

УДК 613:378
ББК 51.204.0
К 57

Авторы-составители:
Полиевский С. А., Григорьева О. В., Цой Е. В.

Под общей и научной редакцией профессора кафедры
спортивной медицины РГУФКСМиТ, доктора медицинских наук,
Заслуженного работника ФК РФ **Полиевского С. А.**

К 57 Кодекс здоровья как базовый компонент системы самооздоровления /
авторы-составители: Полиевский С. А., Григорьева О. В., Цой Е. В. — М.:
ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 60 с.

ISBN 978-5-00129-149-7

Научно-методические рекомендации «Кодекса здоровья» и справочная информация нацелены на активизацию интереса читателей к процессу самооздоровления. Оздоровительные и контрольные методики, средства и препараты прошли апробацию на кафедре спортивной медицины РГУФКСМиТ. Кодекс здоровья единогласно одобрен учеными и педагогами в области физической культуры и спорта.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования, преподавателей, научных работников, а также широкого круга читателей.

УДК 613:378
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00129-149-7

© Коллектив авторов, 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Постулаты самооздоровления	8
Программный материал кодекса здоровья.	12
Простые признаки оптимального функционального состояния и состояния предболезни	19
Полезные приборы, тесты контроля здоровья и степени закалённости организма	26
Оздоровительные методики, рецепты и приёмы	31
Экспресс-методы минимизации утомления и стимуляции иммунитета из арсенала рефлексотерапии.	41
Наглядная оздоровительная информация	53
Список литературы	59