

# Я ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!!!

«ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ!!!»

«ЗДОРОВЬЕ – ВСЕМУ ГОЛОВА»

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ  
ДУХ»

«ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ  
БОЛЬНОГО КОРОЛЯ»

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СЧАСТЬЕ!!!»

# КАК ПЕРЕХИТРИТЬ СТАРЕНИЕ

- НЕ ПЕЙТЕ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ
- ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ МЯСА
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ
- ВЫСЫПАЙТЕСЬ
- РЕЖЕ НАДЕВАТЬ ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ
- ЛУЧШЕ СПАТЬ НА СПИНЕ
- НЕ ИЗНУРЯТЬ СЕБЯ.

# КОМПЛЕКС «БУДУАНЬ ЦЗИНЬ»

- 36 УДАРОВ ЗУБАМИ
- 36 УДАРОВ ПАЛЬЦАМИ ПО ЗАТЫЛКУ
- 36 ПОВОРОТОВ ГОЛОВЫ ВПРАВО – ВЛЕВО
- 36 РАЗ ПОТЕРЕТЬ СПИНУ В ОБЛАСТИ ПОЧЕК
- 36 РАЗ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ВПЕРЁД, ЛЕВОЕ – НАЗАД, РУКИ НА ПОЯСЕ
- 36 РАЗ ПОДНЯТЬ СКРЕЩЁННЫЕ РУКИ ЛАДОНЯМИ ВВЕРХ.

# ОТ ГРИППА

- 6 крупных зубчиков чеснока
- 1 лимон мелко нарезать вместе с кожурой.
- Залить 0,5 литра холодной кипячёной водой.
- Хранить в холодильнике.
- Пить по 1 ст. л. В день.

# ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- «Неугасимый, неугасимый огонёк светится в моих глазах! Солнечная радость светится в моих глазах! Солнечная радость жизни светится в моих глазах. Беззаботная, безоблачная юность рождается в моей душе. Всё тело живёт счастливой радостной жизнью».

# ИСТОЧНИКИ БОДРОСТИ

- ВСЁ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК?
  1. НАДАВИТЕ ПАЛЬЦАМИ НА ТОЧКИ МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ.
  2. НАДАВИТЕ ПАЛЬЦАМИ НА 4 ТОЧКИ СЛЕВА и СПРАВА НА ШЕЕ.
  3. НАДАВИТЕ ЧЕТЫРЬМЯ ПАЛЬЦАМИ ВДОЛЬ ЗАТЫЛКА НА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ.

# МУДРОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

- УЛЫБАЙТЕСЬ, ОБНИМАЙТЕСЬ
- БЫТЬ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМ ДУШЕВНО
- НЕ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЮ ВОЛЮ
- НЕ ВСЁ ГОВОРИТЕ ВСЛУХ...
- НЕ ИСПЫТЫВАЙТЕ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ
- ИЩИТЕ В ЛЮДЯХ ХОРОШЕЕ
- НЕ СЕТУЙТЕ НА СУДЬБУ

# ДОЛГОЛЕТИЕ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

- НЕ ЕШЬТЕ МНОГО
- С ОПТИМИЗМОМ СМОТРИТЕ В БУДУЩЕЕ
- ОСТАВАЙТЕСЬ АКТИВНЫМИ
- ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ БАНАН
- НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ
- ХОДИТЕ В ГОСТИ, В КИНО, В ТЕАТР
- ХОДИТЕ БОСИКОМ, ПЕЙТЕ ВОДУ.



# УТРЕННИЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

- МЕЖДУ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ
- В СКЛАДКЕ ЛОКТЯ СО СТОРОНЫ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА
- МАССАЖ ПЕРЕНОСИЦЫ
- ТОЧКА СНАРУЖИ КОЛЕНА.
- ТОЧКА ВЫШЕ ВНУТРЕННЕЙ ЛОДЫЖКИ (ДЛЯ КРАСОТЫ)

# ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

- ПОДБОРОДОК К ГРУДИ – ВДОХ.
- ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО – ВЛЕВО НА ВДОХЕ.
- ПОДБОРОДОК К ГРУДИ – ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНЫ – ОСТОРОЖНО!!!
- МАКСИМАЛЬНО ПРОГНУТЬСЯ НАЗАД.
- НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЬ В КОЛЕНЯХ – ВПРАВО И ВЛЕВО.
- НАПРЯЧЬ МЫШЦЫ ТАЗА.

# ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?

- ПОСМОТРИ НА НЕБО!!!  
ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, ЧТО ОНО  
ГОЛУБОЕ, ПРОНИЗЫВАЕТ ТЕБЯ  
ГОЛУБЫМИ ЛУЧАМИ, ПРИМИ НА  
СЕБЯ ЭТОТ ГОЛУБОЙ ПОТОК,  
ЦВЕТ ПРЕДСТАВЬ ВНУТРИ СЕБЯ  
И ПОБУДЬ ТАКИМ «ГОЛУБЫМ»  
15 МИНУТ!!!

# ЗДОРОВЫЙ ДУХ

- «ЗДОРОВЫЙ ДУХ РОЖДАЕТ ЗДОРОВЫЕ, ЗДОРОВЫЕ МЫСЛИ. НОВОРОЖДЕННАЯ ЮНАЯ ДУША РОЖДАЕТ ЮНУЮ ЗДОРОВУЮ КРЕПКУЮ ГОЛОВУ. ЮНАЯ ДУША РОЖДАЕТ КРЕПКУЮ ЗДОРОВУЮ ГОЛОВУ. ЮНАЯ ДУША РОЖДАЕТ КРАСИВОЕ ЛИЦО. (5 РАЗ).

# НАСТРОЙ НА ДОЛГОЛЕТИЕ

- «Я – МОЛОДАЯ, ЗДОРОВАЯ, ЭНЕРГИЧНАЯ. Я ПРОДОЛЖАЮ МОЛОДЕТЬ, ЗДОРОВЕТЬ И КРЕПНУТЬ СКВОЗЬ ВСЕ ТРУДНОСТИ ЖИЗНИ. ВСЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ РАСКРЫТЫ ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ. ВО ВСЁМ ТЕЛЕ СВОБОДНОЕ, АБСОЛЮТНО СВОБОДНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.»

# НАСТРОЙ НА ОМОЛОЖЕНИЕ

- «НОВОРОЖДЕННАЯ МОЛОДОСТЬ  
ВЛИВАЕТСЯ В МОЁ ЛИЦО. МОЁ  
ЛИЦО ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЕТСЯ.  
МОЁ ЛИЦО НОВОЕ РОЖДАЕТСЯ  
НОВОЕ – НОВОРОЖДЕННОЕ.  
СВЕЖЕСТЬ ЮНОСТИ РОЖДАЕТСЯ В  
МОЁМ ЛИЦЕ. ВСЁ ЛИЦО  
НАПОЛНЯЕТСЯ РОЗОВЫМ,  
РОЗОВЫМ ЦВЕТОМ.»

# УСТОЙЧИВОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- «НЕПРЕРЫВНО ПОВЫШАЕТСЯ УСТОЙЧИВОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. МОЁ САМОЧУВСТВИЕ ПРЕКРАСНОЕ. МОЁ НАСТРОЕНИЕ ПРЕКРАСНОЕ. Я СТАНОВЛЮСЬ ВЕСЁЛОЙ, ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ ЖЕНЩИНОЙ. КРЕПНУТ И ЗДОРОВЕЮТ МОИ МОЛОДЫЕ НЕРВЫ. Я ЗДОРОВА!!!

# НАСТРОЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- «МОЙ ДУХ СИЛЁН. МОЯ ВОЛЯ СИЛЬНА. Я ПОЛНА ЛЮБВИ И ДОБРА. Я СОВЕРШЕННО СПОКОЙНА И ХЛАДНОКРОВНА. Я НЕ БУДУ НЕРВНИЧАТЬ И РАЗДРАЖАТЬСЯ. Я ВЛАДЕЮ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И СОБОЙ. НИКТО МЕНЯ НЕ РАЗДРАЖИТ. Я ЗДОРОВА.



# БУДЬ В СИЛАХ ТЫ:

- НЕ ВАЖНИЧАТЬ С ТОЛПОЮ
- И НЕ ТЕРЯТЬСЯ В ОБЩЕСТВЕ ЛЮДЕЙ.
- БУДЬ НЕ РАНИМ НИ ДРУЖБОЙ, НИ ВРАЖДОЮ
- УМ В КАЖДОМ ЧТИ...
- БУДЬ В СИЛАХ ТЫ ВСЮ ЖИЗНЬ ЛЕТЕТЬ СТРЕЛОЮ
- И ВСЁ ЖЕ НА МГНОВЕНЬЯ МЕРИТЬ ВЕК,
- ТОГДАВ, МОЙ ДРУГ, ТЫ – ЧЕЛОВЕК!!!