

Куликова Анна

Anna Liana



ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Anna Liana

Основы здоровья

«Автор»

2026

Liana A.

Основы здоровья / А. Liana — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди в 60 лет полны энергии, а другие в 30 чувствуют себя разбитыми? Дело не в генах. Не в удаче. И уж точно не в количестве таблеток, которые они принимают. Дело в том, что первые понимают простые истины, которые вторые игнорируют. Эта книга — результат многолетнего общения с людьми, которые искали здоровье. Автор разбирала множество дневников питания, опросников, анализов. И снова и снова видела одну закономерность: люди «спотыкаются» на простых вещах. Здоровье — это система. И если вы выстроите её правильно, произойдет чудо: организм начнет исцелять сам себя. Главный принцип книги: не мешать телу, а создавать условия, в которых оно само исцеляется. Здоровье — это не подвиг. Это ежедневная забота о себе. Начните сегодня!

© Liana A., 2026

© Автор, 2026

Anna Liana

Основы здоровья

От автора

Рада приветствовать вас!

В этом издании я решила обобщить знания об элементах, составляющих наше здоровье. За годы общения с подписчиками, друзьями и знакомыми я заметила одну закономерность: многие из нас находятся в поисках «волшебной таблетки» или чудо-средства от своих недомоганий. При этом мы часто упускаем из виду самое главное — организацию собственной повседневной жизни. А фундамент здоровья — это не отдельные процедуры, а грамотно организованная повседневность, дающая телу ресурсы для естественного самовосстановления.

Эту книгу можно было бы адресовать каждому, кто когда-либо спрашивал меня о здоровье. Я постаралась сделать материал максимально лаконичным, но при этом глубоким и ёмким. Чтение не отнимет у вас много времени, но подарит четкое понимание того, что действительно нужно организму для оптимизации его работы.

Не стремитесь внедрять все рекомендации одновременно — выберите то, что более всего откликается вам в данный момент, и начните с маленьких шагов. Помните, что тело обладает мудростью и всегда благодарно отзывается на нашу осознанную, бережную заботу.

Пишу эти строки с искренними пожеланиями добра и здоровья. Пусть эта книга послужит во благо!



Слагаемые здоровья.

Нередко на приеме у врача мы можем слышать, что наше заболевание могло быть спровоцировано неправильным питанием, стрессом, неблагоприятной экологией, наследственной предрасположенностью. И это касается большинства заболеваний. Нам же хочется узнать точную причину, вызвавшую недуг, чтобы устранив её (как логически подсказывает ум), избавиться и от недуга. Но прямая и четкая причина известна, пожалуй, только в случае травм. Для заживления тут требуется время, а для недопущения аналогичных проблем в будущем – осторожность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.