



vlasova_rus 24m

See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🤖

Почему "адреналиновый
наркоман", а не
окситоциновый?

Разные механизмы действия же :))

«Окситоциновые наркоманы» — те, кто
(условно) без обнимашек жить не может.

Их счастье зависит от наличия рядом
партнёра. Ну или от наличия иного
«заместителя» партнёра (🍷, 🍰, etc).



vlasova_rus 13m

See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🗨️

Как Вы все успеваете?
Распоряжение временем lvi
виртуоз 🌹 Восхищаюсь 🥰

На самом деле, друзья, я не успеваю «всё».

У меня довольно много задач и обязательств:
астрозаказы, терапия, посты для ЖЖ, мои
бизнес-проекты, инвестиции, разбор почты,
лекции и семинары, ещё новый публичный
проект с коллегами вот-вот выйдет. 🗣️

Но я стараюсь сделать максимум возможного
в моменте (например, написать пост или
провести день ответов на вопросы, пока сижу
на педикюре; совместить поездку в Тлт со
встречей с клиентами в «Ловчем») и делаю
бонусы клиентам, если задерживаю сдачу
астрологического заказа слишком сильно.



vlasova_rus 8m
See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🐱

Расскажите пожалуйста о
ваших бьюти-процедурах, и
как удастся находить время?

Во главе угла стоят пилинги (разные — в зависимости от сезона). Раз в месяц я выделяю час-полтора и обязательно что-то делаю (вот сейчас как раз поеду, 🌍 же в [my](#)), и это «что-то» позволяет мне выбирать легчайшие тональные муссы [@armanibeauty](#) и [@bobbibrown](#) и отказываться от пудры (не люблю её).

При правильном питании (о нем — далее), хорошем домашнем уходе и отсутствии 🍷 в рационе — это уже 90% успеха. Всё остальное — чисто for fun. 🐱



vlasova_rus 57m

See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🤖

Здравствуй, как вы
относитесь к вакцинации
спутником?

В данный момент — равнодушно.

Но это субъективное мнение. Я не
претендую на истину, и думаю, что
каждый мой читатель сам решит,
вакцинироваться ему или нет.

Ибо ответственность за своё
здоровье — на каждом из нас.



Visit the COVID-19 Information Center for
vaccine resources.



vlasova_rus 52m

See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🧐

Сделайте пост про
тренировки и питание 🙏

Мой график тренировок подойдёт хорошо если
5% читателей (темперамент требует
длительных и интенсивных занятий).

А вот основными правилами питания
поделиться очень даже можно. На сегодняшний
день (и уже около полугода) они таковы:

- ✅ 5-6 небольших приёмов пищи в день.
- ✅ Казеин в виде творога // йогурта с казеином на ночь (никогда не ложусь спать голодная).
- ✅ Белки в диапазоне 1,5 - 2,2 г. на 1 кг веса тела регулярно. Могу после НИТ съесть до 3 г.
- ✅ Жиры в диапазоне 1,2 - 1,5 г. на 1 кг веса тела (важно для гормонального фона и кожи).
- ✅ Углеводы — не менее 3 г. (если хочу рельеф), а лучше — 5-6 г. (поддержание формы) на 1 кг. Получаю из разных продуктов, в том числе — из десертов (до 50 г в рамках БЖУ вне работы на рельеф). Темный шоколад ем каждый день.
- ✅ Клетчатка (отруби) и 🥬 — в каждом приёме пищи и не менее 25 г пищевых волокон в день.
- ✅ Отсутствие алкоголя (мой максимум — два бокала шампанского раз в 3-6 месяцев): после него снижаются все показатели и появляется целлюлит, увы. А я его на себе не люблю.



vlasova_rus 23m

See translation >

...



Что ты хочешь про
меня узнать? 🤖

Что думаете про «первую
любовь»? Действительно ли
на всю жизнь остаются чувств

Нет, конечно.

Обычно это идеализация отношений,
которые давно закончены, либо
ностальгия по лучшим годам жизни.

В конце концов, зачем решать проблемы в
настоящем, если можно страдать по
прошлому? Первое всегда удобнее.

А остаться «на всю жизнь» могут разве что
травмы от отношений с «первой любовью».