



**Безоплатный курс:**  
**Аюрведа: 5 шагов к**  
**здоровью**

**1 день**

**Преподаватель:**  
**Роман**

**Александрович**

# Начинаем!

- Как настрой?
- Из какого вы города?
- Выполнили предварительные задания?

# Главный вопрос

Напишите главный вопрос, ответ на который вы хотели бы получить во время нашего курса!

# Молодцы!

- Что вы сейчас здесь! А могли бы пить пиво и смотреть телевизор.
- Многие люди откалывают заботу о своем здоровье до самого конца
- Потом сильно страдают.
- Сейчас вы делаете первый шаг и это заслуживает уважения!

# Правила курса

- Активное участие (фокус внимания)
- Убери все лишнее!
- Пишем в чат, где узнаем себя (поможет вам действовать!)
- Взаимоуважение: бан за хулиганство, никакой рекламы

# Расписание и формат

- Понедельник – пятница, 19:00 по Мск.
- Доступ к видео 24 часа, успевайте!
- Крутые подарки для активных студентов, которые ходят на прямые эфиры, выдаются в конце занятий!

**Будем знакомы!**



# Будем знакомы!

- Изучаю и практикую Аюрведу (древнейшую науку о здоровье) уже более 10 лет.
- Провел более 1500 консультаций.
- Преподаю Аюрведу с 2016 г., обучил более 2000 студентов.
- Ученики и пациенты во многих странах мира



# Будем знакомы!

- Обучался у очень сильных практикующих врачей-аюрведистов

Др. Танмай Госвами



Др. Борис  
Владимирович Рагозин





**GOSVAL**

GLOBAL ORG OF SOCIAL VEDIC ART IN LIVES

**GOSVAL VEDIC EDUCATION INSTITUTE**

(GLOBAL ORG OF SOCIAL VEDIC ART IN LIVES)

**CERTIFICATE**

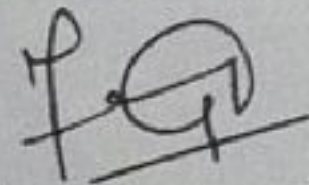
awarded to

*Roman Likhachev*

upon successful completion of the

**VEDA MITRA** (Level 2)

conducted on 1<sup>st</sup> to 10<sup>th</sup> February, 2015



**Dr. Thanmay Goswami**

*Director*

GOSVAL VEDIC EDUCATION INSTITUTE

АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

## СВИДЕТЕЛЬСТВО



МОСКВА



Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ

**СЕРТИФИКАТ**  
об обучении  
СДО 16 № 008443

*Лихачев*

Настоящий сертификат удостоверяет, что \_\_\_\_\_  
*Роман Александрович*

(фамилия, имя, отчество)  
с «*09*» *марта* 2016 г. по «*20*» *мая* 2016 г.

прошел(а) обучение по программе \_\_\_\_\_

*«Аюрведическая медицина-теория и практика»*

(наименование программы дополнительного образования)

в (на) \_\_\_\_\_  
*Институте восточной медицины*

(наименование подразделения дополнительного образования)

в \_\_\_\_\_  
*РУДН*

(наименование образовательного учреждения)

в объеме \_\_\_\_\_ *240 ак.ч*  
(количество часов)



Проректор

*А.В. Должикова*

Руководитель  
подразделения ДПО

*В.В. Уразов*

МОСКВА 2016 г.

Регистрационный номер 8443

РОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ  
(РАНМ)

THE RUSSIAN PROFESSIONAL MEDICAL ASSOCIATION OF  
COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE  
(RACAM)

**АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ**

ИП ТЕТЕРЕВА ОГРН 313682908600014 ИНН 683102932301 ОКВЭД 80.42  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

выдано на основании п.3 ст.32, п.2 ст.91 Федерального Закона  
"Об образовании в Российской Федерации"

*Лихачев*  
*Роман Александрович*

прошел/прошла подготовку,  
получены знания

и практические навыки по программе:

**«Коррекция здоровья с аппаратно-  
программным комплексом "Юпрана-Д"»**  
(72 ак. часов)

Москва, 09.11.2015 - 24.11.2015

Руководитель курса,  
аттестованный преподаватель,

Тетерева Т.Г.

РОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ  
(РАНМ)

THE RUSSIAN PROFESSIONAL MEDICAL ASSOCIATION OF  
COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE  
(RACAM)

**АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ**

ИП ТЕТЕРЕВА ОГРН 313682908600014 ИНН 683102932301 ОКВЭД 80.42  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

**ПРОГРАММА КУРСА:**

**Основные лекционные темы:**

1. Правовые вопросы оказания оздоровительных услуг.
2. Общие вопросы анатомии и физиологии человека.
3. Структуры и функции здоровых органов.
4. Коррекции здоровья с аппаратно-программным комплексом "ЮПРАНА-Д".
5. Определение состояния и индивидуальный подбор энергоинформационного воздействия для оздоровления систем и органов.
6. Показания и противопоказания к оздоровлению по системе "ЮПРАНА".
7. Отработка навыков измерения электропроводности в биологически активных точках, тестирование энергоинформационных характеристик, приготовления средств для оздоровления.

**Правовая информация:** Настоящий документ свидетельствует о наличии подготовки, позволяющей осуществлять деятельность по коду 93.04 ОКВЭД (физкультурно-оздоровительная деятельность) и оказывать оздоровительные услуги по коду 93.04 ОКПД.



# СЕРТИФИКАТ

ВЫДАН

ЛИХАЧЕВУ РОМАНУ АЛЕКСАНДРОВИЧУ

В ТОМ, ЧТО ОН УСПЕШНО ПРОШЕЛ ОБУЧЕНИЕ НА КУРСЕ

**"ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД"**

И ОСВОИЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ЖЕНЩИН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ АЮРВЕДЫ.

РУКОВОДИТЕЛЬ  
ШКОЛЫ АЮРВЕДЫ

Б.В. РАГОЗИН

СЕРТИФИКАТ № ММ-18-64

Г. МОСКВА 10.03.2018



# Будем знакомы!

- Квалификация подтверждена юридически значимыми сертификатами, позволяющими практиковать официально по законам РФ, согласно 323-ФЗ, ст. 50
- ИП Лихачев Р.А.  
ОГРНИП 320774600126470  
ИНН 770900920251

# Будем знакомы!

- Веду проект по Аюрведе и ЗОЖ с 2015 года.
- [https://vk.com/aurveda\\_pro](https://vk.com/aurveda_pro)



**АЮРВЕДА- СУТЬ ЗДОРОВЬЯ**

изменить статус

Подробнее

Вы подписаны ▾

Подписчики **9 654**



Роман



Ирина

Ва



Татьяна



Ирина



**Но есть кое-что  
важнее...**

# Будем знакомы!

- Более 1200 положительных отзывов от реальных людей, которые прошли мои программы.
- Их можно почитать, они опубликованы в ВК со ссылками на людей.
- Кто хочет посмотреть и убедиться сам?

# Моя история

- Очень слабое здоровье с самого рождения.
- Искал инструменты помощи себе.
- Нашел их в Аюрведе, помог себе и...
- Постепенно превратился в консультанта, затем - в преподавателя. Помог уже более 3500 людям с помощью курсов и консультаций.

**О курсе**

# О курсе

- Называется «5 шагов к здоровью». Каждый день мы будем делать по 1 шагу.
- Важно быть на всех уроках, тогда вы получите трансформацию.
- Курс - первые шаги перехода от слабого, неуправляемого, непонятного здоровья к сильному, управляемому и понятному здоровью.

# 2 вида здоровья

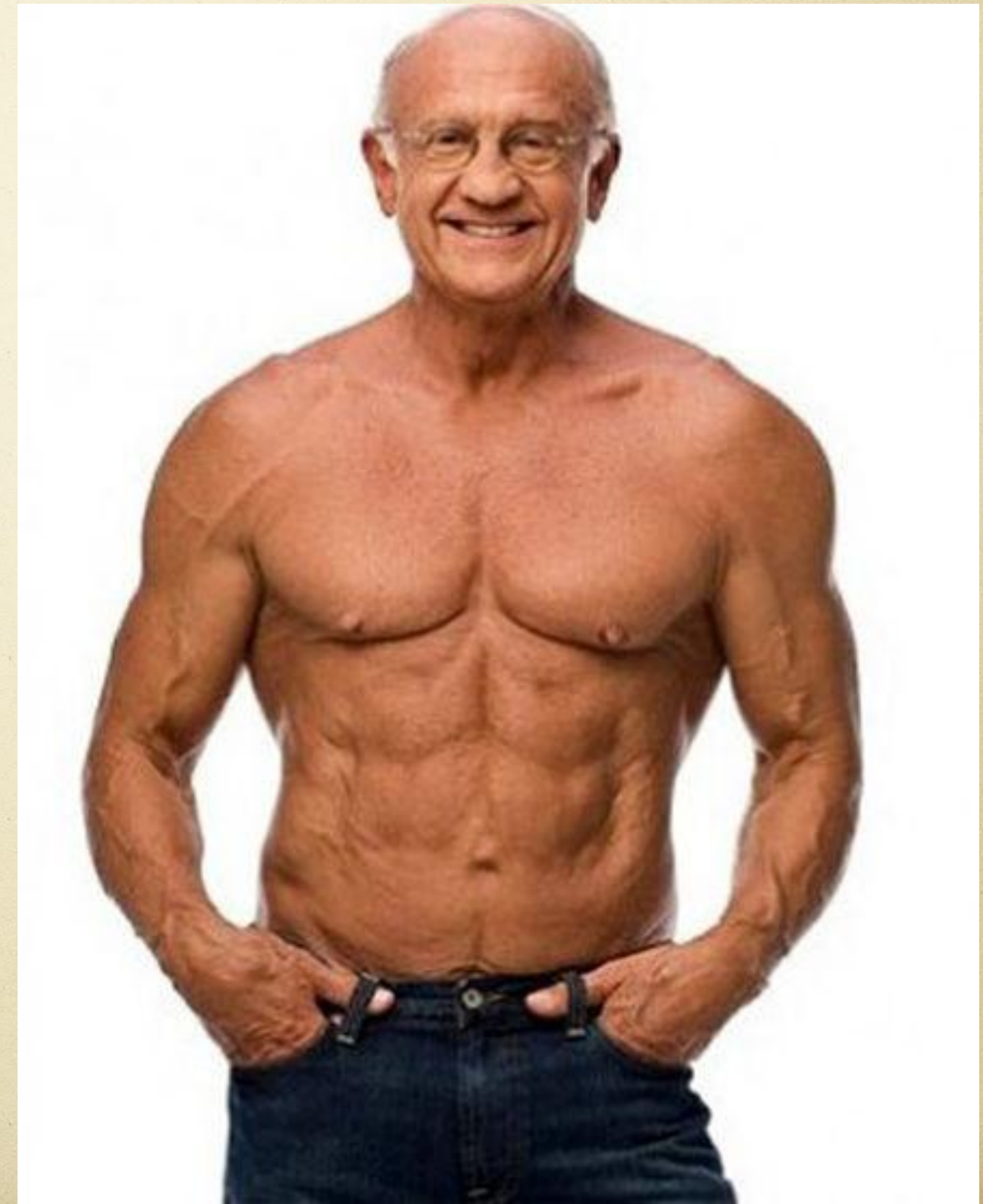


# 2 вида здоровья

- Здоровье может быть твоим верным другом
  - Союзником
  - На которого можно положиться
  - Всегда поддержит
  - Поможет в любых начинаниях
  - Не предаст, не подставит

# Джеффри Лайф, 72 года

- Страдал от лишнего веса и сопутствующих болезней
- Занялся фитнесом, сбросил более 25 кг.
- Посвятил себя борьбе со старостью и пропаганде здорового образа жизни, написал книгу-бестселлер «План жизни».





# Михаил Вербицкий, 76 лет



# Нанаммал, 98 лет



# Эрнестина Шэперд, 74 года



## 2 вида здоровья

- Либо, здоровье может быть:
  - Твоим персональным мучителем, причиняющим боль и дискомфорт
  - Источником беспокойств и волнений
  - Предателем, который может тебя подвести в любой момент
  - Ограничителем, который не позволит тебе делать то, что ты хочешь.

# 2 вида здоровья

- Мы все идем либо к одному, либо к другому.
- К какому здоровью идете вы сейчас?



# Цель

- Цель сегодняшнего занятия - разобраться где мы находимся сейчас, к чему идем и что надо делать, чтобы свернуть на правильную дорожку.
- Цель курса - дать вам четкое понимание, что надо делать для улучшения здоровья и вместе сделать первые шаги в этом направлении
- Хотите? Вдохновляет такой подход?

# Наш курс для тех, кто...

- Пишите в чат, если узнаете себя!
- Здоровье утекает, как песок сквозь пальцы
- с 30-40 лет вы чувствуете, что здоровье постепенно снижается с каждым годом
- это неприятно, вы гоните от себя эти мысли
- появляются расстройства, болячки и остаются, не уходят
- планка нормального самочувствия снижается “сегодня утром я чувствую себя неважно, болит голова, но для меня это нормально, привычно”.

# Наш курс для тех, кто...

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - Есть хронические недомогания или болезни, которые не удается исправить с помощью современной медицины
  - Вы не знаете, что с этим делать, как решать эти вопросы.
  - Мерзлявость, сухость кожи, высыпания, метеоризм, боли, спазмы, головные боли, нарушения сна и бессонница, шалит давление и т. д. и т.п.
  - таблетки не помогают, либо помогают временно и лишь частично, имеют побочки, вы чувствуете, что их нельзя пить постоянно.



# Наш курс для тех, кто...

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - Есть хронические недомогания или болезни, которые не удастся исправить с помощью современной медицины.
  - Вы приходите к выводу, что врачи не умеют решать эти проблемы, т.к. обращения к врачам не ведет к результату.
  - Вы пытаетесь что-то делать сами и болезнь отступает, например во время отпуска/отдыха, но вы не понимаете систему, как все устроено, вы экспериментируете, ошибаетесь и болезнь/недомогание возвращается.

# Наш курс для тех, кто...

- Пишите в чат, если узнаете себя!
- У вас хорошее здоровье, но...
- Вы знаете, что это не навсегда и хотите улучшить его, продлить его.
- Есть тревожные звоночки
- Трудно разобраться в обилии диет, практик, мастеров и т.д.

# Наш курс для тех, кто...

- Нашли себя в 1 или более пунктов? Значит вы правильно пришли!
- Качественно учитель и обязательно получите результат.

# Наш курс для тех, кто...

- Кто готов дать себе обещание качественно, добросовестно пройти этот курс?

# Наш курс для тех, кто...

- А кто готов дать себе обещание посетить все 5 занятий без пропусков?

**Наш курс для тех, кто...**

**. Молодцы!**

# Диагностика

- Экспресс-диагностика на состояние здоровья
- Всего 5 вопросов, но вы сможете сделать очень важный вывод о своем здоровье.
- Сможете понять вашу ситуацию и расскажу, что делать дальше, какие перспективы.
- Считайте (запоминайте или записывайте) баллы!

# Диагностика

- **Вопрос №1**
- Как вы себя чувствуете после утреннего пробуждения?
  - *бодро, полон сил, энтузиазм - 1 балл*
  - *средне, в целом ок - 2 балла*
  - *скверно, слабо, сонно - 5 баллов*



# Диагностика

- **Вопрос №2**

- Если надо будет подняться пешком на 10 этаж жилого дома, то?

- *поднимусь без или почти без проблем - 1 балл*

- *поднимусь, но будет одна или несколько проблем: одышка, слабость, частое сердцебиение, вспотею, возможно сделаю перерыв по пути - 2 балла*

- *мне это очень сложно либо невозможно - 5 баллов*

# Диагностика

- **Вопрос №3**

- Есть ли у вас симптомы, связанные с питанием: газообразование, проблемы со стулом, вынужденные ограничения в диете (вам нельзя определенный продукт), изжога, боли (крутит живот) и другие?

- *Никогда или очень редко - 1 балл*

- *Бывает, не часто, не более 2 симптомов - 2 балла*

- *Часто либо постоянно, много симптомов - 5 баллов*

# Диагностика

- **Вопрос №4**
- Как часто вы болеете?
  - *1 раз в год или реже - 1 балл*
  - *2-3 раза в год - 2 балла*
  - *более 3 раз в год - 5 баллов*

# Диагностика

- **Вопрос №5**
- Хронические недомогания/болезни
  - *Нет - 1 балл*
  - *Есть недомогания - 2 балла*
  - *Есть болезни - 5 баллов*

# Диагностика

- Запомните ваши баллы! Диагностику вы получите сегодня чуть позже!

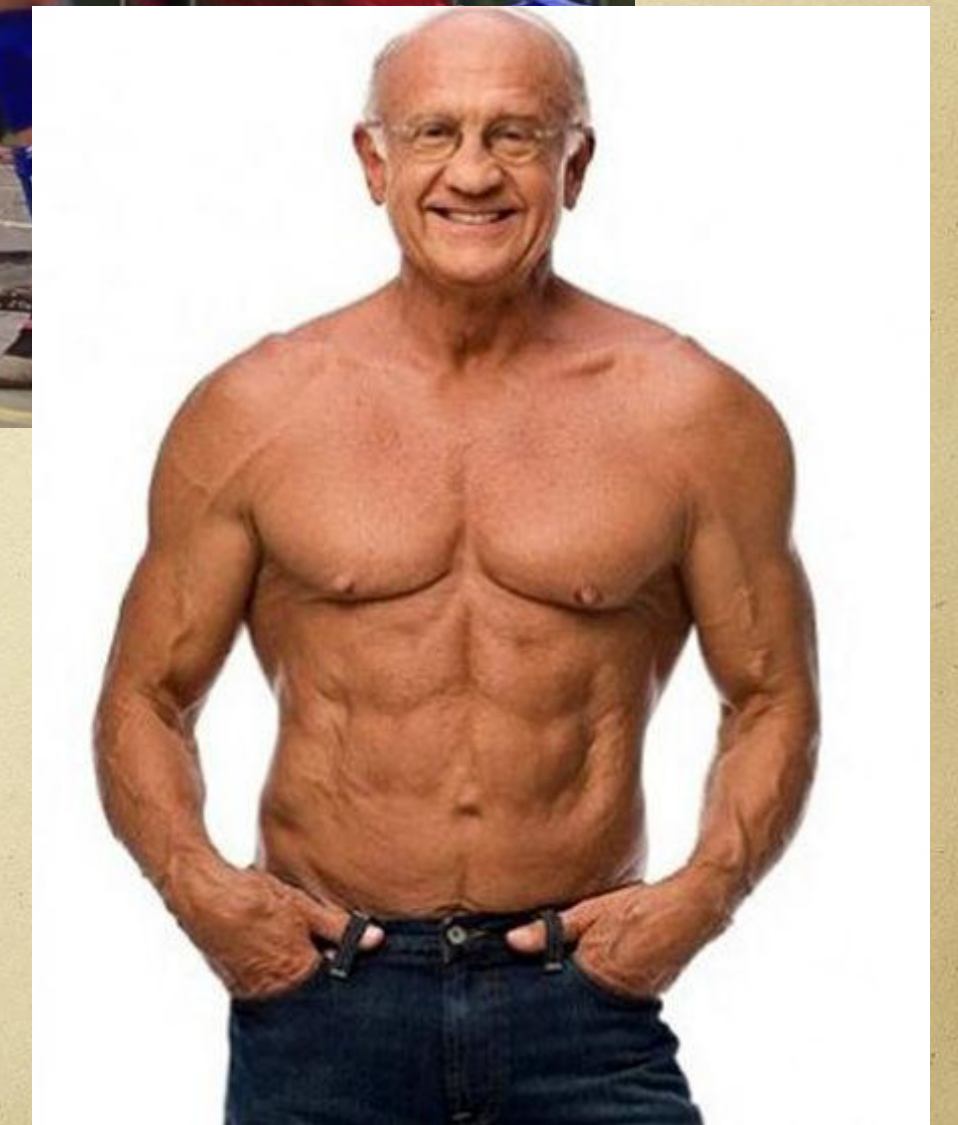
# Почему портится здоровье?

- Ответ только один - потому что не получает нужного ухода!
- Наше тело - как биоробот, механизм
- Необходимо техобслуживание
- Иначе, в нем накапливаются повреждения, он быстро теряет ресурс и в итоге ломается

# Почему портится здоровье?

- Если хорошо качественно проводить техобслуживание - механизм может работать очень долго!

# Почему портится здоровье?





# Почему портится здоровье?

- Если хорошо качественно проводить техобслуживание - механизм может работать очень долго!
- Например швейная машинка Зингер



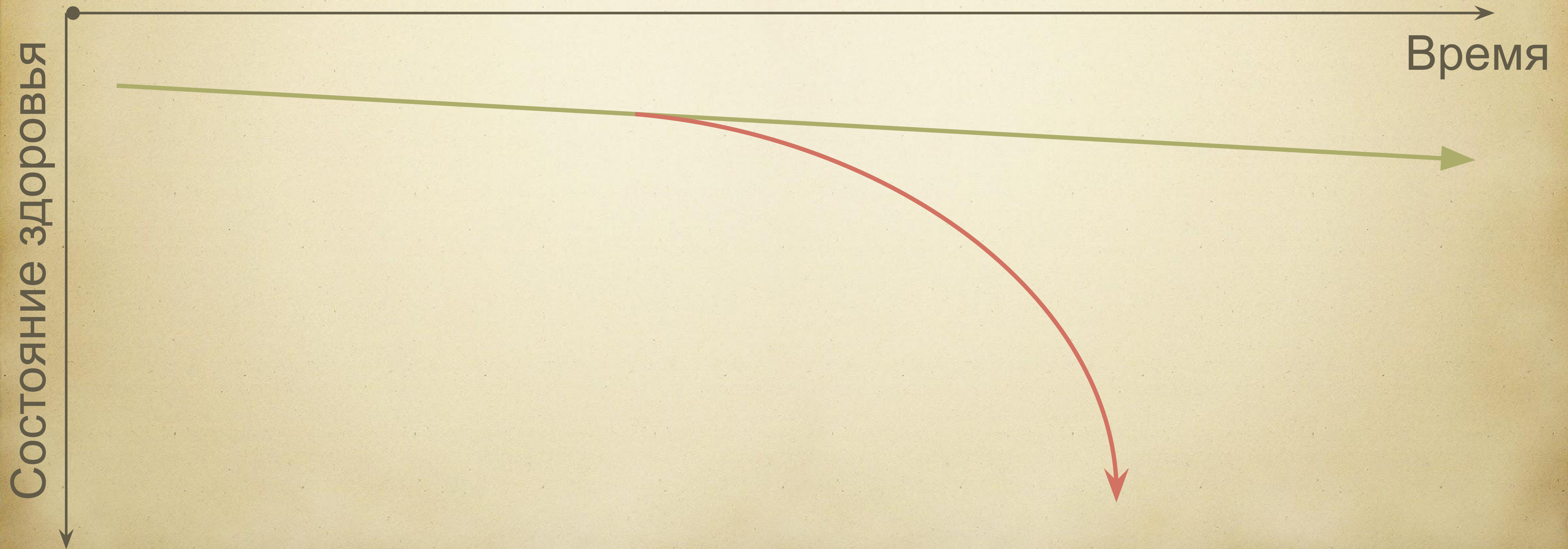
# Почему портится здоровье?

- Здоровье портится потому что:
  - *Либо человек не заботится о своем здоровье*
  - *Либо делает это неправильно*
    - Поэтому необходимо и мотивация (быть готовым делать) и знания (знать, что именно делать). Именно этому я обучаю студентов.
    - Кого вдохновляет такой подход?

# Возраст и здоровье

- Здоровье биологическое и по паспорту – очень разные вещи!

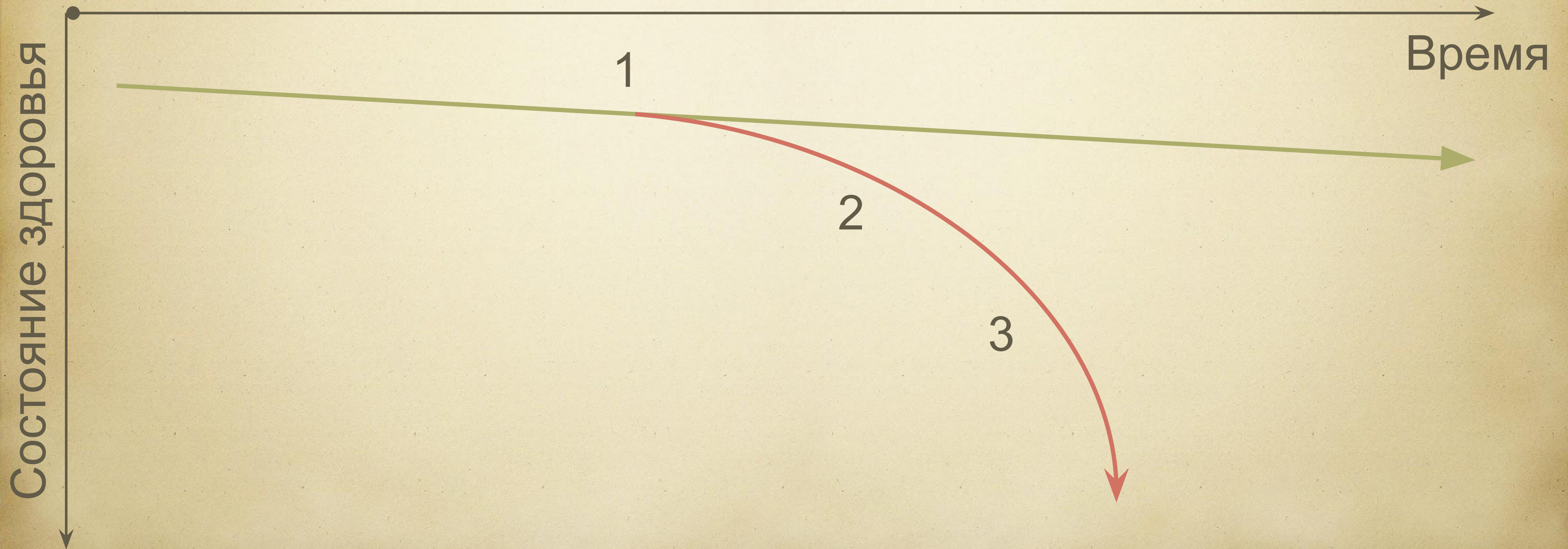
# График возраст и здоровье



# Возраст и здоровье

- Результаты теста
  - Менее 7 баллов – позиция 1
  - 7-9 баллов – позиция 2
  - 10 и более баллов – позиция 3

# График возраст и здоровье



# Возраст и здоровье

- **Единичкам:** либо вы молоды, и просто проблемы пока не начались, либо вы уже заботитесь о своем здоровье! Вы молодцы! Продолжайте в том же духе! Аюрведа поможет вам в этом деле.

# Возраст и здоровье

- **Двоечкам:** пока проблемы находятся на ранней стадии – их просто решать, не упускайте время! Будьте внимательные на курсе, пройдите его целиком!



# Возраст и здоровье

- **Троечкам:** у вас опасное состояние, нужно срочно заниматься здоровьем! Для вас наш курс крайне необходим, не пренебрегайте этой возможностью улучшить своё состояние!

# Перспективы



# Перспективы

- Если вы будете правильно заботиться о здоровье, то:
  - оно почти не будет ухудшаться с годами, да, возрастные изменения будут, но они практически не будут влиять на ваши возможности и качество жизни
  - сохранять высокую работоспособность и уровень энергии
  - редко болеть, быстро выздоравливать, жить без хронических заболеваний
  - сможете сохранять активность до самого конца отпущенного вам срока и активно помогать своим детям и внукам, а также выполнять свои жизненные задачи, достигать целей.

# Перспективы

- Если вы будете правильно заботиться о здоровье, то:
  - ЗДОРОВЬЕ СТАНЕТ ВАШЕМ СОЮЗИНИКОМ, ПОМОЩНИКОМ, ВЕРНЫМ ДРУГОМ.

# Перспективы

- **Если вы не будете заботиться о здоровье, то:**
  - Здоровье будет идти вниз как на графике, кто уже чувствует этот процесс?
  - Недомогания превращаются в хронические
  - они сильно портят вам жизнь и разрушают ваше тело

# Перспективы

- **Если вы не будете заботиться о здоровье, то:**
  - жить не в кайф, грустно, тоскливо, страшно
  - больно, иногда очень больно
  - физические ограничения

# Перспективы

- Если вы не будете заботиться о здоровье, то:
  - Физические ограничения:
    - движение
    - еда
    - ум
    - зависимость от мед. препаратов, нагрузка на кошелек и организм
    - социальные (дурной запах, страшный вид и т.д.)

# Перспективы

- Низкая работоспособность
  - работаешь медленно
  - ошибаешься
  - быстро устаешь



# Перспективы

- **Низкий волевой и интеллектуальный ресурс**
  - Тяжело следовать правилам, которые сам для себя установил, непостоянство, нестабильность психики
  - Тяжело защититься от злой воли других людей, тебя могут обмануть, принудить, что-то навязать.
    - мошенники, которые ходят по пенсионерам и выпаривают всякий хлам в втридорога.

# Перспективы

- В совокупности, это приводит к
  - Первый вариант, ранняя внезапная смерть
  - Инфаркт, инсульт, разрыв аневризмы и т.д.

# Перспективы

- В совокупности, это приводит к
  - Второй вариант, несчастное, униженное, бессильное существование, а не жизнь (не можешь встать с кровати, ходишь под себя и т.д.)

# Перспективы

- Человек не только не может помогать своим детям и внукам, но и вынуждает последних заботиться о себе
- Не все дети готовы на это, и многие такие люди остаются без заботы.
- Хоспис - норма 21 день, людей накачивают седативными и человек умирает от подавления функций организма.  
Узаконенная эвтаназия.

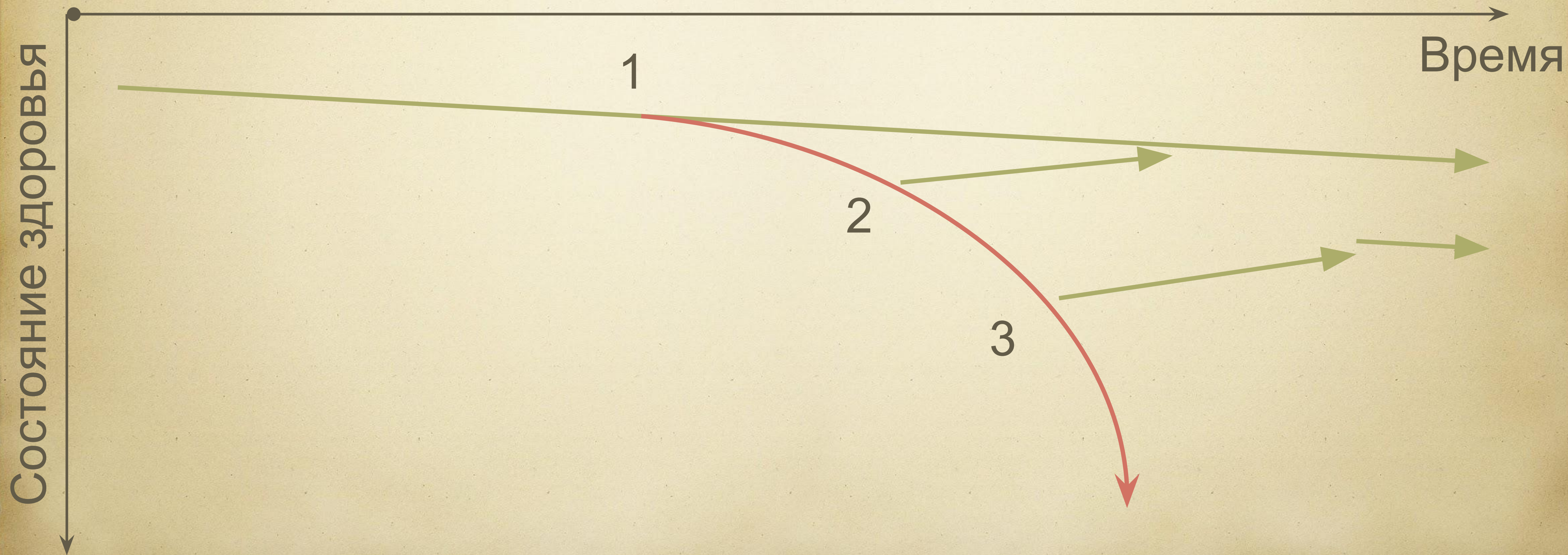
# Перспективы

- Человек не только не может помогать своим детям и внукам, но и вынуждает последних заботиться о себе
- Не все дети готовы на это, и многие такие люди остаются без заботы.
- Хоспис - норма 21 день, людей накачивают седативными и человек умирает от подавления функций организма.  
Узаконенная эвтаназия.

# Что делать?

- Как не попасть в такую ситуацию?
- Надо заботиться о своем здоровье!
  - *Иметь правильные знания ИМЕННО О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ*
  - *Применять их*
  - *Делать это регулярно, на постоянной основе*
- **Наш курс – это первые шаги в этом направлении**

# Если начнете заниматься здоровьем правильно




# Пошаговый план заботы о своем здоровье





# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Понять необходимую теорию как работает здоровье, перспективы и сделать диагностику -  уже сделали
- Развенчать мифы о здоровье и нездоровье, и о здоровом образе жизни - об этом поговорим сегодня позже
- Перестать совершать критические ошибки, которые буквально гробят здоровье – это еще одна тема нашего экспресс-курса. Вы получите это в результате его прохождения.
- *Даже только одно это даст вам огромное благо!*

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Разобраться в природе своего здоровья, так называемой **доша-конституции**, вашей индивидуальной конституции здоровья - мы начнем это делать на текущем курсе, и продолжим на программе «Фундамент здоровья».
- Исправить ошибки мышления, из-за которых у вас не получается заниматься здоровьем регулярно (начну с понедельника, начал и бросил, нет мотивации, нет ощущения ценности и продвижения и т.д.)

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Разобраться в природе своего здоровья, так называемой **доша-конституции**, вашей индивидуальной конституции здоровья - мы начнем это делать на текущем курсе, и продолжим на программе «Фундамент здоровья».
- Исправить ошибки мышления, из-за которых у вас не получается заниматься здоровьем регулярно (начну с понедельника, начал и бросил, нет мотивации, нет ощущения ценности и продвижения и т.д.)

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Получить всю необходимую информацию о том, как правильно заботится о своем здоровье именно вам
  - сон
  - еда
  - физическая практика
  - забота об уме

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Постепенно, шаг за шагом реализовать это в своей жизни, превратить теорию в практику без насилия над собой.
- Самое сложное, потому что требуется внешняя помощь
  - Тренера (эксперта), других студентов, куратора
  - Одному очень трудно, здесь люди часто ломаются
  - В том и цель моих программ, дать все необходимое и помочь преодолеть этот «горный хребет».

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Затем вы сможете все делать сами, встанете в колею, на рельсы.
- Забота о здоровье станет привычной, также как мыть руки и чистить зубы.
- И будете наслаждаться отличным здоровьем весь отпущенный вам срок жизни.

# Пошаговый план заботы о своем здоровье

• Вас вдохновляет план?

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Важно их развенчать, эти ложные установки очень мешают.
- Они как грабители, которых ты сам приглашаешь в дом, только они уносят не деньги, а здоровье
- Сосредоточьтесь, это очень важно!



# Мифы о здоровье и его поддержании

- Миф 1

Заниматься здоровьем буду в старости, сейчас есть дела более важные

- Мне некогда

- Надо работать, зарабатывать деньги, рожать детей, строить дачу и т.д., некогда о здоровье думать, все равно поправлюсь...

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Если вы будете откладывать здоровье, то проблемы будут копиться

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Будет ухудшаться твоя работоспособность, в результате ты хуже будешь делать твои супер-важные дела.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Ты раньше постареешь, организм быстрее изнашивается.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Чем позже начнешь заботиться о здоровье, тем труднее и затратнее это будет делать.
- Ты не сможешь выйти такой уровень здоровья, который бы у тебя был, если бы ты начал сразу, не откладывая.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- **Вывод!**
- Береги здоровье сейчас, пока есть что беречь!
- Чем больше у тебя здоровья сегодня, тем лучше и дольше ты сможешь работать!

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Миф 2
- Заниматься здоровьем требует много времени...
  - Мне некогда, у меня много других дел и т.д.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Ты все равно тратишь время на еду, гигиену, сон, отдых, гуляешь и т.д.
- Суть не в том, чтобы тратить больше времени, а в том, чтобы делать все эти вещи правильно.



# Мифы о здоровье и его поддержании

- Вот, что действительно тратит твое время зря:
  - Неполезный, токсичный отдых (залипать в соцсетях и т. д.)
  - Депрессивные состояния, когда ты лежишь и ничего не можешь
  - Ошибки в планировании и организации жизни, которые возникают из-за низкого ресурса нервной системы.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- **Вывод**

- Улучшишь здоровье – сможешь больше успевать! У тебя появится больше времени для твоих важных дел.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Миф 3
- Заниматься здоровьем сложно, требует сверхусилий.
- У меня не получится, я не смогу, ЗОЖ не для меня, это слишком сложно и т.д.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Если делать все правильно, то это просто, также как ходить и есть, потому что ЕСТЕСТВЕННО

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Если у тебя есть опыт “очень сложно”, значит ты делал что-то не то, например
  - Нарушил принцип постепенности, особенно с физическими упражнениями
  - Взял слишком высокую планку (необоснованно высокую), например с диетой
  - Делал то, что не походит твоему здоровью, неправильный выбор системы.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Если все делать правильно, то это просто и радостно, потому что ваше тело и психика будут чувствовать заботу и благодарить вас за нее
- у кого был такой опыт, что тело благодарило вас?

# Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 4**

- Заниматься здоровьем это дорого

- Надо покупать то, надо покупать это (одежду, тренажеры, абонемент, специальную еду, препараты и т. д.), у меня нет денег.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Основные источники здоровья:
  - это сон, упражнения для тела и ума – бесплатно
  - и питание, и ты и так тратишь на это деньги, здоровое питание вполне может стоить дешевле для тебя, все очень индивидуально, т.е. ты еще и сэкономишь.



# Мифы о здоровье и его поддержании

- Усилишь здоровье и оно позволит тебе лучше и дольше работать, меньше ошибаться, принимать более качественные решения, лучше держать себя в руках и договариваться с людьми.
- В результате ты станешь лучше зарабатывать или лучше заботиться о том, кто зарабатывает в твоей семье.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- А еще ты будешь реже болеть и быстрее выздоравливать, а это меньше пропущенных рабочих дней.
- Меньше трат на лекарства, врачей, диагностику, процедуры и т.д.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 5**

- Здоровый образ жизни слишком пресный и скучный, ничего себе не можешь позволить

- А как же мои тортики и пончики? А я люблю поспать после обеда, а мне важно выпить водочки и т.д., а не готов от всего этого отказываться.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Так и не отказывайтесь, начните с того конца, где у вас нет пристрастий
- Например, человек курит и не хочет бросать.
- Может ли он наладить режим сна? Питание? Физкультуру?
- Да, и бросать курить для этого совершенно не обязательно, а польза для здоровья огромная.

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Здоровье – как деньги. Когда оно есть, ты можешь его тратить.
- Поэтому все, что ты любишь делать тебе будет делать еще вкуснее, ведь ты будешь делать это в здоровом теле.
- Обостряется вкус к жизни, ты будешь больше получать удовольствия от земных радостей, а здоровое тело само по себе дает счастье.
- Живи как жил, просто добавьте заботу о здоровье!

# Мифы о здоровье и его поддержании

- Здоровье зависит от регулярных действий, а не от разовых событий.
- Нет ничего страшного в том, чтобы время от времени нарушать те или иные принципы. Важно, чтобы вы **ПРЕИМУЩЕСТВЕННО** им следовали.
- Это значит, что нет ничего страшного в том, чтобы время от времени пускаться во все тяжкие, если в остальное время ты заботишься о себе.
- Более того, если ты в целом здоров, то твои «приключения» не будут сильно сказываться на твоём состоянии и самочувствии.

# Поехали!

• Начнем путь к своему здоровью прямо сегодня?

# Поехали!

- Кто готов пообещать качественно пройти этот курс от начала и до конца, выполнить все задания, не прогуливать занятия (сразу смотреть в записи)?



# Твое здоровье

- Твое здоровье уникально, тебе нужна забота которая подходит именно для тебя
- Очень большая ошибка не понимать этого и считать, что что-то вредно или полезно для 100% людей.

# Твое здоровье

- Сейчас вы увидите 3 разных человека.  
Кто думает, что им подойдет одна и та же диета,  
препараты, упражнения?

# Твое здоровье



# Твое здоровье

- Многие врачи и целые направления медицины дают универсальные рекомендации
  - всем надо быть веганами
  - всем надо пить по 4 л. воды
  - всем надо есть брокколи/спирулину/оливковое масло и др.
  - всем надо делать антипаразитарные чистки

# Твое здоровье

- В результате многие люди еще сильнее испортили здоровье, разочаровались, потеряли веру, что они могут быть здоровыми счастливыми.

# Твое здоровье

- Очень важно понимать что нужно именно тебе, это ключ к здоровью.
- Если ты пытаешься стать здоровым, при этом не понимаешь именно свои потребности - это ошибка, у тебя не получится.

# Твое здоровье

- Как понять свои потребности, свое здоровье?

# Твое здоровье

- **Этому посвящено завтрашнее занятие, приходите!**
- В Аюрведе это называется «доша-конституция».
- Доши - 3 энергии в теле человека, в зависимости от баланса или дисбаланса этих энергий у нас будут определенные особенности здоровья и потребность в особенном уходе.



# Твое здоровье

## · Завтра

- Как определить свой тип здоровья (доша-конституцию)?
- Мы почувствуем каждую из дош в своем теле
- Научимся побеждать сухость и мерзлявость
- Сделаем первые шаги к интуитивному пониманию своего здоровья и состояния.

# Твое здоровье

## · Завтра

- Как определить свой тип здоровья (доша-конституцию)?
- Мы почувствуем каждую из дош в своем теле
- Научимся побеждать сухость и мерзлявость
- Сделаем первые шаги к интуитивному пониманию своего здоровья и состояния.

# Твое здоровье

- **Обязательно приходите, потому что со знанием о дошах ВЫ:**
  - Будете четко понимать, что происходит с вашим здоровьем и сможете управлять этим процессом
  - Научитесь подбирать подходящее для вас питание, упражнения, травы, препараты и другие инструменты
  - Со временем сможете помогать не только себе, но и своим близким, а также другим людям на возмездной основе.

# **Твое здоровье**

- Кто придет завтра на прямой эфир?**

# Медитация



# Выводы занятия

- **Занимайтесь здоровьем!**
- Делать это нужно
  - На основе знания
  - С пониманием своей природы
  - Систематически

# К чему ты придешь

<b>Занимаясь здоровьем</b>	<b>Игнорируя потребности здоровья в заботе</b>
Много сил, высокая работоспособность	Бессилие, низкая работоспособность
Возможность влиять и помогать	Зависимость от других, невозможность менять ситуацию
Естественная красота	Тусклость, бледность, усталый вид
Радость жизни и естественный энтузиазм	Тревожные и депрессивные состояния
Полноценная, полнокровная жизнь	Существуешь, а не живешь, прозябание

# Подарок

- **Подарок для тех, кто онлайн сегодня**
- Простое дыхательное упражнение, чтобы быстро успокоится, почувствовать себя лучше, прийти в состояние умиротворения и гармонии с собой и миром, особенно хорошо для тех, кто часто в тревоге и стрессе. Также помогает заснуть, даже если у вас хроническая бессонница. Можно делать прямо в кровати!
- **Введи код 8181 в чат с группой, откуда приходит рассылка. Дальше следуй инструкции, мы откроем для вас личный кабинет, где будут доступны этот и другие подарки.**



# Подарок

- **Завтра тоже будет подарок**
- Как быстро избавится от сухости кожи, чтобы она не была грубой, раздраженной, не трескалась и т.д.
- **Его получат те, кто придет завтра на прямой эфир. В записи подарка не будет.**

# Подарок

- **Завтра тоже будет подарок**
- Как быстро избавится от сухости кожи, чтобы она не была грубой, раздраженной, не трескалась и т.д.
- **Его получат те, кто придет завтра на прямой эфир. В записи подарка не будет.**



# *Ответы на вопросы*