенности и результата.

1. Навык держать фокус и помогать удерживать его другим.

Когда все вокруг «тонут» в делах и хлопотах, лидер остаётся целостным. Вы видите главную цель месяца и помогаете людям не расплыться. Ваш фокус — это маяк для команды. Если Вы стабильны — стабильны и они.

2. Навык говорить честно, уверенно и вдохновляюще.

В декабре людям особенно важно чувствовать Вашу опору. Это не про громкие слова. Это про ясность, простоту и спокойную уверенность в голосе. Ваш голос может поднять человека, вернуть ему мотивацию и включить в действие — иногда всего одной фразой.

3. Навык создавать движение, а не ждать его.

Декабрь — месяц коротких циклов. Команда идёт за тем, кто идёт сам:

- делает звонки,
- проводит встречи,
- даёт активности пример.

Когда Вы в движении — движение появляется вокруг.

4. Навык видеть сильные стороны каждого.

Важная часть лидерства — не требовать одинаковых результатов, а раскрывать индивидуальность партнёров. Кто-то хорош в презентациях, кто-то — в чатах, кто-то — в рекомендациях. Если Вы помогаете человеку играть его сильными сторонами, он развивается быстрее и увереннее.

5. Навык поддерживать энергией, а не контролем.

Команде не нужен «надзиратель». Команде нужен лидер, рядом с которым становится спокойно, понятно и светло.

Поддержка — это про:

- услышать,
- подсказать,
- вдохновить,
- дать человеку почувствовать его ценность.

ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2026: КАК ЗАЛОЖИТЬ СИЛЬНЫЙ ФУНДАМЕНТ УЖЕ В ДЕКАБРЕ



Декабрь — идеальный месяц, чтобы не просто подвести итоги, но и заложить основу для финансового роста в новом году. Когда Вы входите в январь с ясностью, структурой и трезвым пониманием своих ресурсов, весь 2026 год начинает работать на Вас. Вот ключевые принципы, которые помогут создать устойчивый и мощный финансовый фундамент:

1. Анализируйте не цифры — а динамику.

Важно смотреть не только на то, сколько Вы заработали, но как Вы заработали:

- какие действия дали лучший результат
- какие направления «просели»
- что можно усилить в январе

Динамика роста — главный показатель здоровья Вашего бизнеса.

2. Пересмотрите свои источники дохода

Сетевой бизнес уникален тем, что доход может масштабироваться без потолка.

Но только если:

- Вы обновляете подходы
- развиваете команду
- укрепляете личный бренд
- увеличиваете активность в ключевых направлениях

Декабрь — лучшее время понять: какой источник дохода будет основным для Вас в 2026 году?

3. Стройте личный финансовый ресурс — тихую силу, которая всегда работает в Вашу пользу

Это не только про деньги. Это про состояние внутренней опоры, когда Вы уверены в своём будущем и действуете не из страха, а из силы. Такой ресурс помогает:

- принимать решения спокойно
- выдерживать колебания рынка
- не зависеть от эмоций и внешних обстоятельств

Это Ваш фундамент. И декабрь — лучшее время начать его усиливать.

4. Планируйте год через реалистичные, но амбициозные цели

Пропишите:

- желаемый доход
- количество лидеров в команде
- ключевые квалификации

Ясный план — это энергия. Он даёт направление, дисциплину и ощущение контроля.

5. Подготовьте январский старт заранее

Январь в МЛМ — один из самых сложных месяцев. Но если Вы входите в него с готовым планом встреч, списком клиентов и работающими партнёрами — Вы начинаете год с преимуществом, которого нет у большинства. Вы создаёте свой 2026 уже сейчас. И каждая минута, вложенная в продуманное планирование в декабре, приносит многократный результат в новом году.





ЗИМНИЙ ДЕТОКС: МЯГКАЯ ПОДДЕРЖКА ПЕЧЕНИ И ЖКТ В ДЕКАБРЕ

Зачем печени и ЖКТ помощь именно зимой?

Печень — главный «фильтр» организма. Она нейтрализует токсины, гормональные метаболиты, продукты распада, химические соединения, лекарства, пищевые красители.

Зимой нагрузка возрастает: организму нужно больше энергии на удержание тепла, а мы часто едим более жирную пищу.

Кишечник — это иммунитет. 70% иммунных клеток живут именно там. И если ЖКТ перегружен, иммунная система автоматически ослабевает.

Замедление обмена веществ — нормальная зимняя реакция. Именно поэтому лёгкая поддержка печени и правильная работа ЖКТ помогают чувствовать себя бодрее и легче в декабре.

Задача наших продуктов мягко поддержать физиологические процессы, а не «чистить» организм агрессивно.

Gamma Extra Balance. Комплекс антиоксидантов и природных компонентов, которые помогают печени справляться с повышенной нагрузкой. Gamma работает на уровне клеточной защиты: уменьшает влияние токсинов, поддерживает процессы восстановления и помогает организму легче адаптироваться к декабрьским нагрузкам.

Detox Bio Balance. Создан для мягкой поддержки желудочно-кишечного тракта. Помогает нормализовать пищеварение, уменьшить ощущение тяжести, улучшить микрофлору и поддержать естественный ритм ЖКТ. Особенно актуален в период обильных ужинов.

Aqua Detox (Peptide Line). Пептид L-глутамин поддерживает слизистую кишечника и иммунный барьер. Пептид таурин помогает печени и улучшает процессы детоксикации. Эта формула работает системно: ЖКТ → печень → общая энергия.

Зимой наш организм работает иначе. Температура снижается, обмен веществ замедляется, иммунная система тратит больше ресурсов, а праздничный декабрь добавляет нагрузки: плотная пища, сладости, минимум движения, поздние ужины и обилие встреч за столом.

В результате страдают две ключевые системы, от которых зависит наше самочувствие: печень и желудочно-кишечный тракт. Когда они перегружены, мы чувствуем:

- тяжесть после еды,
- снижение энергии,
- тусклость кожи,
- рассеянность,
- проблемы со сном и отёчность.

Но самое важное — перегруженная печень хуже справляется с задачей очищения крови и регуляции обмена веществ. А это отражается буквально на всём. Именно поэтому в декабре особенно важен мягкий, поддерживающий детокс — без жёстких схем, без ограничений, без стрессов для организма.

Мини-советы для мягкого зимнего детокса

Правило 20 минут. После еды дайте телу время — не ложитесь, не садитесь сразу к ноутбуку. Короткая неспешная прогулка улучшает обмен веществ.

Тёплая вода утром с Water For Life. Помогает печени «включиться» и запускает мягкое очищение всего организма.

Один лёгкий ужин в день. Не нужно ограничений — достаточно заменить один поздний приём пищи на более простой: овощи, рыбу, суп-пюре или салат.

Aqua Detox утром, поддержка печени днём, ЖКТ вечером. Такой режим помогает телу работать более гармонично

Мягкий детокс — это не про ограничения. Это про уважение к телу. Про удобную, физиологичную поддержку. Про то, чтобы Вы чувствовали себя лёгкими и уверенными, даже в период праздников и плотных ужинов.

КОЖА И МОЛОДОСТЬ ЗИМОЙ: КАК ПИТАТЬ ОРГАНИЗМ ИЗНУТРИ

Зима — всегда испытание для нашей кожи. Холод, ветер, перепады температур и сухой воздух в помещениях нарушают естественный защитный барьер, снижают увлажненность кожи и ускоряют процессы старения. Но современная наука давно доказала: красота и молодость кожи начинаются не снаружи, а внутри. Питательные вещества, антиоксиданты, аминокислоты и пептиды напрямую влияют на обновление клеток, качество коллагена и способность кожи удерживать влагу.



Зимой коже особенно нужны три вещи:

1. Восстановление клеток. При холоде клетки кожи быстрее теряют энергию, и способность к регенерации падает. Здесь важны аминокислоты — строительный материал, который помогает клеткам обновляться. **Aqua Glow Peptide Line** — комплекс пептидов глицина и L-лизина — поддерживает синтез коллагена, улучшает плотность кожи и делает её более устойчивой к стрессам.

2. Антиоксидантная защита. Когда температура падает, увеличивается оксидативный стресс — клетки быстрее повреждаются, воспалительные процессы усиливаются, и кожа теряет тонус.

ALFA Extra Balance (дигидрохверцетин) — один из самых сильных природных антиоксидантов:

- снижает воспаление,
- защищает клетки от зимних повреждений,
- помогает коже быстрее восстанавливаться,
- усиливает плотность и молодость тканей.

Это фундамент для замедления возрастных изменений зимой.

3. Витаминная поддержка. Vitamin C Aqua Balance — это мягкий, биодоступный источник витамина С, который:

- ускоряет обновление клеток
- улучшает синтез коллагена
- осветляет тон
- защищает от свободных радикалов



3. Поддержка коллагена — каркас молодости.

Коллаген — это белок, который отвечает за упругость, плотность и гладкость кожи.

Но зимой его распад ускоряется: холод + сухой воздух нарушают баланс влаги, а значит запускают процессы разрушения коллагеновых волокон.

Чтобы сохранить молодость кожи, важно давать организму то, что:

- замедляет разрушение коллагена
- стимулирует его естественный синтез
- защищает клетки от повреждений

Collagen Bio Balance — источник биоактивных пептидов, которые организм использует как строительный материал для обновления собственной коллагеновой матрицы.

Он помогает:

- улучшить плотность кожи,
- повысить её упругость,
- уменьшить сухость,
- ускорить восстановление после холода.

Это двойная стратегия: защита + построение.

4. Глубокое увлажнение изнутри

Зимой кожа теряет влагу быстрее, чем в любой другой сезон. Без достаточного уровня гидратации клетки становятся менее эластичными, кожа шелушится и тускнеет.

Здесь важно два момента:

- вода правильного качества — **Water For Life** усиливает клеточный обмен и помогает удерживать влагу;
- поддержка антиоксидантами и пептидами, чтобы клетки могли активно восстанавливаться.

ПОДДЕРЖКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН: ЛЁГКИЕ, ИММУНИТЕТ

Зимой дыхательная система работает в условиях постоянного стресса. Холодный воздух, перепады температур, сухость в помещениях, вирусная нагрузка — всё это снижает защитные функции организма и делает лёгкие более уязвимыми. Когда слизистые пересыхают, иммунные клетки работают медленнее, а тканям труднее выводить токсичные элементы. Именно поэтому зимой важно поддерживать дыхательную систему изнутри, помогая ей справляться с сезонными нагрузками.

Что происходит с лёгкими зимой?

🌀 Снижается сопротивляемость слизистых.

Сухой воздух уменьшает естественную влажность дыхательных путей—барьер, который задерживает бактерии и вирусы.

🌀 Повышается окислительный стресс.

Организм тратит больше ресурсов на согревание и адаптацию, и свободные радикалы накапливаются быстрее.

🌀 Замедляются процессы очищения.

В холодный сезон обновление клеток эпителия идёт медленнее, и лёгким требуется дополнительная поддержка. Именно здесь на первый план выходят продукты, которые помогают облегчить нагрузку на дыхательную систему.



Что помогает лёгким работать стабильнее?

- **Пептиды для клеточного восстановления — Aqua Detox Peptide Line.** Комбинация пептидов L-глутамин и таурин поддерживает здоровье тканей, связанные с дыхательной системой. Таурин снижает воспалительные процессы и улучшает обменные реакции, а L-глутамин участвует в восстановлении слизистых и иммунных клеток. Это мягкая клеточная поддержка, которая помогает организму адаптироваться к зимнему стрессу.
- **Активный кислород — OXY Plasma.** Зимой организм получает меньше свежего воздуха, а в помещениях — больше углекислого газа. OXY Plasma помогает улучшить клеточное дыхание и насыщение тканей кислородом. Это помогает: повысить устойчивость к усталости, поддержать дыхательную функцию, улучшить восстановление после нагрузок и сезонных вирусов.
- **Иммунная поддержка — Bio Balance Immune.** Сочетание растительных компонентов помогает снизить воспалительный фон, укрепить защитные силы организма и поддержать иммунитет именно в тот период, когда он более уязвим. Это мягкая, ежедневная защита, которую легко встроить в зимний режим.
- **Антиоксидантная защита — Vitamin C Aqua Balance.** Витамин С зимой нужен не только иммунной системе — он защищает клетки слизистых от повреждений холодом и сухим воздухом. Поддерживает восстановление тканей, уменьшает воспаление и ускоряет регенерацию.
- **Дополнительная поддержка сосудов и иммунитета — Aqua Pulse.** Зимой сосуды испытывают резкие перепады температур, что влияет на дыхательную систему. Aqua Pulse помогает стабилизировать работу сосудов и усиливает иммунную защиту.
- **Мини-советы для здоровья дыхательной системы зимой:** Увлажняйте воздух дома (идеально 45–55%), пейте тёплую биогенную воду — она помогает поддерживать слизистые, проветривайте помещение 2–3 раза в день, делайте 10 глубоких вдохов утром и вечером — простая практика, которая насыщает организм кислородом, избегайте резких перепадов температуры — дайте телу 2–3 минуты адаптироваться при входе в помещение.

ЭНЕРГИЯ ЗИМОЙ: КАК ОСТАВАТЬСЯ БОДРЫМИ В КОРОТКИЕ СВЕТОВЫЕ ДНИ



Зимой уровень энергии снижается у большинства людей — и это абсолютно естественно. Когда световой день укорачивается, а солнца не хватает, меняется работа гормонов, замедляется обмен веществ и нарушаются привычные биоритмы. Организму становится сложнее поддерживать бодрость, концентрацию и стабильное настроение. Но хорошая новость в том, что эти процессы можно мягко компенсировать, если поддерживать тело изнутри. Давайте разберёмся по-научному, но простым языком, что влияет на зимнюю энергетику — и какие продукты IMAGINE PEOPLE помогают восстановить тонус.

Почему зимой падает энергия?

- **Снижается выработка серотонина.** Меньше солнца — меньше гормона настроения и мотивации. Это напрямую влияет на уровень энергии.
- **Нарушается производство мелатонина.** В темноте организм начинает вырабатывать больше «гормона сна», из-за чего возникает ощущение хронической усталости.
- **Замедляется обмен веществ.** Тело тратит больше ресурсов на тепловой баланс, и энергии становится меньше.
- **Увеличивается нагрузка на нервную систему.** Стресс, холод, плотный ритм декабря — всё это истощает ресурсы.

Как поддерживать энергию зимой?

1. Поддерживайте клеточное дыхание. Для энергии важно, чтобы клетки получали достаточно кислорода и могли эффективно вырабатывать АТФ — основной энергетический ресурс. OXY Plasma - Источник активного кислорода. Поддерживает клеточное дыхание, ускоряет обмен веществ, помогает бороться с зимней вялостью. Это один из самых сильных природных «энерготоников» для организма.

2. Запускайте обмен веществ мягко и естественно. Зимой метаболизм замедляется — и энергия падает. Поддержка кишечника и печени помогает телу быстрее перерабатывать пищу и высвободить ресурсы. Detox Bio Balance. Нормализует пищеварение, помогает снизить интоксикационную нагрузку и улучшает усвоение нутриентов. А чистый организм = более высокий уровень энергии.

3. Повышайте уровень витаминов и антиоксидантов. Они защищают клетки от зимнего стресса и помогают тканям вырабатывать энергию. **Vitamin B1 Aqua Balance** - Участвует в энергетическом обмене и повышает устойчивость к нагрузкам. **ALFA Extra Balance (дихидрокверцетин)** - Сильный антиоксидант, который поддерживает сосуды, улучшает кровоток и доставку кислорода к тканям.

4. Поддерживайте эмоциональную устойчивость. Энергия — это не только физическое состояние. Это и эмоциональная стабильность, и способность сохранять спокойствие. **Absolute Energy** - Помогает мягко стабилизировать внутренний тонус, поддерживает бодрость и повышает настроение.

5 Vitamin D Aqua Balance. Зимой, когда световой день становится короче, уровень витамина D естественно падает — вместе с ним снижается и настроение, и энергия. Поэтому регулярная поддержка витамином D помогает сохранить бодрость, ясность ума и эмоциональную устойчивость в холодный сезон.

ЖИВЁМ В РИТМЕ IP

Как сохранить внутренний баланс в плотный декабрь
Декабрь всегда приходит с особой интенсивностью. В жизни, в эмоциях, в задачах, в бизнесе — всё будто ускоряется. Списки растут, встречи множатся, планы обновляются, и иногда кажется, что сил нужно больше, чем обычно. Но устойчивость — это не про то, чтобы держаться из последних сил. Это про то, чтобы оставаться в контакте с собой, даже когда вокруг много движения. Баланс — это не тишина. Баланс — это внутренняя опора, которую Вы создаёте сами. Вот несколько мягких, но сильных практик, которые помогут Вам пройти декабрь спокойно и продуктивно:

- **Останавливайтесь на несколько секунд.** Это может быть три глубоких вдоха перед началом дня. Короткая тишина перед созвоном. Две минуты, чтобы почувствовать тело. Эти моменты возвращают Вас в центр, где есть ясность и спокойствие.



Ставьте реалистичные мини-цели. В плотном декабре не работают длинные списки задач. Работает структура: один день — один главный фокус. Так Вы не теряете энергию и не расплываетесь.

- **Берегите эмоциональный ресурс.** Декабрь — месяц большого количества контактов. Выбирайте, куда отдаёте время и энергию: где есть смысл, где есть движение, где есть Ваше «хочу». Это правило освобождает от перегрузки и создаёт ощущение контроля.
- **Делайте маленькие ритуалы устойчивости.** У каждого свой набор, но подойдут простые вещи: тёплая прогулка, приятный вечерний ритуал, уютное пространство, несколько страниц книги, чашка любимого напитка. Эти маленькие привычки создают ощущение безопасности и внутреннего порядка.
- **Помните, что Ваше состояние — основа результата.** В сетевом бизнесе главное — энергия. Когда Вы в балансе, Вы лучше слышите людей, быстрее принимаете решения и увереннее ведёте команду. Ваша сила — не в том, чтобы всё успеть, а в том, чтобы оставаться в устойчивом, ясном состоянии, которое поддерживает Вас и Ваш путь.

Декабрь — не только про скорость. Он про внутренний ритм, который помогает Вам войти в Новый год спокойно, уверенно и сильно. И Вы уже создаёте этот ритм — шаг за шагом.



НАСТРОЕНИЕ ЗИМЫ: КАК СОЗДАВАТЬ УЮТ И БАЛАНС ВНУТРИ СЕБЯ

Зима всегда проверяет нас на устойчивость. Меньше света, холоднее воздух, плотнее задачи — а значит, именно сейчас особенно важно включать то, что делает Вас сильнее, теплее и увереннее. Лидер IP-ONE создаёт настроение не потому, что всё идеально, а потому что умеет управлять своим внутренним состоянием. И именно это состояние передаётся команде, людям, клиентам — всем, кто рядом. Как создавать то самое «зимнее настроение», которое поддерживает, а не убаюкивает?

1. Включайте внутренний свет. Зимой свет — это не про погоду. Это про Вашу подачу, голос, энергию, умение говорить так, что людям хочется идти за Вами. Лидер не ждёт вдохновения — он создаёт его.

2. Держите эмоциональный тонус. Уют — это не плед и свечи. Уют — это когда Вы в контакте с собой, но в движении. Когда внутри не суета, а ясность. Когда Вы действуете без надрыва, но стабильно. Зимой особенно важно поддерживать свою «рабочую волну» — тот самый ровный поток, в котором приходит концентрация, идеи, желание звонить, писать, встречаться.

3. Создавайте атмосферу в команде. Люди тянутся к тем, возле кого тепло. Тепло — это не обнимашки и не мотивация. Это предсказуемость, уважение, спокойный голос, честная обратная связь, поддержка в нужный момент. Когда лидер держит внутренний баланс — команда чувствует это мгновенно.

4. Мини-ритуалы, которые работают на результат

Ритуал — это не про расслабление. Ритуал — это «я включилась».

Это может быть:

- 5 минут тишины перед началом рабочего дня
- короткая запись целей на сегодня
- фраза, которая возвращает Вас в нужное состояние
- привычка, которая даёт ощущение опоры

У каждого лидера есть свой «ключ», который открывает правильный настрой. Зимнее настроение — это не про сказочность. Это про устойчивость. Про внутренний огонь, который не тухнет от погоды или обстоятельств.

Про атмосферу, которую Вы создаёте сами — и которой делитесь с командой. Вы задаёте тон.

Вы — та самая энергия, на которую равняются.

И именно поэтому зима в IP-ONE — время силы, ясности и роста.



РЕСУРСНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПАРТНЁРА IP-ONE



В сетевом бизнесе выигрывают не те, кто работает больше всех, а те, кто умеет держать ресурс — независимо от сезона, задач и внешних обстоятельств. IP-ONE — это про стиль жизни. Про энергию, которая идёт изнутри. Про осознанные привычки, которые формируют Ваше состояние лидера каждый день. Вот простые, но мощные привычки, которые помогают партнёрам компании оставаться в тонусе даже в плотный декабрь.

1. Утреннее включение: выберите свой ритуал силы. Не важно, что это — тёплая вода, короткий план дня или несколько минут тишины. Важно одно: Вы начинаете день сами, а не реагируете на обстоятельства. Лидер — это тот, кто задаёт ритм.

2. Один главный фокус в день. Декабрь — месяц с миллионом дел. Но настоящий результат приходит тогда, когда есть главный вектор. Один день — одна ключевая задача. Закрыли — движение продолжается.



3. Связь с командой — ежедневная привычка

Даже одно короткое сообщение может изменить чей-то день. Тепло, внимание, поддержка — это валюта сетевого бизнеса. И она всегда возвращается.

4. Внутренний диалог лидера. Партнёры IP-ONE выбирают осознанный разговор с собой: не «у меня не получится», а «что я могу сделать прямо сейчас?». Смена вопроса — смена энергии. Смена энергии — смена результата.

5. Мини-движение каждый день. Даже 10–15 минут — это не про спорт. Это про состояние. Про то, что тело в тонусе, энергия течёт, а мозг работает чище. Лидер не выгорает — лидер обновляется.

6. Ведение маленьких побед. Записывайте: один звонок, одна регистрация, одна личная победа дня. Так рождается уверенность. Так строится внутренний стержень. Так растёт лидер.

7. Завершение дня в правильной энергии. Короткий вывод дня помогает не тянуть напряжение в завтра. Точка. Спасибо. И новый чистый лист утром.



Декабрь — время собраться и подняться на новый уровень. Это месяц, когда решения становятся сильнее сомнений, а маленькие шаги дают большие сдвиги. Мы выбираем не ждать идеального момента, а создавать его — своим ритмом, своей дисциплиной, своим состоянием. Это не про «успевать всё». Это про внутреннюю уверенность: я двигаюсь, я расту, я могу больше.

ФОКУС МЕСЯЦА





КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРАЗДНИКАМ И СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ

Перед праздниками большинство людей сталкиваются с одними и теми же ощущениями: хочется выглядеть лучше, чувствовать себя легче, быть собранной и энергичной. Но декабрь — месяц, который сам по себе создаёт нагрузку: питание меняется, движение уменьшается, режим сбивается, стресс возрастает. Научный взгляд на это очень простой: лёгкость — это функция правильной работы клеток, обмена веществ и очищения. Если эти три системы поддержать заранее, организм входит в праздники без тяжести, без скачков аппетита и без ощущения «разбитости». Для этого мы выбрали продуктовую тройку, которая идеально подходит к теме стройности и мягкой подготовки тела.

WATER FOR LIFE. Клеточное восстановление, обмен веществ и подготовка организма. Когда организм устаёт, нарушается клеточный баланс: снижается гидратация, замедляется обмен, снижается способность клеток получать и отдавать энергию. Гидроплазма Water For Life решает эту задачу на корневом уровне:

- восстанавливает текучесть внутриклеточной жидкости
- улучшает усвоение воды
- активизирует митохондрии
- помогает организму легче выводить лишнее

WFL улучшает фундаментальный параметр — клеточную проводимость. Это повышает эффективность всех процессов, связанных со стройностью: очищение, сжигание жиров, контроль энергии. WFL — это стартовый перезапуск, который делает тело более лёгким и готовым к нагрузкам декабря.

GRACE V. Контроль аппетита, ускорение обмена и мягкая поддержка стройности Grace V — один из продуктов IMAGINE PEOPLE, который идеально подходит под тему подготовки к праздникам.

Научная логика его действия:

- арабиногалактан поддерживает микрофлору и облегчает пищеварение
- гарциния помогает контролировать аппетит и снижает тягу к перееданию
- активные компоненты ускоряют окисление жиров и метаболизм
- улучшает выработку серотонина → меньше «стрессового» голода

Grace V работает в тех точках, которые особенно важны перед праздниками: умеренный аппетит, стабильная энергия, отсутствие тяги к сладкому и тяжёлому. Grace V помогает телу мягко удерживать стройность и не реагировать на декабрьские «пищевые соблазны».

CHLOROPHYLL AQUA BALANCE. Очищение, лёгкость и комфорт в теле. Праздничная подготовка часто приводит к тому, что организм накапливает лишнее: токсины, продукты обмена, тяжесть, отёчность. ЖКТ и лимфатическая система в декабре работают особенно активно — и им нужна поддержка. Хлорофилл — природный детокс-механизм, который:

- мягко выводит токсины
- поддерживает работу печени
- улучшает пищеварение
- уменьшает воспалительные процессы
- снижает чувство тяжести после еды

Хлорофилл — один из сильнейших антиоксидантов, который улучшает клеточное дыхание и поддерживает прозрачность обменных процессов. Chlorophyll возвращает телу лёгкость, сухость, комфорт и чистоту — ровно то, что мы хотим чувствовать перед праздниками.

Почему эта тройка идеально работает вместе?

Потому что каждая из систем, влияющих на стройность, получает свою поддержку:

1. **WFL** — клеточный баланс и обмен веществ
2. **Grace V** — контроль аппетита и ускорение метаболизма
3. **Chlorophyll** — очищение и лёгкость

Стройность и лёгкость — это не случайность. Это состояние, которое создаётся заранее, когда тело получает поддержку там, где она действительно нужна. Когда клетки наполнены, обмен работает, аппетит стабилен, а тело чистое — декабрь проходит мягко, красиво и с ощущением контроля над своим состоянием. Тыходишь в праздники легко. И это — лучшее ощущение декабря.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВЫХОДНЫХ

Выходные — это всегда немного другая реальность: больше встреч, больше эмоций, больше еды, меньше режима. И это нормально. Но организм — система, которая ценит ритм. И когда он сбивается, тело тонко подаёт сигналы: тяжесть, усталость, эмоциональный спад, сонливость, ощущение “разобранности”. Научный взгляд здесь очень простой: когда в теле накапливается больше стресс-факторов, чем ресурсов для их переработки, включается режим компенсации. И наша задача — мягко вернуть его в состояние баланса. Сегодня мы собрали три продукта IMAGINE PEOPLE, которые работают именно в этой точке восстановления: клетка — нервная система — очищение.

WATER FOR LIFE. Основа клеточного восстановления. После насыщенных выходных организм теряет часть водно-солевого и энергетического баланса. Клетки становятся “жесткими” — им сложнее принимать воду, обмен веществ замедляется, а токсины выводятся медленнее. Гидроплазма Water For Life помогает организму вернуться в свою естественную структуру. Она повышает текучесть внутриклеточной среды, улучшает гидратацию, усиливает работу митохондрий и делает последующее очищение более эффективным. Water For Life запускает внутренний перезапуск и подготавливает организм к восстановлению.

BIO BALANCE ANTISTRESS. Снятие внутреннего напряжения на уровне нервной системы. Когда мы выходим из привычного режима, страдает в первую очередь нервная система. Даже если выходные были приятными — эмоциональная амплитуда всё равно выше нормы. Организму нужно “успокоить сигналы”, выровнять гормональный фон и вернуть стабильность. Bio Balance Antistress воздействует как мягкий природный регулятор. Он помогает снизить уровень внутреннего стресса, уменьшить раздражительность, улучшить качество отдыха и вернуть ясность мышления. Он влияет на работу нейромедиаторов, поддерживая баланс между возбуждением и расслаблением. Возвращает чувство внутренней опоры и спокойной концентрации.

CHLOROPHYLL AQUA BALANCE. Очищение, лёгкость и комфорт в теле. После выходных чаще всего страдает ЖКТ и лимфатическая система. Организм аккумулирует всё лишнее — и это проявляется в тяжести, замедленности, сонливости, отёчности. Хлорофилл — природный детокс-механизм. Он связывает и выводит токсины, поддерживает работу печени, улучшает пищеварение и насыщает клетки кислородом. С научной точки зрения хлорофилл — мощный антиоксидант, который помогает клеткам быстрее восстановиться после перегрузок. Он возвращает телу лёгкость, свежесть и ощущение «я снова в ресурсе».

Почему именно эта тройка работает лучше всего?

Потому что она закрывает восстановление сразу на трёх уровнях:

1. Клетка (WFL) — запускаем природный перезапуск организма.
2. Нервная система (Antistress) — снимаем последствия эмоциональной нагрузки.
3. Тело (Chlorophyll) — очищаем, убираем тяжесть, возвращаем энергию.

Это мягкая, но глубоко продуманная система. Идеальна для декабря — когда ритм жизни ускоряется, а тело нуждается в поддержке.

ЗИМНЯЯ ЭНЕРГИЯ

Как поддержать организм в самый тёмный месяц года — наука, физиология и три продукта, которые возвращают силу



Зима — это время, когда организму особенно нужна поддержка. Мало солнца, холод, короткий световой день, плотный ритм декабря — всё это влияет на гормоны, обмен веществ и уровень энергии. Зимой снижается выработка витамина D, замедляется энергетический обмен и возрастает нагрузка на нервную систему. Поэтому нам сложнее просыпаться, держать концентрацию, сохранять бодрость и эмоциональное равновесие. Чтобы пройти этот сезон легко, мы собрали три продукта IMAGINE PEOPLE, которые работают именно в этих точках:

- гормональный баланс,
- клеточная энергия,
- восстановление нервной системы и крови.

VITAMIN D AQUA BALANCE. Гормональный баланс, иммунитет и эмоциональная устойчивость зимой. Зимой витамин D становится критически важным. Его называют «солнечным гормоном», и это не случайно: он регулирует более 200 процессов в организме.

Когда его не хватает:

- падает энергия
- ухудшается настроение
- снижается иммунитет
- усиливается усталость
- ухудшается сон

Vitamin D Aqua Balance — жидкая форма на биогенной воде, которая быстро усваивается и мягко восполняет дефицит. Витамин D влияет на выработку серотонина, иммунный ответ, обмен кальция, работу мышц и уровень воспаления в организме. Это солнечный ресурс внутри вашего дня, который возвращает стабильность, бодрость и эмоциональное тепло.

ABSOLUTE ENERGY. Клеточная энергия, выносливость и ясность ума. Зимой организм тратит больше энергии на обогрев, иммунную защиту и адаптацию к холоду.

Absolute Energy — это концентрат активной формы кислорода, который работает на уровне митохондрий.

Его действие:

- повышает выработку клеточной энергии
- улучшает снабжение тканей кислородом
- повышает выносливость
- снижает чувство усталости
- улучшает концентрацию

Активный кислород повышает эффективность дыхательной цепи, что напрямую влияет на уровень энергии, с которым мы живём день. Absolute Energy помогает чувствовать себя бодрой и собранной даже в самый тёмный месяц года.

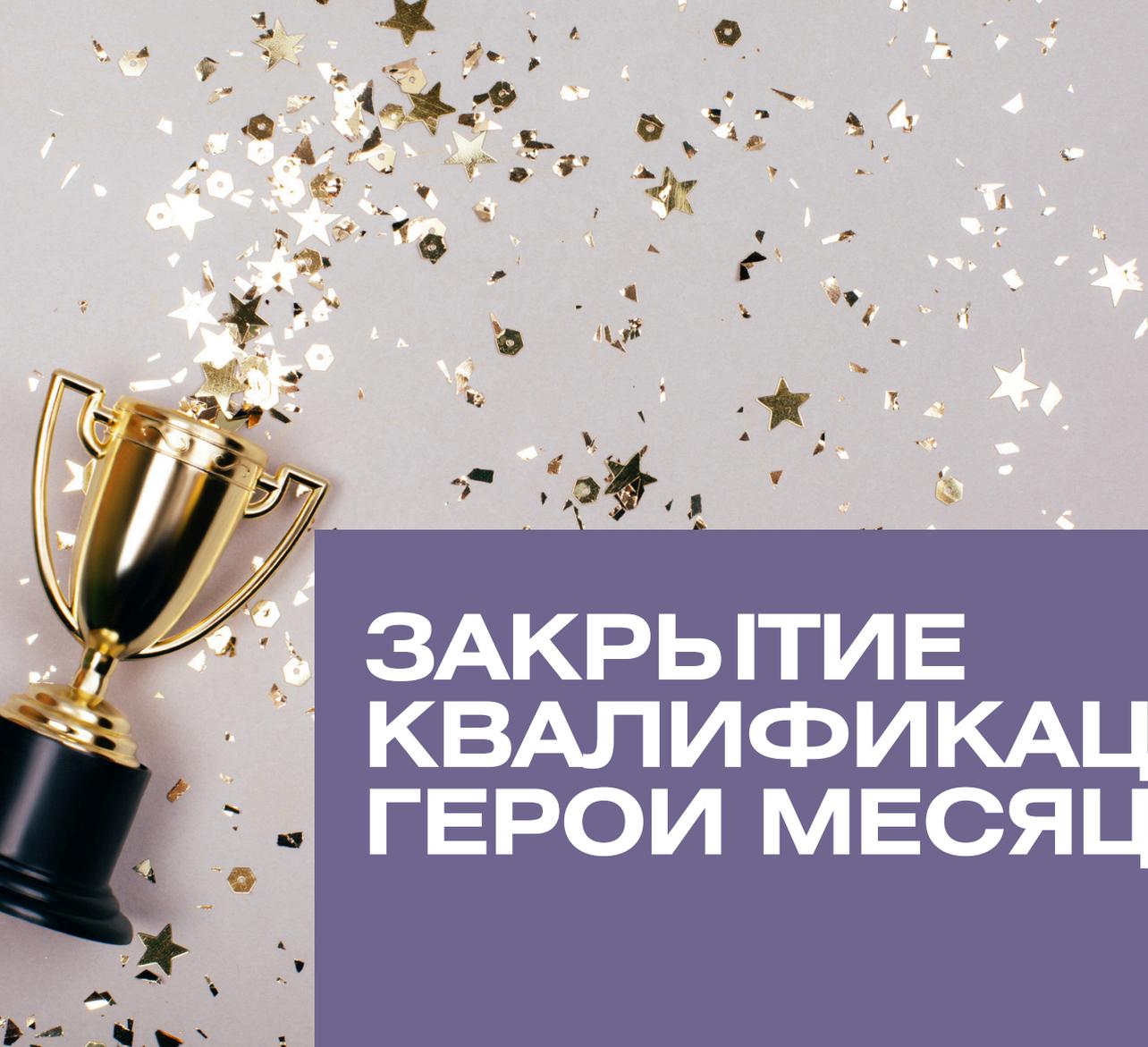


VITAMIN B12 AQUA BALANCE. Нервная система, красные кровяные клетки и «чистая энергия» Витамин B12 — один из ключевых витаминов зимы. Он отвечает за работу нервной системы, синтез ДНК, производство энергии и формирование красных кровяных клеток, которые переносят кислород.

Когда не хватает B12:

- появляется усталость
- ухудшается память и концентрация
- снижается настроение
- возникает «туман в голове»
- падает уровень выносливости

Vitamin B12 Aqua Balance быстро восполняет дефицит и поддерживает организм в точках, которые особенно страдают зимой. B12 улучшает формирование эритроцитов → больше кислорода → выше энергия → лучше работа мозга. B12 — это витамин ясности ума и устойчивой зимней энергии.



ЗАКРЫТИЕ КВАЛИФИКАЦИЙ: ГЕРОИ МЕСЯЦА

Каждая новая квалификация — это не просто цифра рядом с именем. Это след внутренней работы, выборов, преодолений и маленьких побед, которые никто не видит со стороны. Рост никогда не бывает прямой линией. Он происходит через шаги, которые даются не сразу: через смелость выйти из привычного, через честность с собой, через способность продолжать, когда легко — далеко не всегда.

Партнёры, которые поднялись на новую ступень в этом месяце, доказали главное: успех рождается там, где женщина выбирает идти дальше, даже когда путь не идеален. Каждая из этих историй — про характер. Про внутренний стержень. Про уважение к своему темпу. Про веру, которая выдерживает сомнения и делает результат неизбежным.

Ваш путь — уникален, живой и абсолютно настоящий.

Вы — вдохновение для всех, кто только начинает свой подъём.



квалификация: РЕГИОНАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР!

- 1083 Воинцева Татьяна
- 2669 Рябова Елена
- 3417 Кондратьева Светлана
- 3576 Тетерина Ольга
- 4061 Уражевская Елена
- 5185 Филиппова Евгения
- 7139 Антохина Инна
- 12825 Лебедева Анастасия
- 14494 Турбасова Евгения
- 42216 Амиров Искандер
- 43385 Соколова Ольга
- 51273 Сенчалова Галина
- 52452 Пак Тамара
- 55975 Латыпова Флюра
- 76222 Белохмескина Лариса
- 107225 Аринохина Елена



квалификация: ДИРЕКТОР!

- 5579 Севрикова Елена
- 8860 Черноусова Валентина
- 13110 Лебедева Анастасия
- 14491 Антохина Инна
- 20330 Грязнова Любовь
- 30274 Гринькова Ольга
- 37615 Грязнова Любовь
- 40163 Агеева Ольга
- 40422 Колесникова Светлана
- 42162 Мищенко Наталья
- 54700 Хуснуллина Марина
- 66291 Горбунова Ирина
- 76690 Ганец Надежда
- 84692 Наталия Рифаи
- 93598 Никольская Татьяна
- 95861 Кремнева Виктория
- 97014 Белоброва Надежда



квалификация: МЕНЕДЖЕР! ↘

- 1085 Джамилев Айдар
- 1092 Ахунова Эльвира
- 1113 Коккозов Даулет
- 1214 Ивановская Алла
- 2040 Комарова Алёна
- 2743 Кочергина Валентина
- 2892 Теплякова Светлана
- 3099 Кривилева Ирина
- 3329 Нуждина Ирина
- 3503 Павлова Наталья
- 4434 Бодарацкая Галина
- 4679 Антанович Алла
- 5665 Севрикова Елена
- 5732 Терещенко Екатерина
- 10093 Кондратьев Сергей
- 13090 Лебедев Антон
- 14499 Турбасова Ульяна
- 14917 Евграфова надежда
- 15883 Кондратьева Вера
- 16781 Калюс Наталия
- 18929 Ногманова Рамиля
- 19666 Исакова Инесса
- 21425 Воронина Анна
- 21641 Шевела Валентина
- 26091 Алиева Татьяна



квалификация: МЕНЕДЖЕР! ↘

- 30551 Кондратьев Сергей
- 31999 Маревцев Сергей
- 33665 Куприянова Асия
- 35740 Авдеева Елена
- 36699 Иванова Александра
- 39118 Лебедева Лариса
- 42351 Румянцев Олег
- 42358 Забирова Диляра
- 44078 Шурховецкая Анна
- 44693 Паных Анна
- 44778 Дерявка Ирина
- 44790 Тимербулатова Лилия
- 49059 Шитикова Татьяна
- 50256 Шевченко Татьяна
- 50257 Алешкина Ирина
- 50339 Полякова Татьяна
- 51165 В. Альбина
- 52455 Ким Светлана
- 52484 Бухмиллер Светлана
- 52636 Трифонова Ирина
- 52675 Мускатина Елена
- 53814 Судакова Елена
- 56229 Прилуцкая Надежда
- 56282 Хуснуллина Голуся
- 56499 Шайдуллина Миндиния



квалификация: МЕНЕДЖЕР! ↘

- 56503 Каюмова Алфия
- 59550 Шарко Артемий
- 60276 Доронина Вера
- 60347 Дубина Лариса
- 62926 Ильина Ирина
- 65920 Сенчалова Вера
- 66276 Шабай Злата
- 66696 Александрова Ирина
- 66835 Тиханова Ангелина
- 66867 Кудряшова Ангелина
- 67182 Камынин Владимир
- 68269 Терещенко Вера
- 69340 Агеносова Ольга
- 71058 Тихомиров Александр
- 72197 Киямова Светлана
- 73895 Гладкова Кристина
- 76299 Белохмескин Артур
- 76409 Белохмескина Лариса
- 76692 Максимова Наталья
- 76771 Грязнова Любовь
- 77299 Калашникова Наталья
- 78523 Цай Ирина
- 79808 Кашникова Елена
- 81217 Панфилкин Сергей
- 82283 Кардашева Валентина



квалификация: МЕНЕДЖЕР! ↘

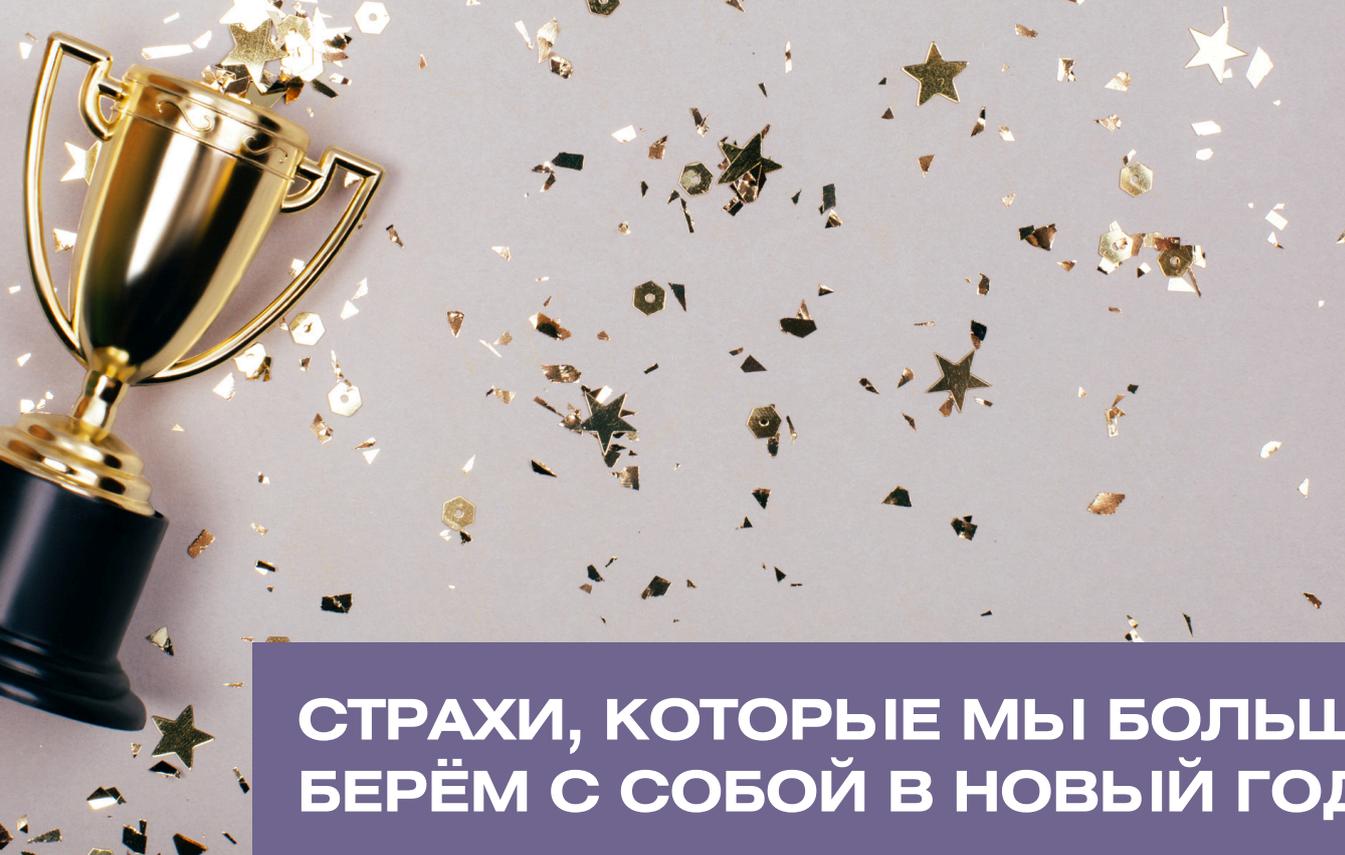
- 82949 Горелова Тамара
- 84153 Стрелкова Анжела
- 86627 Юн Екатерина
- 90059 Орлова Александра
- 93989 Давлетзянова В.
- 94290 Ратнова Зинаида
- 94562 Власов Анатолий
- 95031 Рифаи Наталия
- 95562 Горбунова Елена
- 95694 Мельчакова Надежда
- 95835 Борисова Наталья
- 95904 Колесникова Людмила
- 96880 Осоргина Юлия
- 96887 Бакумова Ирина
- 97047 Михаленко Елена
- 97071 Беренштейн Ирина
- 97086 Пантелеева Ирина
- 97227 Белобров Сергей
- 97311 Маник Розалия
- 106826 Ильинец Андрей
- 106876 Шкерина Светлана
- 106901 Кузнецова Наталья
- 106987 Рахимов Олег
- 107005 Корабельникова Оксана
- 107043 Кидышева Лариса



квалификация: МЕНЕДЖЕР! ↘

- 107075 Садчикова Татьяна
- 107109 Зарецкая Светлана
- 107202 Миллиардовый Виталий
- 107203 Дильманова Гульсим
- 107239 Гришина Любовь
- 107240 Курбанова Наталья
- 107242 Князькова Олимпиада
- 107248 Аптиекова Армангуль
- 107252 Бадан Светлана
- 107274 Кузнецова Мария
- 107298 Шимолина Ольга





СТРАХИ, КОТОРЫЕ МЫ БОЛЬШЕ НЕ БЕРЁМ С СОБОЙ В НОВЫЙ ГОД

Год меняется — и мы меняемся вместе с ним. Самое важное, что можно сделать в декабре — это решить, что останется позади. Каждый год приносит нам свои уроки: про силу, про гибкость, про честность с собой. Но вместе с опытом иногда приходят и страхи — тихие, глубинные, не всегда заметные. И декабрь — идеальное время мягко положить их на полку прошлого.

Вот страхи, с которыми мы прощаемся в этом году:

- **Страх быть недостаточной.** Этот страх заставлял нас сравнивать себя, сомневаться, задерживать шаг. Но истина проста: каждая из нас развивается в своём темпе — и этого достаточно.
- **Страх делать неправильно.** Он отнимал свободу. Теперь мы выбираем действие, эксперимент, живое движение — а не идеальность.
- **Страх быть заметной.** Мы больше не прячем свои таланты, результаты и мечты. В новом году — только смелость проявляться.
- **Страх просить о помощи.** Лидерство — это не одиночество. Это умение опираться и давать опору.
- **Страх начинать снова.** Каждый новый старт — это не ошибка, а ресурс. Мы выбираем движение.
- **Страх больших целей.** Мы больше не уменьшаем себя под удобство обстоятельств. В 2026 мы идём масштабно.

И самое важное:

Мы перестаём нести с собой страх звучать своей правдой. Потому что только честность даёт силу, которая двигает целые команды. Пусть новый год станет пространством, где страхи превращаются в топливо: для роста, для смелости, для новых результатов.

Пусть новый год станет пространством, где страхи больше не руководят нашими выборами. Где каждый из вас живёт в состоянии смелости, ясности и уважения к себе. Пусть в 2026 году у тебя будет достаточно внутреннего света, чтобы идти в свои мечты без оглядки, достаточно мягкости, чтобы прощать себя за паузы, и достаточно силы, чтобы снова вставать — сколько бы раз ни пришлось начинать сначала. Пусть рядом с тобой будут люди, которые поддерживают твоё движение, и пусть твой путь будет таким, каким ты хочешь его видеть — честным, красивым, уверенным.

Мы входим в новый год не с грузом прошлого, а с чистой страницей, лёгким сердцем и выбором быть сильнее, чем вчера. И пусть каждый из вас возьмёт с собой только одно: смелость жить свою жизнь громко, ярко и по-настоящему.





КАК БЫТЬ ОПОРОЙ ДЛЯ КОМАНДЫ

Лидер — это не тот, кто идёт впереди.

Лидер — это тот, кто создаёт пространство, в котором растут другие.

Быть опорой — не значит тащить всех на себе.

Это значит создавать атмосферу, в которой команда чувствует безопасность, движение и смысл.

Вот простые шаги, которые делают лидера

настоящим опорным центром:

- Говори честно, но мягко. Честность создаёт доверие. Мягкость создаёт желание идти за тобой.
- Держи внутренний стержень. Когда лидер устойчив, команда перестаёт бояться своих ошибок.
- Делись опытом, а не только результатами. Истории о том, как было трудно, но ты продолжала — вдохновляют сильнее, чем цифры.
- Замечайте маленькие победы партнёров. Когда женщину видят — она растёт быстрее.
- Опирайтесь сами, чтобы быть опорой другим. Пустой источник не даёт воды. Забота о себе — часть лидерства.
- Создавай пространство, где можно ошибаться. В таких командах рождаются самые сильные лидеры.
- Умейте слышать, а не только вести. Слышит — тот, кто не боится быть настоящим.

Лидер — это не роль. Это состояние. И когда ты становишься опорой, команда начинает дышать свободнее, расти смелее и идти дальше, чем могла бы одна.

И самое главное — помнить: опора — это не тяжесть и не обязанность. Это осознанный выбор быть тем лидером, рядом с которым другим становится легче раскрывать собственный потенциал. Настоящий лидер не давит сверху — он поднимает снизу.

Он создаёт атмосферу, где партнёры чувствуют безопасность, участие и возможность для роста. Где ошибки не пугают, а помогают учиться.

Где каждый ощущает: «Меня видят. Мой путь важен. Я могу расти». Пусть наступающий год станет для Вас временем уверенного, зрелого лидерства: когда Вы не только ведёте команду, но и слышите её, когда Ваша устойчивость становится ориентиром, когда Ваше спокойствие создаёт внутренний порядок, когда Ваш пример вдохновляет других быть смелее. Лидерство — это не громкие заявления. Это ежедневные действия, которые формируют культуру команды и её будущее. Если Вы читаете эти строки — значит, Вы уже на пути лидерства. И Ваши партнёры идут за Вами, потому что чувствуют Ваше сердце, Ваш характер и Ваше отношение, а не только Ваш статус. В новом году позвольте себе быть той опорой, которая раскрывает потенциалы, усиливает движение и создаёт пространство, где каждый может расти.



*IP-ONE Сохраняя
самое ценное!*



“С БЛАГОДАРНОСТЬЮ К ГОДУ, С УВЕРЕННОСТЬЮ — В НОВЫЙ”

Декабрь — это время, когда каждый из нас подводит итоги, благодарит себя за прожитый путь и делает первые шаги в сторону нового. Это месяц, который мягко напоминает: всё, что мы создаём, начинается не с календаря, не с обстоятельств, а с нашего внутреннего выбора — идти, расти, доверять себе.

IMAGINE PEOPLE объединяет людей, которые выбирают движение. Каждый из вас пришёл сюда со своей историей, своим желанием изменить качество жизни, укрепить здоровье, расширить возможности и почувствовать опору в себе. И каждый ваш шаг — это подтверждение силы вашего решения. Мы хотим, чтобы в преддверии праздников вы услышали главное: вы сделали больше, чем могли представить. Каждая встреча, каждый звонок, каждый смелый шаг, каждая попытка — всё это стало частью вашего роста. А рост — это всегда про уважение к себе и своему темпу.

IMAGINE PEOPLE — пространство, где поддержка реальна. Где рядом есть команда, которая идёт с вами в одном ритме. Где опыт и энергия лидеров становятся ориентиром. Где результат — это закономерность, рождаемая вашим ежедневным выбором продолжать путь. Мы хотим пожелать вам самого важного: пусть новый год принесёт ясность в цели, мягкость в сердце, устойчивость в решениях, силу в действиях и вдохновение в каждом шаге.

Вы — часть команды, которая создаёт будущее.

Вы — часть движения, которое растёт.

Вы — IMAGINE PEOPLE.

С наступающим праздником,

с теплом и уважением,

Редакция журнала «Жизнь IP-ONE»