

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	7
------------------------	----------

Глава 1.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.

ЗА И ПРОТИВ	9
--------------------------	----------

Польза от занятий скандинавской ходьбой	11
Противопоказания	16

Глава 2.

СОВЕРШЕНСТВУЕМ МАСТЕРСТВО	19
--	-----------

Общие рекомендации (повторение, информация для начинающих)	21
Дополнительные советы	32



4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Заминка	39
Скандинавская ходьба и похудение	51
Рекомендации по питанию для похудения	59
Ошибки при занятиях скандинавской ходьбой	61
Ошибки в технике исполнения	62
Организационные ошибки	72

Глава 3.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

И АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ83

Подробнее об альфа-состоянии	86
Куда смотрите — так и живете	90
Обратный отсчет очищает сознание	92
Скандинавская ходьба и альфа-состояние	95
«Домашний» вариант вхождения в альфа-состояние	97
Махи руками и альфа-состояние	103

Глава 4.

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ	109
Новое о здоровом образе жизни	113
Индикатор долголетия	117
Три ключевых момента, продлевающих жизнь	120
Из опыта японских долгожителей	124
Рекомендации европейских специалистов	134
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 141