

ОГЛАВЛЕНИЕ

Жизненные силы рождает сам организм человека	3
Моя практика оздоровления	7
В поисках здоровья	7
Как научиться дозировать аэробную нагрузку	11
Прорыв в системное оздоровление	13
Что мы пьем?	13
Любое лечение начинайте с очищения	15
Психотехники — решающее направление в оздоровлении человека	16
Информирован — значит вооружен	18
Обливания холодной водой — благо или вред?	28
Выбираю дыхательную гимнастику	32
Дыхательная гимнастика «кузнечные мехи»	33
Дыхательная гимнастика «основное упражнение йогов»	34
Авторский режим дыхательной гимнастики	42
Прорыв в науке и практике оздоровления	46
Знакомство с дыхательным тренажером	46
Освоение гипоксического режима дыхания	49
Эндогенное дыхание — не фантазия, а факт!	52
Тренировка выносливости	54
Выносливость, достаточная для крепкого здоровья ...	54
Убедите себя в необходимости занятий оздоровлением	57
Регулирование аэробных нагрузок	60

Ходьба и бег	72
Экипировка	72
Трасса	73
Оздоровительная ходьба	73
Бег трусцой	75
Выбор индивидуальной программы тренировки выносливости	77
Езда на велосипеде	87
Программа занятий	89
Плавание	92
Рекомендации новичкам	94
Программа наращивания выносливости	96
Заключение	98
Приложения	101
Программа освоения и практики эндогенного дыхания	101
Программа тренировки выносливости	123
Тесты	152