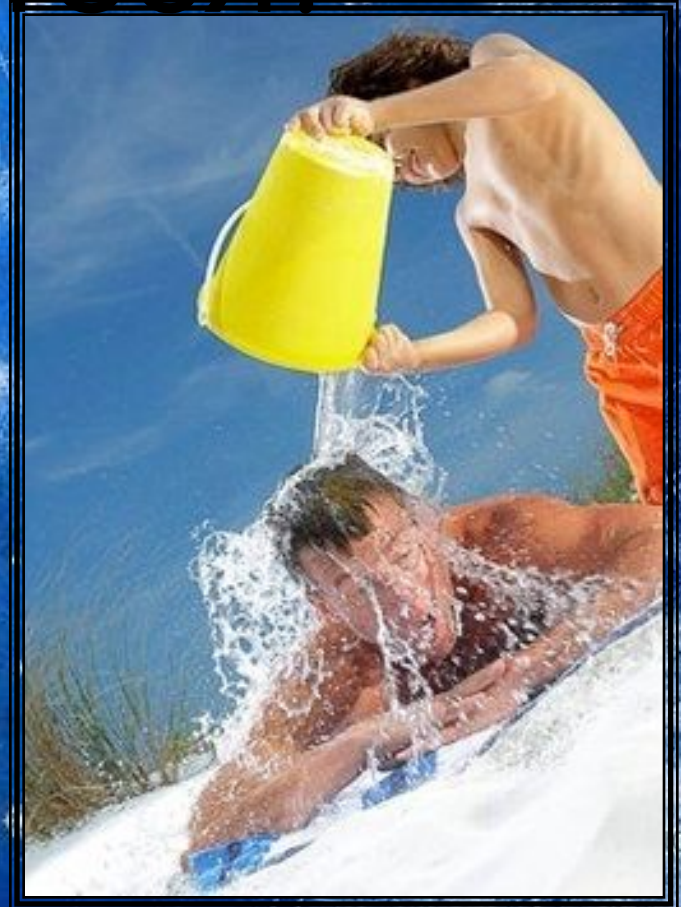


Якщо хочете бути
здоровими –
загартовуйтеся!



**Основною метою
загартовування організму
є «про...» імуноної**



Ходіння

Це вельми приємний і дієвий метод
загартовування

організму для підвищення загального
імунітету.

БОСОНІЖ





**Як відомо, на стопі є безліч активних точок,
пов'язаних
майже зі всіма внутрішніми органами і їх
стимуляція
призводить до активізації роботи**

Обливання ніг

прохолодною водою
Доступний для всіх

метод

загартовування

організму і

тренування іму

системи.



До того ж абсолютно

Контрастный ДУШ



- Починайте душ з гарячої води, а закінчіть холодною.

- Зміну температури води робіть три рази – три цикли.

- Під час кожного циклу не забувайте обполіскувати голову,

а також обливайте все тіло рівномірно.

- Пам'ятайте дуже важливе правило:

запам'ятайте це правило і контролюйте свій організм.

організм контролюйте свій організм.

повільно прохолодьте організм.

холодною водою прохолодьте організм.

Організм контролюйте свій організм.

Ваш організм контролюйте свій організм.

контролюйте свій організм.

прохолодьте організм.

нізм.

да

о.

