

## СОДЕРЖАНИЕ

Почему люди не хотят ходить? .....	7
Законы здорового движения, или Правило «колокольни» .....	12
Это желательно знать .....	23
Варикоз и силовые упражнения .....	30
Hallus valgus .....	36
Венозная недостаточность .....	42
Косметология и кинезитерапия — правила ухода за телом .....	52
Первый этаж тела — корни дерева, или Как убрать ригидность стоп .....	61
Второй этаж тела — мышцы живота и спины (ствол дерева) .....	83
Изучаем ствол дерева .....	88
Третий этаж .....	102

## Оздоровление по системе доктора **БУБНОВСКОГО**

---

Стопа и плечи — что общего? .....	113
Подагра, или Ходьба «по стеклам» .....	162
Плоскостопие .....	174
Заключение. Болезнь или здоровье — выбор за вами .....	183