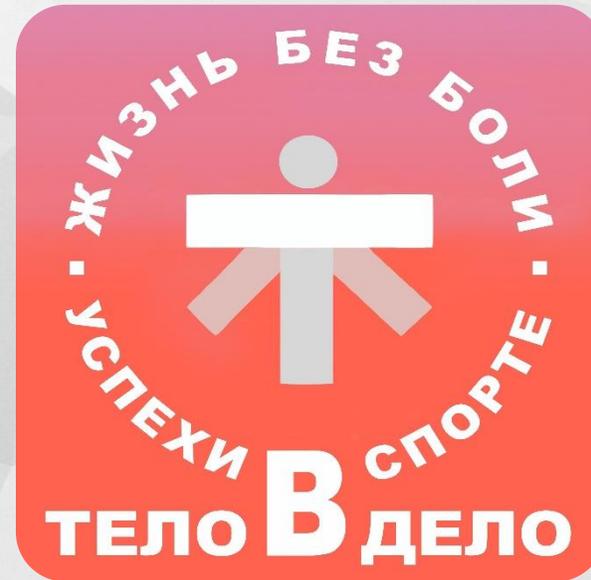


СПОСОБ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ В ХОДЕ
ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ ВЕСЬ ПЕРИОД
БОДРСТВОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ПРИРОДОПОДОБНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Владимир
Жданов



ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ

ОСЬ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ

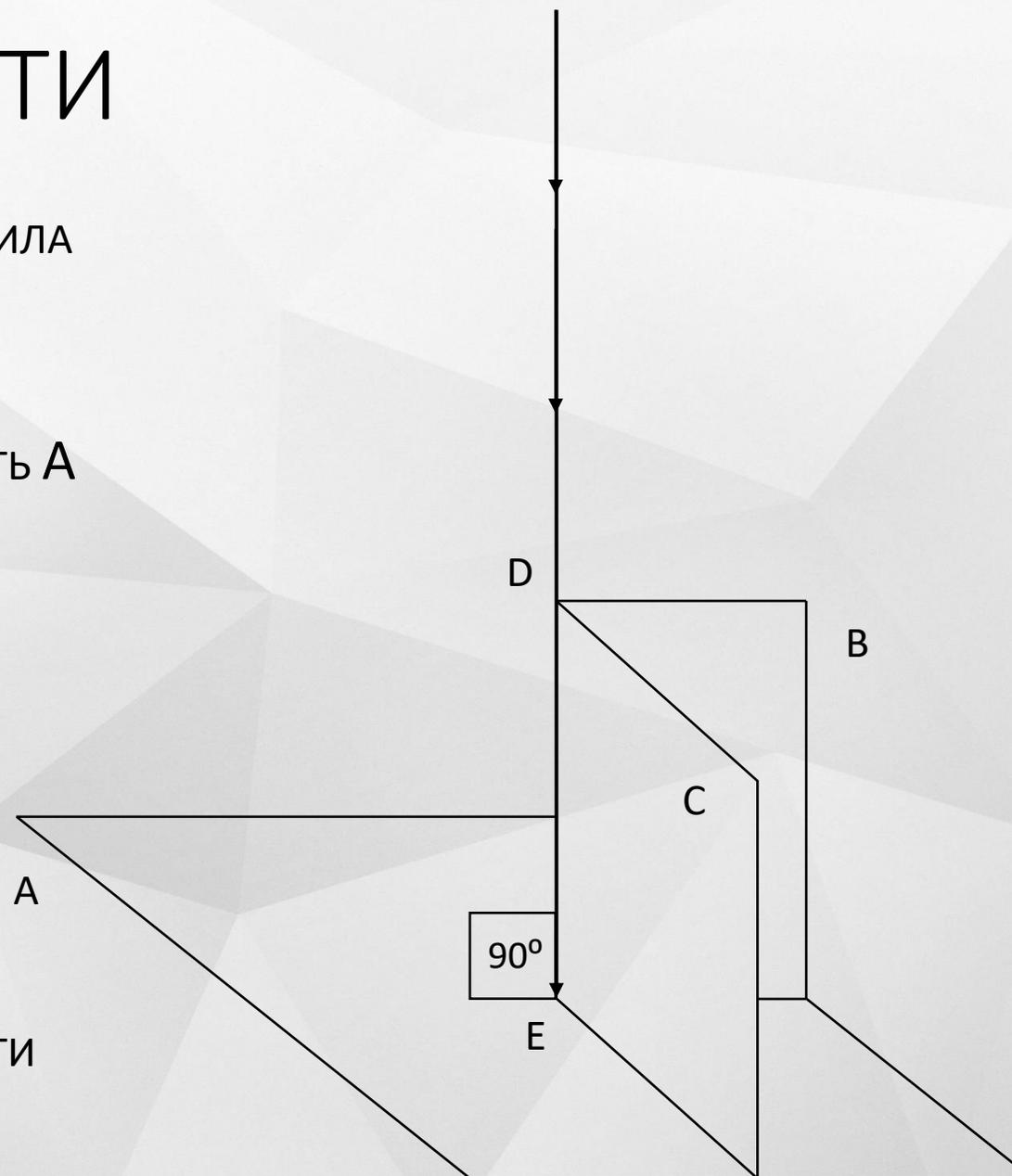
ГЛАВНАЯ ПРИРОДНАЯ СИЛА НА ЗЕМЛЕ – СИЛА ТЯЖЕСТИ

ОНА НАПРАВЛЕНА К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ И ПЕРЕСЕКАЕТ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ А ПОД УГЛОМ 90°

СЛЕДУЮЩАЯ ПЛОСКОСТЬ ПРОСТРАНСТВА ИДЁТ СПЕРЕДИ НАЗАД – С (САГИТАЛЬНАЯ)

ЕЩЁ ОДНА ИДЁТ СЛЕВА НАПРАВО – В (ФРОНТАЛЬНАЯ)

НА УЧАСТКЕ DE ПЛОСКОСТИ С И В ПЕРЕСЕКАЮТСЯ ПО ВЕКТОРУ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ



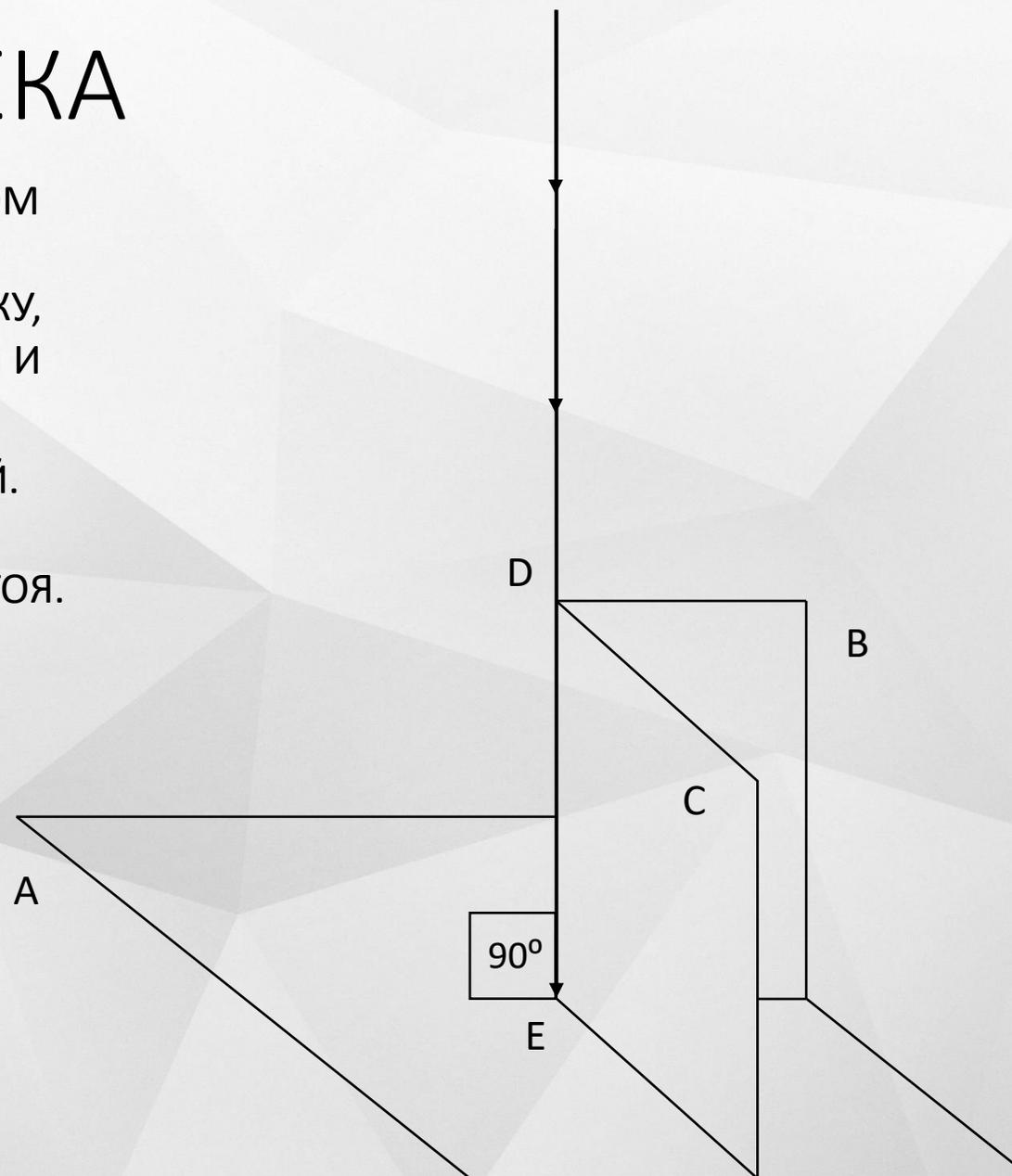
ОСЬ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, ПРИ КОТОРОМ ОСЬ ТЕЛА, СОВПАДАЕТ С НАПРАВЛЕНИЕМ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ, ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ МАКУШКУ, ЦЕНТР МАСС, ВЫХОДИТ ИЗ ПРОМЕЖНОСТИ И ПРОЕЦИРУЕТСЯ НА СЕРЕДИНУ ПЛОЩАДИ ОПОРЫ (ТОЧКА Е) – НАЗЫВАЕТСЯ ОСАНКОЙ.

ОСАНКА БЫВАЕТ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И СТОЯ.

ЧЕРЕЗ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ПРОХОДЯТ ТЕ ЖЕ ПЛОСКОСТИ ПРОСТРАНСТВА (ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ А, ФРОНТАЛЬНАЯ В И САГИТАЛЬНАЯ С).

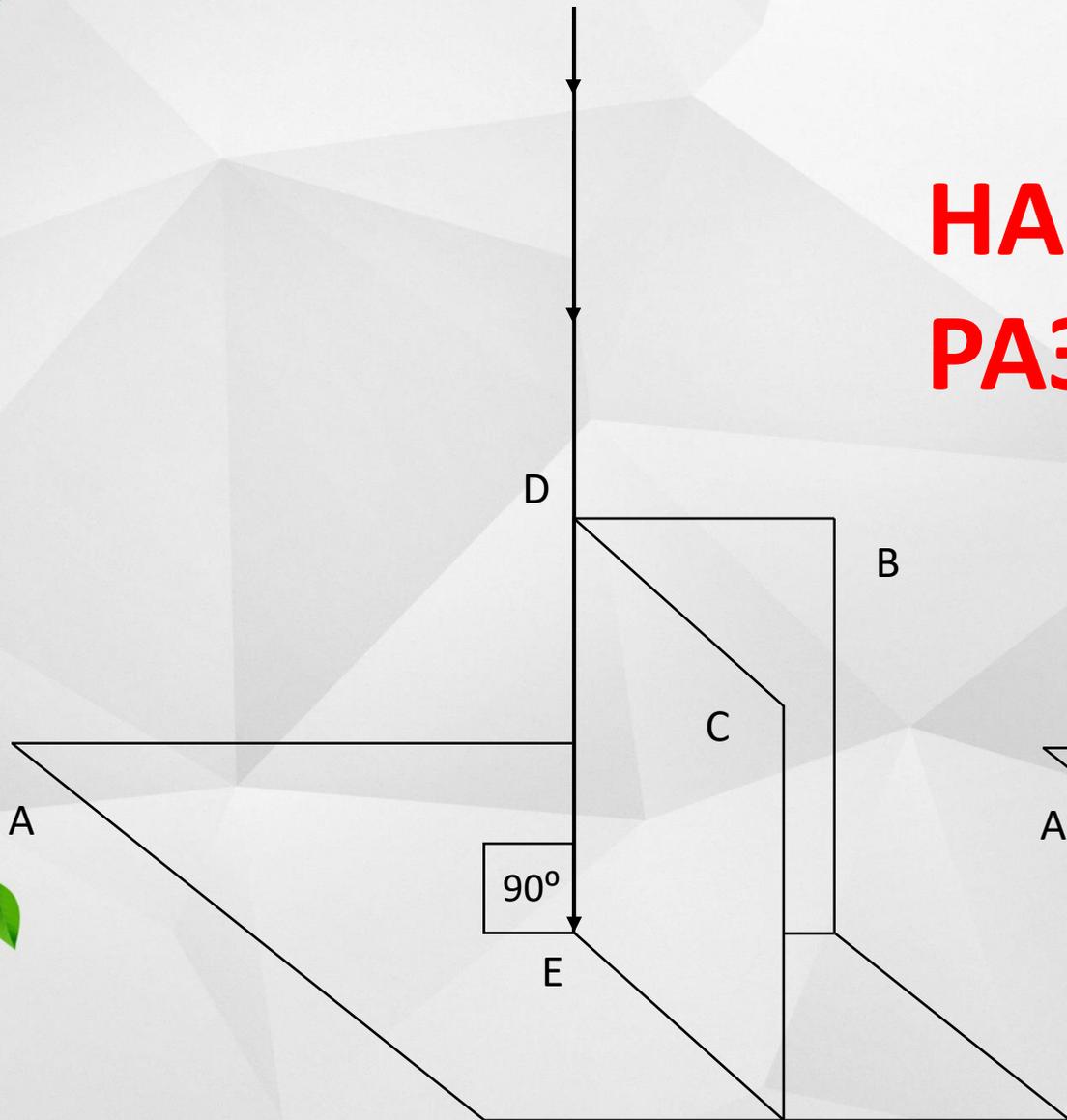
НА УЧАСТКЕ DE ПЛОСКОСТИ С И В ПЕРЕСЕКАЮТСЯ ПО ОСИ ТЕЛА.



ОСЬ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ

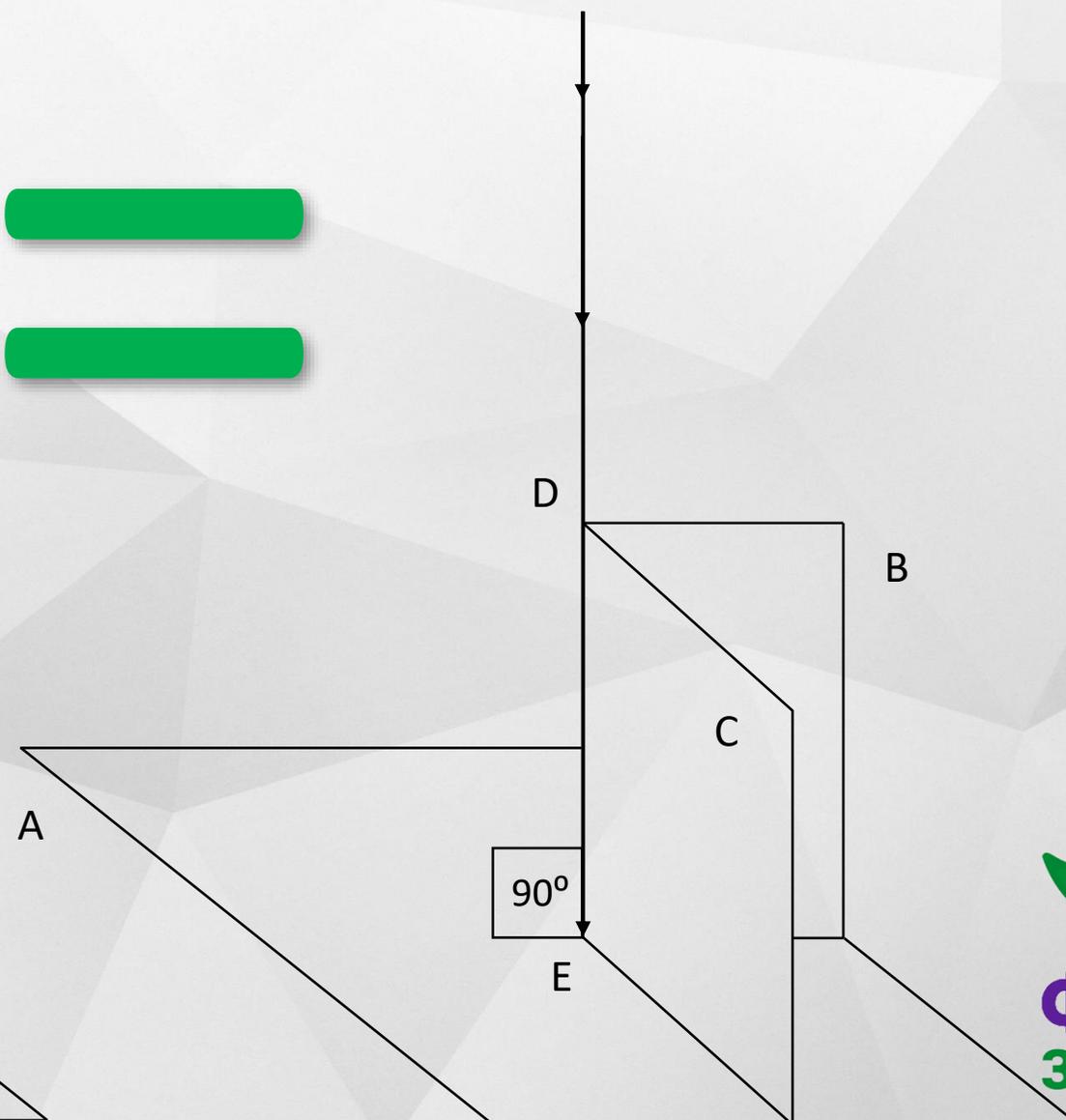
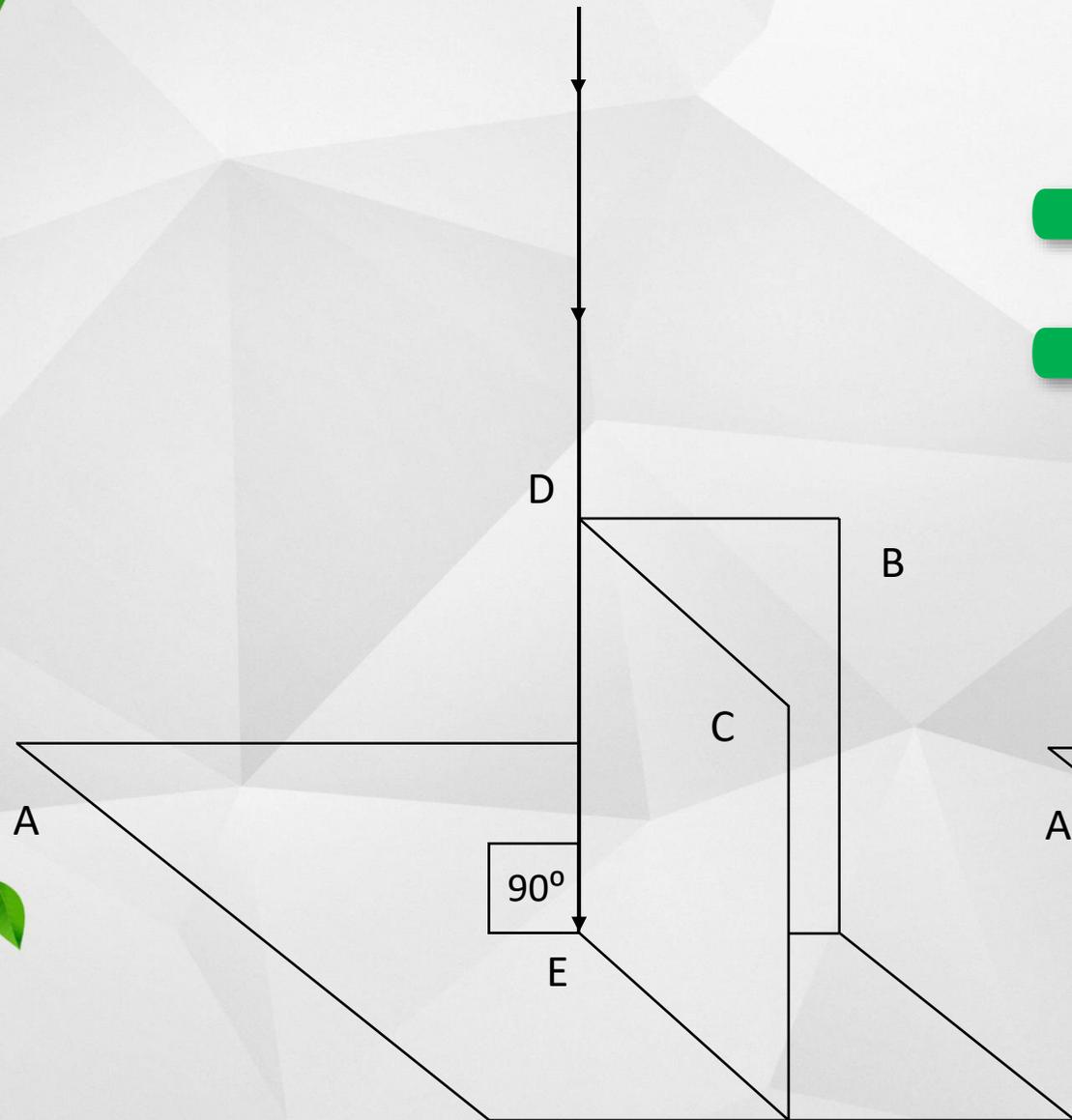
ОСЬ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

**НАЙДИТЕ
РАЗНИЦУ**



ОСЬ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ

ОСЬ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



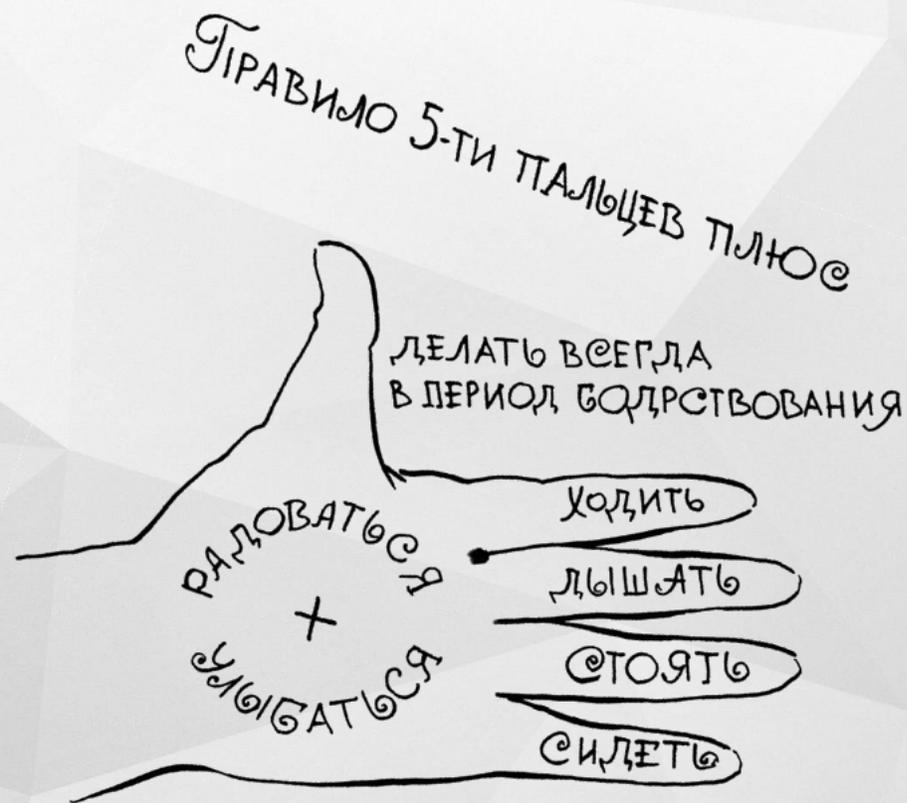
ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

ПРЕДЛАГАЮ ОБСУДИТЬ ТАКУЮ МЫСЛЬ:

НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ ТОЛЬКО
ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ДЕЙСТВИЯ ПЕРИОДА
БОДРСТВОВАНИЯ, В СЛУЧАЕ КОГДА ОНИ
ОРИЕНТИРОВАНЫ НА
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СИЛОЙ ТЯЖЕСТИ

**5 КИТОВ ЗДОРОВЬЯ –
ЭТО ПРАВИЛО «5 ПАЛЬЦЕВ ПЛЮС»**

В СЛУЧАЕ КОГДА ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ
ДЕЙСТВИЯ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ СИЛЕ
ТЯЖЕСТИ, ОНИ РАЗРУШАЮТ ТЕЛО



ДЕЛАЙТЕ ЭТО ОРИЕНТИРУЯСЬ НА СИЛЫ
ПРИРОДЫ И ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ
ВСЕГДА. ЭТО ВОЗМОЖНО.



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОХОДКА

ПРИЗНАКИ:

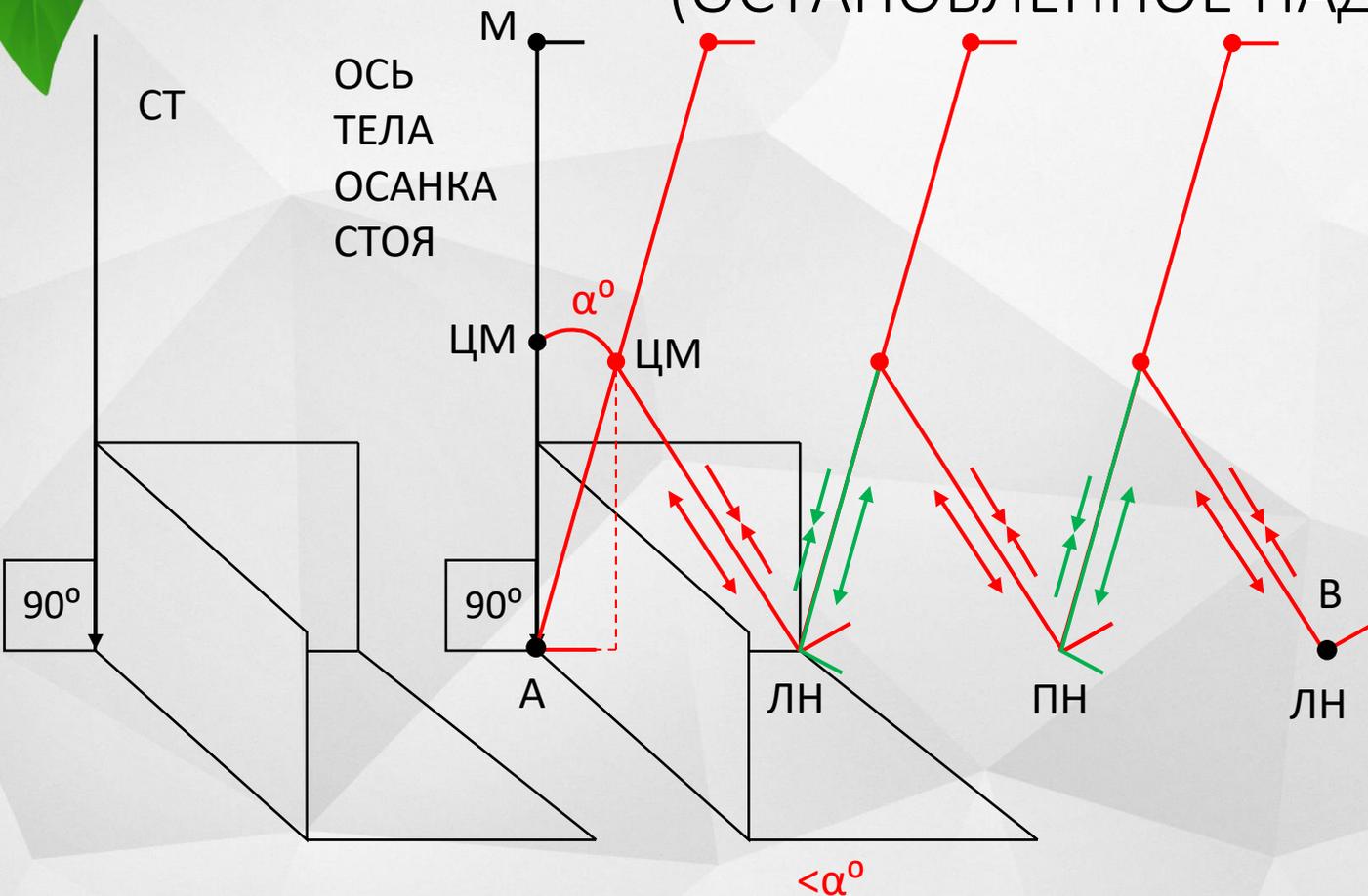
1. ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА (ВПЕРЁД ОДНОВРЕМЕННО ИДУТ ЛЕВАЯ НОГА И ПРАВОЕ НАДПЛЕЧЬЕ , ЗАТЕМ ПРАВАЯ НОГА И ЛЕВОЕ НАДПЛЕЧЬЕ)
2. НАЛИЧИЕ УГЛА ОТКЛОНЕНИЯ МЕЖДУ ОСЬЮ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ И ОСЬЮ ТЕЛА В ДВИЖЕНИИ СОХРАНЯЕТСЯ ВСЕГДА
3. ПРОЕКЦИЯ ЦЕНТРА МАССЫ СМЕЩАЕТСЯ ВПЕРЕД ОТНОСИТЕЛЬНО ЦЕНТРА ПЛОЩАДИ ОПОРЫ
4. ГОЛОВА ЗАФИКСИРОВАНА В НАПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯ
5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОХОДКА ВЫЗЫВАЕТ У ЧЕЛОВЕКА ОЩУЩЕНИЕ НЕПРИНУЖДЁННОСТИ И ЛЁГКОСТИ

«ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА» - ЭТО НЕ ФРАЗА РЕЧИ, А СОБСТВЕННОЕ ОЩУЩЕНИЕ АВТОРА



ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОХОДКА (ОСТАНОВЛЕННОЕ ПАДЕНИЕ ВПЕРЁД)



ЧЕЛОВЕК РАСХОДУЕТ ЭНЕРГИЮ:

- СТОЯ: 90 Ккал/час ($E_C = 90$)
- В ХОДЬБЕ: 60 Ккал/час ($E_X = 60$)

$$E_C > E_X$$

НО В ХОДЬБЕ ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ
ЗА ЧАС 4-5 Км И СОВЕРШАЕТ
БОЛЬШЕ РАБОТЫ

$$\Rightarrow A_X > A_C$$

ВОПРОС: ПОЧЕМУ РАСХОД E_X МЕНЬШЕ, НО РАБОТЫ A_X СОВЕРШЕНО БОЛЬШЕ?

ОТВЕТ: ИЗ ТОЧКИ А В ТОЧКУ В ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕМЕЩАЕТ СИЛА ТЯЖЕСТИ, А МЫШЦЫ НУЖНЫ ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ И ДЛЯ ВЫБОРА СКОРОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

ЗАДАЧИ:

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ O_2 И CO_2 В ТКАНЯХ
2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОСТИ O_2 ДЛЯ ВСЕХ ПРОЦЕССОВ: УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ; ПОДДЕРЖАНИЯ ПОСТОЯННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА; ПОДДЕРЖАНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ; ПОДДЕРЖАНИЯ ДУХА И ТЕЛА В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ

ПРИЗНАКИ:

- БЕСШУМНОЕ И НЕЗАМЕТНОЕ СО СТОРОНЫ
- ВДОХ КОРОЧЕ ВЫДОХА
- ПАУЗА ПОСЛЕ ВЫДОХА
- В ПОКОЕ: 6-8 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В МИНУТУ
- ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УЧАСТИЕ ДИАФРАГМЫ, КОТОРОЕ ВИДНО ПО ДВИЖЕНИЮ БРЮШНОГО ПРЕССА ВЫШЕ ПУПКА
- НАЛИЧИЕ ЯМОК ПО ОБЕ СТОРОНЫ ОТ ПУПКА



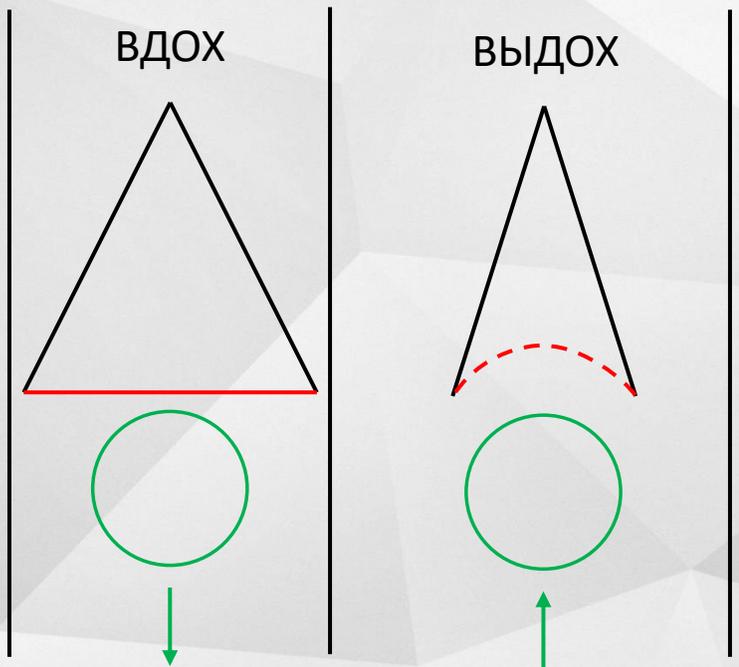
ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ

СХЕМА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

ВИД СПЕРЕДИ

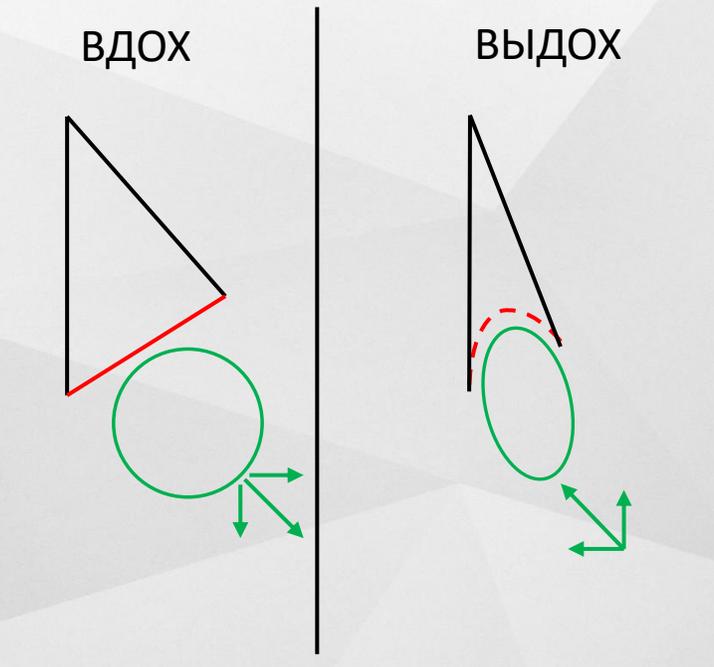
ВИД СБОКУ

П
А
У
З
А

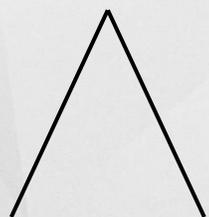


П
А
У
З
А

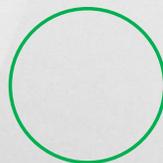
П
А
У
З
А



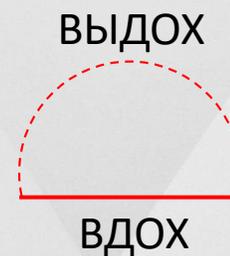
П
А
У
З
А



- ГРУДНАЯ
КЛЕТКА



- БРЮШНАЯ
ПОЛОСТЬ И
ОРГАНЫ



- ДИАФРАГМА



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

СИЛА ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКИ

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ПЕРЕУЧИТЬСЯ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗЦЫ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ СОБСТВЕННЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА БОДРСТВОВАНИЯ.

ЧЕЛОВЕКУ САМОМУ НУЖНО СФОРМИРОВАТЬ НОВУЮ ПОЛЕЗНУЮ ПРИВЫЧКУ

ПРИВЫЧКА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ ВЫПОЛНЕНИЮ ДВУХ УСЛОВИЙ:

- 1) ПОВТОРЯЕМОСТЬ НАВЫКА
- 2) ВОСПРОИЗВОДИМОСТЬ ЕГО

ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАЙМЕР НА ТЕЛЕФОНЕ.

КОГДА ПОВТОРЕНИЕ БУДЕТ КАЖДЫЙ ЧАС В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ, ПРИВЫЧКА СФОРМИРУЕТСЯ В ПЕРИОД ОТ ТРЁХ НЕДЕЛЬ ДО ТРЁХ МЕСЯЦЕВ.

КОГДА ТАЙМЕР ПОСТАВИТЬ НА КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА, ПРИВЫЧКА ФОРМИРУЕТСЯ 7-14 ДНЕЙ.

ДОКАЗАНО ПРАКТИКОЙ!



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ПРИМЕРЫ ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ ПРАВИЛА «5 ПАЛЬЦЕВ ПЛЮС»



Владимир Григорьев,
олимпийский чемпион
2014 года

В РЕЗУЛЬТАТЕ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ВОССТАНОВИЛ СВОИ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И НА БЛИЖАЙШИХ СОРЕВНОВАНИЯХ В МНОГОБОРЬЕ ЗАНЯЛ ПЕРВОЕ МЕСТО. РАЗНИЦА В НАБРАННЫХ БАЛЛАХ МЕЖДУ НИМ И ВТОРЫМ МЕСТОМ СОСТАВИЛА 27 БАЛЛОВ, А МЕЖДУ ВТОРЫМ И ТРЕТЬИМ МЕСТОМ – 3 БАЛЛА. **ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ!**

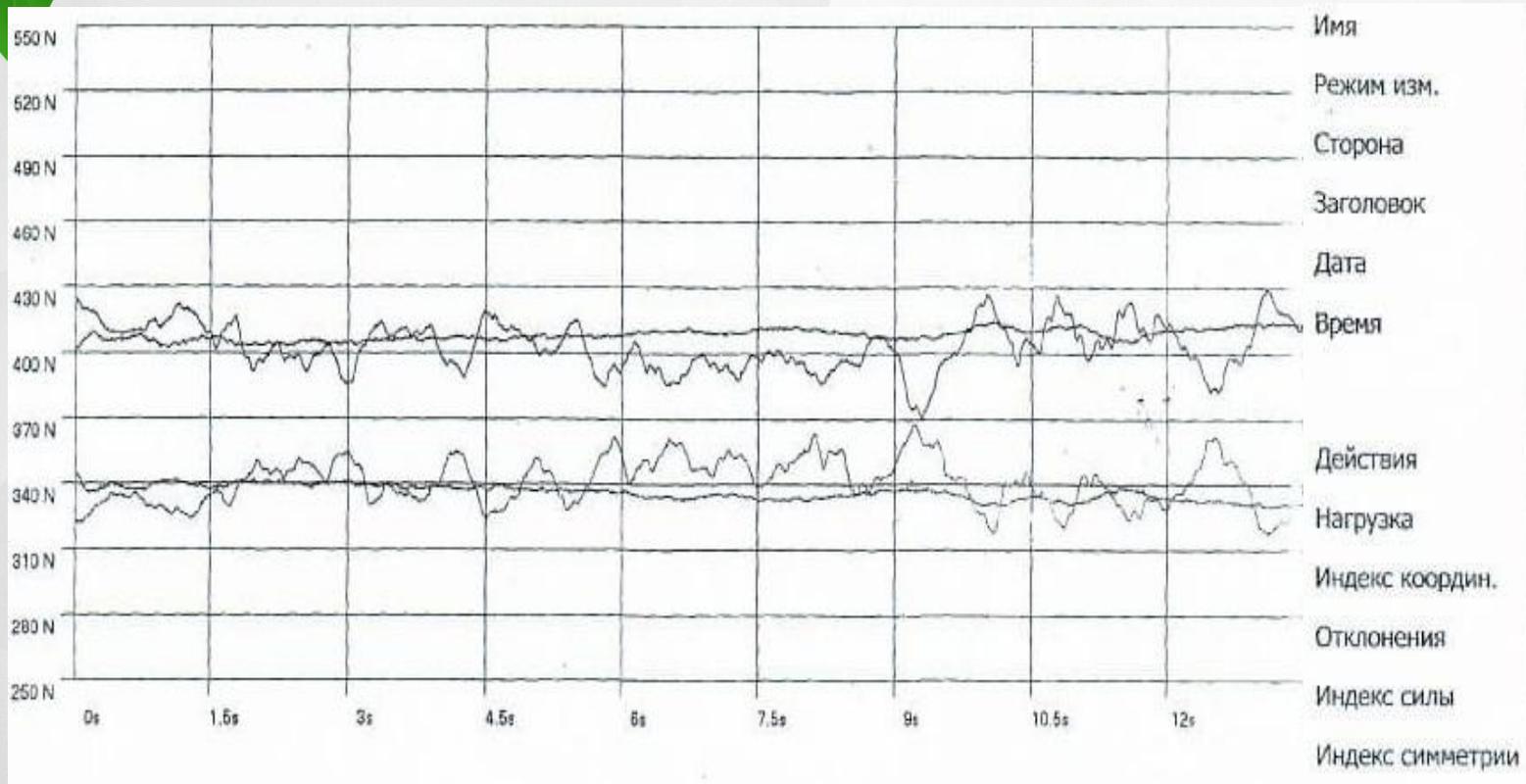
ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗОРОВЬЯ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, ПРОВОДИВШИЕСЯ В ПЕРИОД С 6 ДЕКАБРЯ 2016 ГОДА ПО 14 ДЕКАБРЯ 2016 ГОДА.

ДИНАМИКА КОНТРОЛИРОВАЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «КОБС» (КООРДИНАЦИЯ, БАЛАНС, СИЛА)



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ГРАФИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ 06.12.2016



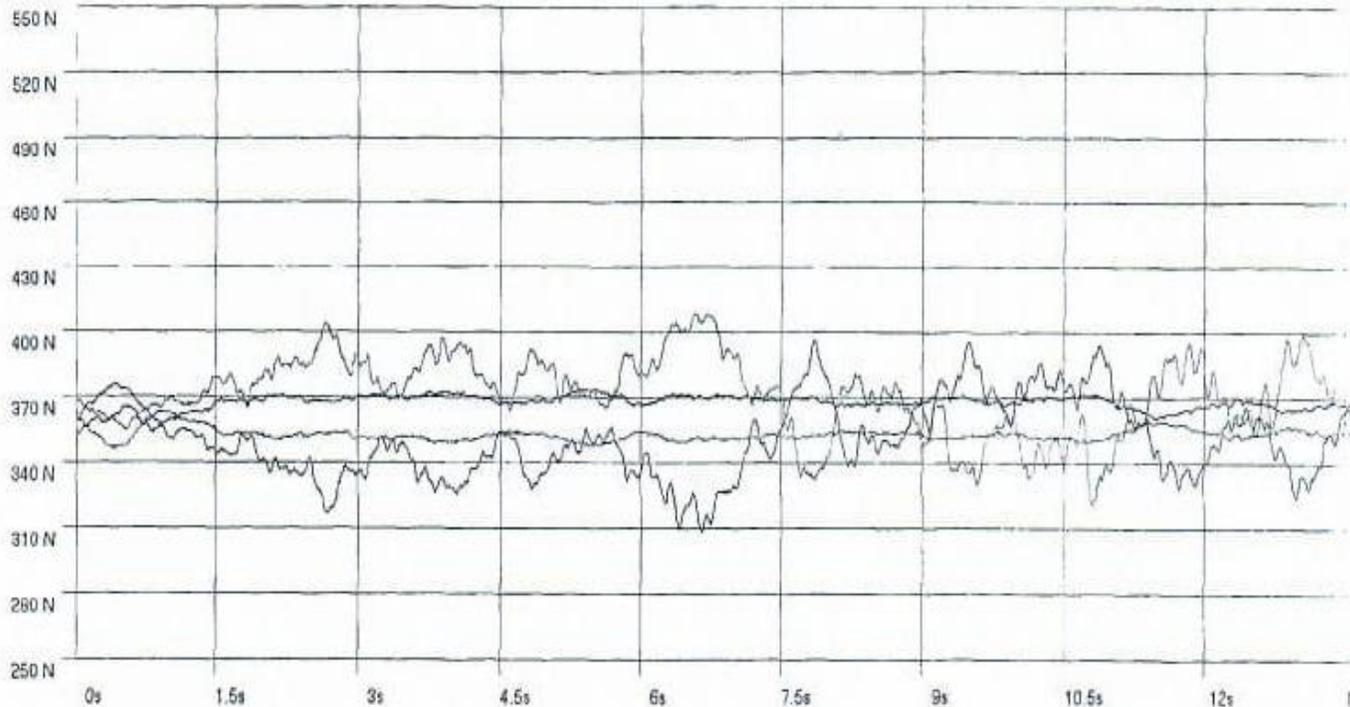
Имя	04 Баланс стол		07 Сгибание/разгибание колена	
Режим изм.	Обе		Обе	
Сторона	Обе		Обе	
Заголовок	Базовый тест		Базовый тест	
Дата	06.12.2016		06.12.2016	
Время	13:34:06		13:35:21	
Действия	Слева:	Справа:	Слева:	Справа:
Нагрузка	0	0	0	0
Индекс координ.	45%	55%	45%	55%
Отклонения	0.94	0.96	0.72	0.74
Индекс силы	0.2%		1.2%	
Индекс симметрии	0.00		0.00	
	0.81		0.83	

Имя:		
Дата рождения:		
Режим измер.	04 Баланс стол	07 Сгибание/разгибание колена
Сторона:	Обе	Обе
Ключ. слово:	Базовый тест	Базовый тест
Максимум:	345N	367N
Дата измерений	06.12.2016	06.12.2016
Время:	13:34:06	13:35:24
Примечания:		

Physiomed
 Elektromedizin AG
 129110, Москва
 Проспект Мира,
 дом 74 стр. 1А, оф.140
 Тел.: +7 (495) 974-14-06
 Факс: +7 (495) 974-14-06



ГРАФИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ 10.12.2016



Имя
 Режим изм.
 Сторона
 Заголовок
 Дата
 Время
 Действия
 Нагрузка
 Индекс координ.
 Отклонения
 Индекс силы
 Индекс симметрии

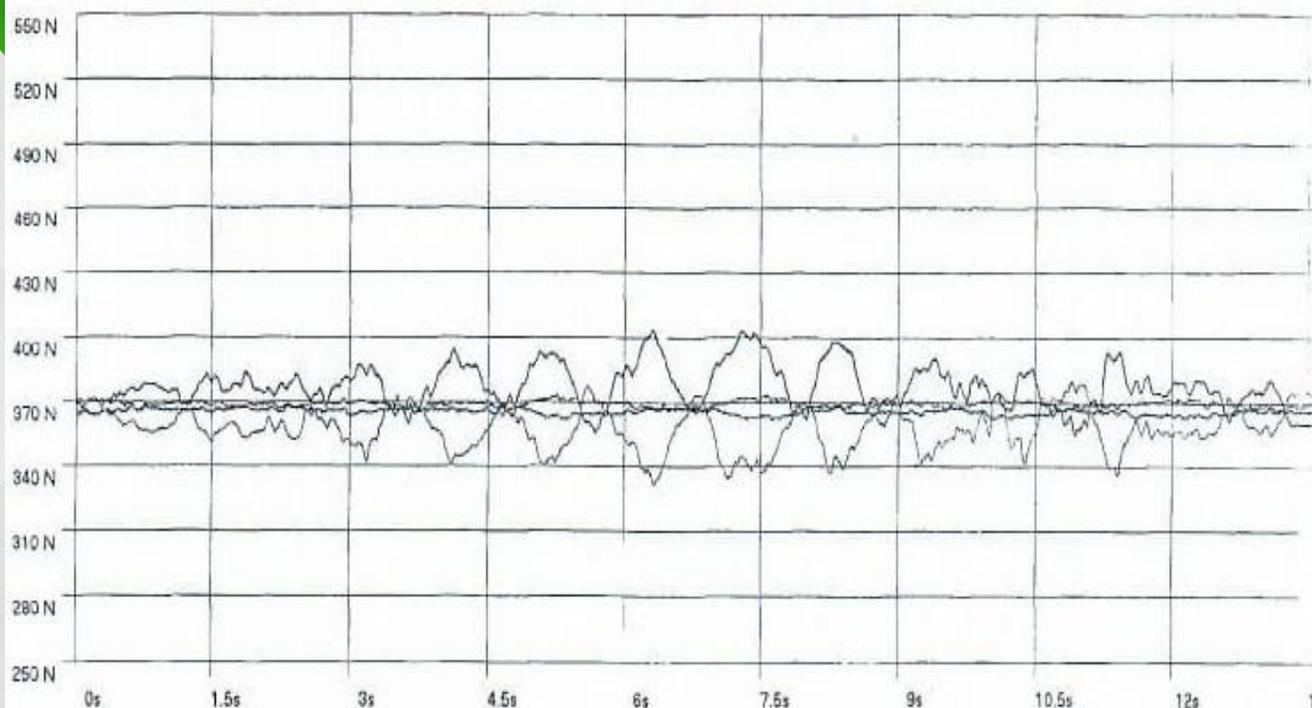
Имя				
Режим изм.	04 Баланс стоя		07 Сгибание/разгибание колена	
Сторона	Обе		Обе	
Заголовок	Базовый тест		Базовый тест	
Дата	10.12.2016		10.12.2016	
Время	12:30:54		12:33:47	
Действия	Слева: 0	Справа: 0	Слева: 0	Справа: 0
Нагрузка	48%	52%	51%	49%
Индекс координ.	0.95	0.91	0.42	0.52
Отклонения	0.2%		2.0%	
Индекс силы	0.00		0.00	
Индекс симметрии	0.95		0.90	

Имя:		
Дата рождения:		
Режим измер.	04 Баланс стоя	07 Сгибание/разгибание колена
Сторона:	Обе	Обе
Ключ, слово:	Базовый тест	Базовый тест
Максимум:	384N	409N
Дата измерений	10.12.2016	10.12.2016
Время:	12:30:54	12:33:47
Примечания:		OTIZ

Physiomed
 Elektromedizin AG
 129110, Москва
 Проспект Мира,
 дом 74 стр. 1А, оф.140
 Тел.: +7 (495) 974-14-06
 Факс: +7 (495) 974-14-06



ГРАФИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ 14.12.2016



Имя

Режим изм.

Сторона

Заголовок

Дата

Время

Действия

Нагрузка

Индекс координ.

Отклонения

Индекс силы

Индекс симметрии

03 Обычное положение

Обе

Базовый тест

14.12.2016

12:09:58

Слева: Справа:

0 0

50% 10%

0.93 0.96

0.1%

0.00

0.98

07 Сгибание/разгибание колена

Обе

Базовый тест

14.12.2016

12:11:43

Слева: Справа:

0 0

48% 52%

0.68 0.68

0.9%

0.00

0.93

Имя:

Дата рождения:

Режим измер.

Сторона:

Ключ, слово:

Максимум:

Дата измерений

Время:

Примечания:

03 Обычное положение

Обе

Базовый тест

373N

14.12.2016

12:09:58

07 Сгибание/разгибание колена

Обе

Базовый тест

381N

14.12.2016

12:11:43

Physiomed

Elektromedizin AG

129110, Москва

Проспект Мира,

дом 74 стр. 1А, оф.140

Тел.: +7 (495) 974-14-06

Факс: +7 (495) 974-14-06



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ПРИМЕРЫ ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ ПРАВИЛА «5 ПАЛЬЦЕВ ПЛЮС»



АЛИСА, 10 ЛЕТ
ЗАНИМАЕТСЯ
ПЛАВАНИЕМ 6 ЛЕТ



ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ:

- БОЛИ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ
- ОТСУТСТВИЕ РЕЗУЛЬТАТА В КОНТРОЛЬНЫХ ЗАПЛЫВАХ

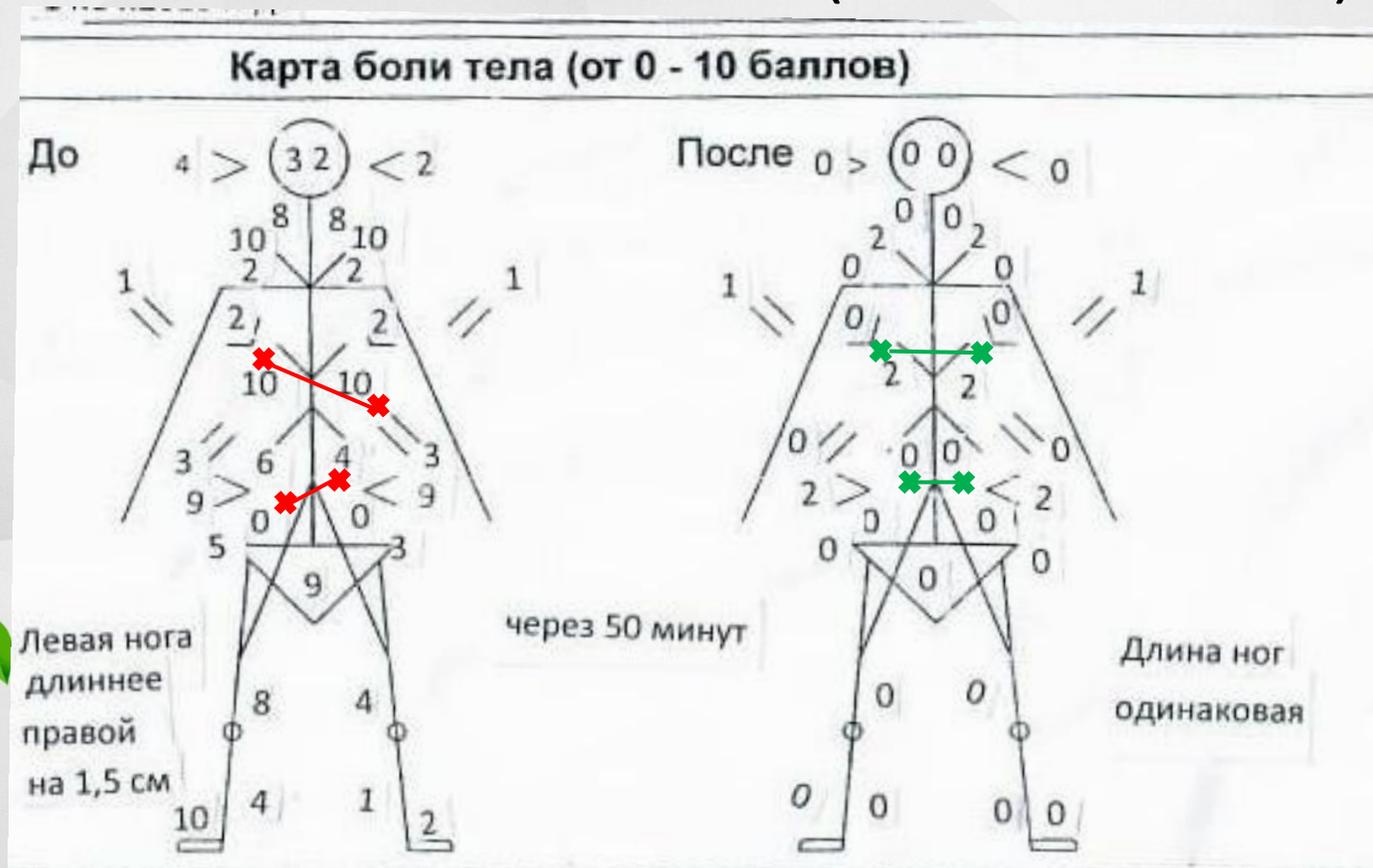
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В ТЕЧЕНИИ СЕМИ
ЗАНЯТИЙ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ В ПЕРИОД С 14 АПРЕЛЯ 2018 ГОДА ПО
27 АПРЕЛЯ 2018 ГОДА, ДИНАМИКА КОНТРОЛИРОВАЛАСЬ С
ПОМОЩЬЮ КАРТЫ БОЛИ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ ЮНАЯ ПЛОВЧИХА
ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В ТЕЛЕ И ПОБИЛА СВОЙ ЛИЧНЫЙ
РЕКОРД В ПЛАВАНИИ БРАСОМ (50 МЕТРОВ) НА 4 СЕКУНДЫ



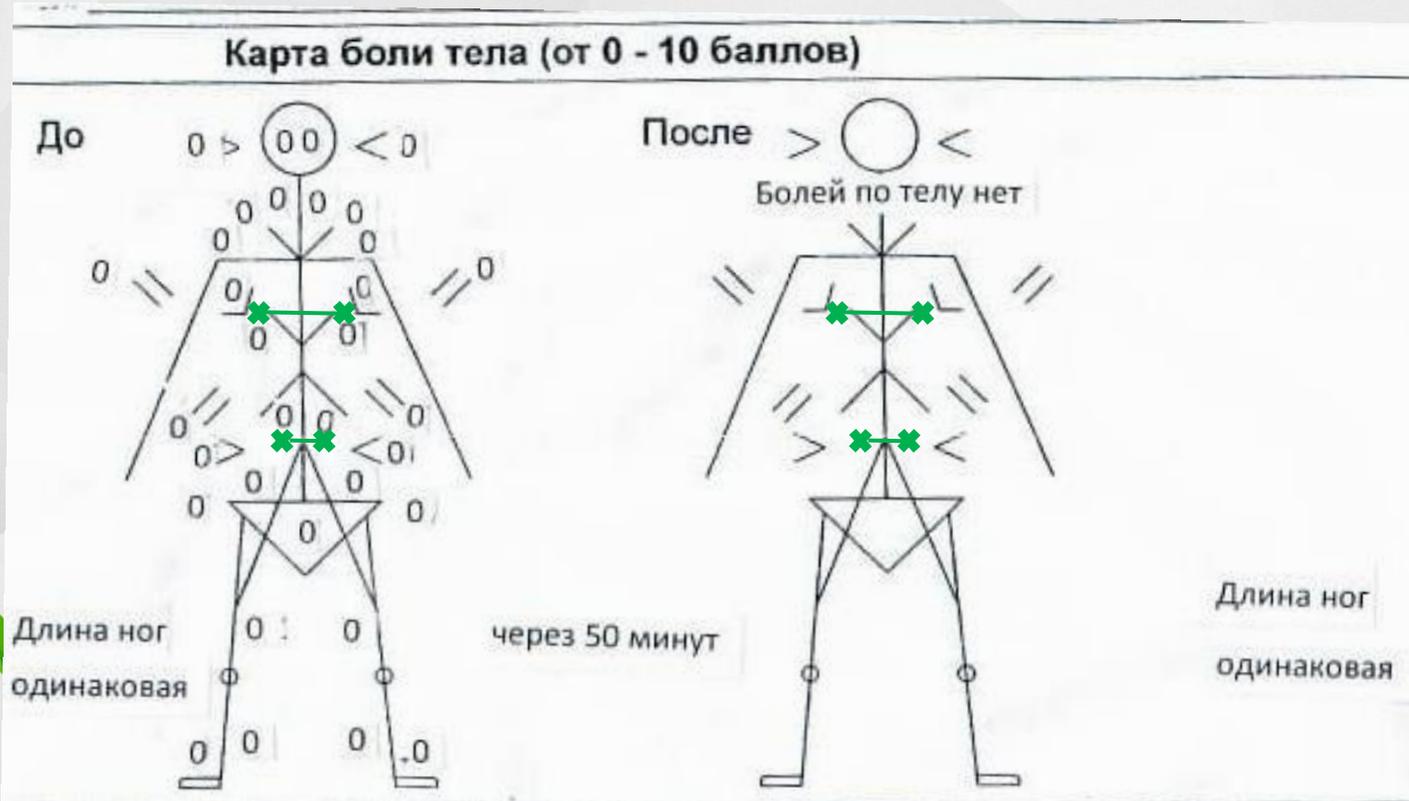
ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИММЕТРИИ И СТАБИЛЬНОСТИ ПО КАРТЕ БОЛИ (14.04.2018)



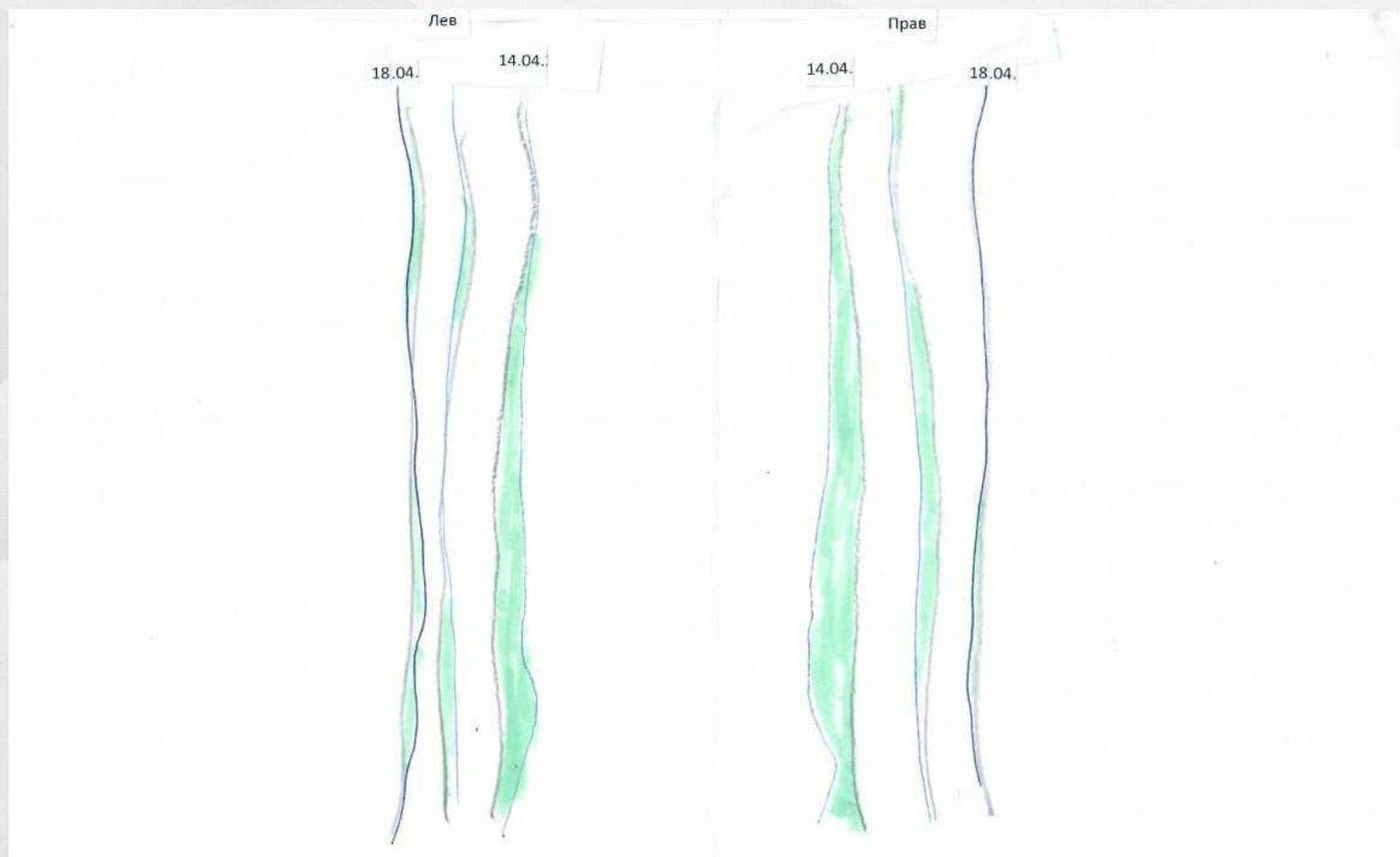
Параметры тела	Дата 14.04	16.00	Время 17.00
	До занятий		После занятий
1. Общее самочувствие, 0-10 баллов	7 из 10		7 из 10
2. Общая сила, 0-10 баллов	4 из 10		6 из 10
3. Рост, см	Данных нет		Данных нет
4. Вес, кг (справа / слева)	10,8/16,5 +/-5,6 кг		12,2/14,0 +/-1,8 кг
5. Окружность живота, см	Данных нет		Данных нет
6. Температура (справа / слева)	37,6/37,2		37,1/36,9
7. Тест на устойчивость, 20 сек.	норма		норма
8. Тест с лазерной указкой справа / слева			
	Прав 1м		Лев 1м
8. Позвоночник В грудном отделе сколиоз			
	до 7 гр вправо		сколиоз до 4 гр
9. - Высота стояния ЗВПО - Расстояние от центра			
	> / <		= / =
10. - Высота стояния углов лопаток - Расстояние от позвоночника			
	v / ^		= / =
11. Состояние стоп	пронированы больше справа		/
12. Положение голова - шея	шея смещена вперед голова запрокинута		
13. Шейно-грудной переход	Норма		Норма
14. Груднопоясничный переход	выражен		уменьшился

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИММЕТРИИ И СТАБИЛЬНОСТИ ПО КАРТЕ БОЛИ (27.04.2018)



Параметры тела	27.04.	
	Дата 16.00	Время 17.00
	До занятий	После занятий
1. Общее самочувствие, 0-10 баллов	10 из 10	10 из 10
2. Общая сила, 0-10 баллов	9 из 10	9 из 10
3. Рост, см	Данных нет	Данных нет
4. Вес, кг (справа / слева)	13,5/14,0 +/-0,5 кг	13,8/14,0 +/- 0,2 кг
5. Окружность живота, см	Данных нет	Данных нет
6. Температура (справа / слева)	37,1/36,9	36,8/36,7
7. Тест на устойчивость, 20 сек.	норма	норма
8. Тест с лазерной указкой справа / слева		
8. Позвоночник	Сколиоза нет	
9. - Высота стояния ЗВПО - Расстояние от центра	= норма =	= норма =
10. - Высота стояния углов лопаток - Расстояние от позвоночника	одинаковая	одинаковая
11. Состояние стоп	Стопы стабильны	Стопы стабильны
12. Положение голова - шея	Норма	
13. Шейно-грудной переход		
14. Грудопоясничный переход	Норма	

ДИНАМИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВНУТРЕННИХ КОНТУРОВ СТОП БЕЗ НАГРУЗКИ (СИДЯ) И ПОД ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА (СТОЯ) 14.04-18.04



ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ



**ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ**

ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН СПОСОБ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ, ОСНОВАННЫЙ НА ПРАВИЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЫ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ПРИРОДОПОДОБНОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ И ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В ТЕЛЕ И УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ СХЕМ ТРЕНИРОВОК И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, ТОЛЬКО ЗА СЧЁТ ВОЗВРАЩЕНИЯ В ТЕЛО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИММЕТРИИ И СТАБИЛЬНОСТИ В ХОДЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ ВЕСЬ ПЕРИОД БОДРСТВОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ. ИСКРЕННЕ НАДЕЮСЬ, ЧТО БЫЛО ПОНЯТНО И ПОЛЕЗНО.

**ТЕЛО-БОЛЕТЬ-НЕ-ДОЛЖНО.
ВОЗРАСТ – НЕ ПРОБЛЕМА.**



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!



ФОРУМ
ЗДОРОВЬЯ