

Красота – совокупность качеств, доставляющих наслаждение зору, слуху; все красивое, прекрасное.

Здоровье – правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.





*Чтобы губы стали соблазнительными,
говори добрые слова.*





*Чтобы глаза были красивыми,
излучай доброе.*





*Чтобы фигура была стройной,
делись едой с голодным.*





*Чтобы волосы были
красивыми,
позволяй ребенку
проводить
по ним пальчиками раз в
день.*





*Для уверенности ходи с сознанием
того, что ты не одна.*





*Люди больше вещей нуждаются
в реставрации, поощрении,
прощении и т.п.
Никогда никого "не выбрасывай"*





*Если тебе понадобится рука помощи,
она всегда при тебе —
твоя собственная.
Когда станешь старше, поймешь,
что у тебя две руки:
одна, чтобы помогать себе,
другая - чтобы помогать другим.*





*Красота женщины не в
одежде,
фигуре или прическе.
Она - в блеске глаз.
Ведь глаза - это ворота в
сердце,
где живет любовь.*



*Красота женщины не во
внешности,
истинная красота
отражена в ее душе.
Это забота, которую она
дарит с любовью;
страсть, которую она
проявляет.*





*Красота женщины
возрастает вместе
с ее годами!*



Красота мужчины заключается в
поступках,
которые он совершает по
отношению к женщине



- массаж большого пальца – повышает активность мозга,
- массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу,
- массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника,
- массаж безымянного пальца – стимулирует печень,
- массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.
- Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом
- Ø работа рук способствует психическому успокоению (вязание на спицах)
- Ø предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи)
- Ø способствует возникновению успокаивающего эффекта (японские купцы потирают руки при обслуживании докучливых клиентов)



- Ежедневное воздействие на все пальцы укрепляет здоровье и способствует повышению иммунитета.

Упражнения с орехом (орехами)- круговые движения.

- 1. Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.
- 2. Делают им круговые движения, также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.
- 3. Делают 2 орехами круговые движения в каждой ладони одновременно.

