

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
<i>Как читать книгу</i>	<i>11</i>
Раздел I. Капитализация здоровья	13
<i>Ресурс здоровья</i>	<i>15</i>
<i>Здоровье — приоритет № 1</i>	<i>17</i>
<i>Не быть больным — еще не значит быть здоровым</i>	<i>18</i>
<i>Ваше здоровье — это только ваша ответственность</i>	<i>19</i>
<i>Сознание — социально, подсознание — биологично</i>	<i>20</i>
<i>Здоровье и трудоспособность</i>	<i>21</i>
<i>Здоровые денежные отношения</i>	<i>22</i>
Раздел II. Инвестиционная медицина	25
<i>Медицина и здоровье</i>	<i>27</i>
<i>Персонализированная медицина</i>	<i>30</i>
<i>Инвестиционная персонализированная медицина</i>	<i>31</i>
<i>Лекарственно-медикаментозные методы</i>	<i>32</i>
Раздел III. Биомеханика	37
<i>Биомеханика здоровья</i>	<i>39</i>
<i>Биомеханика как искусство</i>	<i>39</i>
<i>Биомеханика человека</i>	<i>41</i>



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Биомеханика как наука</i>	44
<i>Лестница здоровья</i>	50
<i>Оздоровление</i>	57
<i>Слабые «звенья» здоровья</i>	61
<i>Сильное «звено»</i>	64
<i>Зона перехода</i>	66
<i>Матрица здоровья</i>	67
<i>Шесть макроблоков организма</i>	69
<i>Асимметрия первична</i>	74
<i>Пути исправления асимметрии</i>	85
<i>Опора и движение</i>	91
<i>Разгон и торможение</i>	95
<i>Каскадно-волновая и рычаговая биомеханика движения</i>	96
<i>Ось симметрии в движении человека</i>	103
<i>Вертикализация</i>	106
<i>Прямохождение</i>	109
<i>Лишний вес</i>	111
<i>Саногенез</i>	113
<i>Вывод из главы</i>	131
Раздел IV. Диагностика	133
<i>Диагностика по АМФ-кубикам</i>	135
<i>Биомеханическое тестирование</i>	137
<i>Тест-оценка двигательной активности</i>	140
<i>Тест-оценка «Структуры»</i>	141
<i>Выявление слабых «звеньев»</i>	143
<i>Индекс неизлечимости</i>	146
Раздел V. Восстановительная стратегия	152
<i>Выбор лечебной стратегии</i>	153
<i>Биомеханические методы восстановления</i>	157
<i>Вопросы оздоровления</i>	158

<i>Инвестиции в долголетие</i>	<i>159</i>
<i>Вопросы фитнеса</i>	<i>164</i>
<i>Ходьба и бег</i>	<i>169</i>
<i>Очищение.....</i>	<i>175</i>
<i>Восстановление энергоресурса</i>	<i>176</i>
<i>Минимизировать стресс</i>	<i>181</i>
<i>Цель превыше всего</i>	<i>186</i>
Об авторе	189
Тезаурус	193
Использованная литература	197
Предметный указатель	201