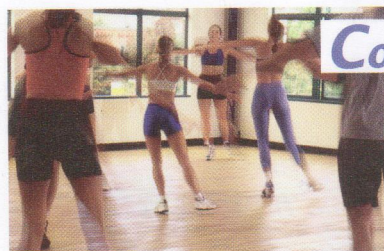


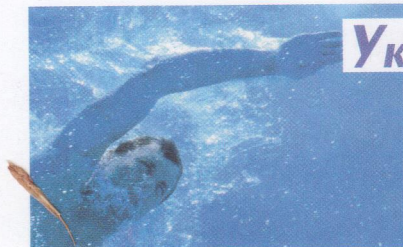
Бодрость и здоровье круглый год 8

Три кита здоровья	10	По осени с хорошим настроением	26
Весне – дорогу!	18	Оптимизм и энергия зимой	30
Свежесть в летний зной	22	Путеводитель по программам	34



Сохраните подвижность и гибкость 36

Тест	38	Головная боль напряжения	70
Спина скажет «спасибо»	40	Скорая помощь при болях в мышцах	74
Скорректируйте осанку	48	Подвижность до преклонных лет	76
Берегите позвоночник	54		
На работе – без мучений	62		



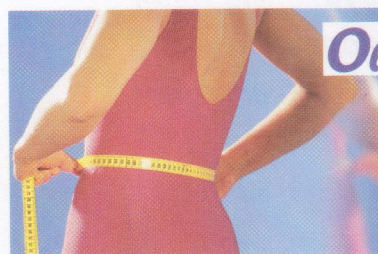
Укрепляем сердце и систему кровообращения 82

Тест	84	Поддержка для кровообращения	112
Здоровое сердце на всю жизнь	86	Скорая помощь при учащенном сердцебиении	120
Прощай, низкое давление	98	Ура! Я больше не курю	122
Повышаем выносливость	104		



Налаживаем пищеварение 126

Тест	128	Природные средства от запора	142
Чтобы кишечник работал активно	130	Скорая помощь при геморрое	148
Скорая помощь при вздутии живота	140	Укрепляем слабый мочевой пузырь	150
		Что делать при несварении	156



Обменные процессы: время перемен .. 160

Тест	162	Сахар крови под контролем	206
Обмену веществ – зеленую улицу!	164	Активная жизнь в переходные годы	214
День очищения от шлаков	174	Остеопороз можно предотвратить	222
«Легкий» труд – легкая пища	176	Скорая помощь при мышечных судорогах	226
Профилактика подагры	184		
Долой лишние килограммы!	190		



Укрепляем иммунную систему 228

Тест

Главный помощник –
свежий воздух
Гриппу и компании –
никаких шансов!

230

232

240

Скорая помощь при простудах

Поправляйтесь
поскорее

250

252



Острота ума и свежесть чувств 260

Тест

Тренировка памяти
Игры для ума и сердца

262

264

270

Услышьте каждый шорох
Все краски жизни

280

286



Сохраняйте спокойствие и невозмутимость 294

Тест

Активность против стресса
Оптимисты живут дольше

296

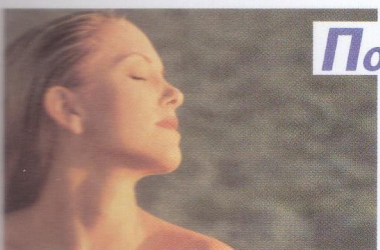
298

306

Возрождение страсти
Спокойный сон

312

316



Позаботьтесь о своей коже 322

Тест

Воздействие
на проблемные зоны
Защита уязвимых участков кожи

324

326

332

Здоровье и бодрость
налицо

336

Гимнастика для лица

Против варикозной болезни

344

346

Полезная информация 350

Алфавитный указатель

354

Ключ к заданиям

360