



Кацудзо НИШИ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

2002 - 121,[1] . - ( )



« » : 5-27-16,4  
ibo\_borisov@bk.ru



Есть такая замечательная книга — Золотые Правила Здоровья, автор Кацудзо Ниши. Рекомендуем всем её прочитать, так как в этой книжке содержится много полезных знаний о поддержании и восстановлении нашего здоровья. В ней вы прочитаете про 6 золотых правил здоровья, которые вывел Ниши в этой книге. Правила Кацудзо Ниши — это система простых упражнений, следование которой позволит сохранить здоровье и молодость. Лёгкая, но поразительно эффективная гимнастика.

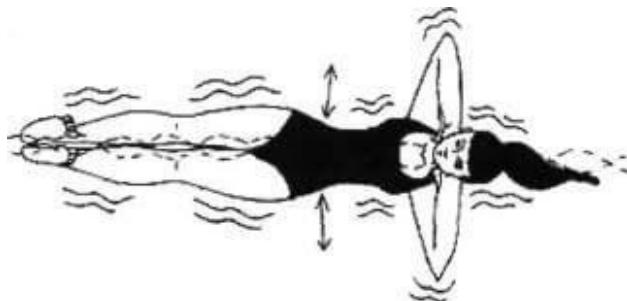
Шесть правил здоровья — это составная часть системы оздоровления Кацудзо Ниши (1884-1959), которую тот вывел в том числе и для себя. Автор книги «Золотые правила здоровья» с рождения обладал очень слабым здоровьем (лечащий врач тогда официально заявил, что Ниши не доживёт и до 20 лет). Однако Кацудзо смог всё изменить благодаря труду и упорству.

#### Итак, правила здоровья по Кацудзо:

Первое правило - **Твёрдая постель.**

Второе золотое правило здоровья. **Твёрдая подушка или валик.**

Третье золотое правило здоровья. **Упражнение «Золотая рыбка».**



Четвёртое золотое правило здоровья. **Упражнение для капилляров.**



Пятое золотое правило здоровья. **Упражнение «Смыкание ладоней и стоп».**



Шестое золотое правило здоровья. **Упражнение для спины и живота.**

