



## Каталог статей «САД жизни»

тема	Название и описание	Яндекс-Дзен
Советы и рекомендации	Спать на полу полезно! Или нет?	<a href="https://bit.ly/3vt7m1K">https://bit.ly/3vt7m1K</a>
Витамины и минералы #питание	Неожиданная правда о мультивитаминах	<a href="https://bit.ly/3xqozdC">https://bit.ly/3xqozdC</a>
Заболевания и нарушения	Как избавиться от <b>Синдрома Раздраженного Кишечника</b> СРК	<a href="https://bit.ly/3cNxe1T">https://bit.ly/3cNxe1T</a>
Советы и рекомендации	Зачем лечиться, если можно быть здоровым	<a href="https://bit.ly/3q57aEF">https://bit.ly/3q57aEF</a>
Заболевания и нарушения	5 проверенных способов остановить <b>насморк</b>	<a href="https://bit.ly/3wA5XrD">https://bit.ly/3wA5XrD</a>
Заболевания и нарушения	<b>Ущемление нерва.</b> Причины и лечение	<a href="https://bit.ly/3zBHeoz">https://bit.ly/3zBHeoz</a>
Советы и рекомендации #здоровыйсон	10 лайфхаков <b>для бодрого утра</b>	<a href="https://bit.ly/3zxMQQS">https://bit.ly/3zxMQQS</a>
Витамины и минералы #питание	9 соков <b>для активной жизни</b>	<a href="https://bit.ly/3zAjTUb">https://bit.ly/3zAjTUb</a>
Советы и рекомендации	Дышите глубже, чтобы <b>улучшить осанку</b>	<a href="https://bit.ly/3vDFRCG">https://bit.ly/3vDFRCG</a>



## Каталог статей «САД жизни»

Советы и рекомендации	Как снять спазм. 9 лучших миорелаксантов	<a href="https://bit.ly/3iOyk12">https://bit.ly/3iOyk12</a>
Советы и рекомендации #фитотерапия	5 природных <b>обезболивающих</b>	<a href="https://bit.ly/3xswg2T">https://bit.ly/3xswg2T</a>
Заболевания и нарушения	Как избавиться от <b>боли в позвоночнике</b> и суставах	<a href="https://bit.ly/2UeFJN5">https://bit.ly/2UeFJN5</a>
Советы и рекомендации	Как <b>избавиться от висцерального жира</b> . 5 советов	<a href="https://bit.ly/3vyJtWD">https://bit.ly/3vyJtWD</a>
Советы и рекомендации #питание	5 причин <b>пить молоко</b> каждый день	<a href="https://bit.ly/3iVHrgm">https://bit.ly/3iVHrgm</a>
Советы и рекомендации	Пора <b>менять терапию</b> . 7 сигналов вашего организма	<a href="https://bit.ly/2S4dYWG">https://bit.ly/2S4dYWG</a>
Советы и рекомендации #мужскоездоровье	Эфирные масла <b>для мужчин</b>	<a href="https://bit.ly/3cPvZzg">https://bit.ly/3cPvZzg</a>
Физическая активность #подвижность	8 причин для утренних прогулок	<a href="https://bit.ly/3xziLyF">https://bit.ly/3xziLyF</a>
Советы и рекомендации	Как устранить <b>боль в мышцах</b>	<a href="https://bit.ly/3vtS6le">https://bit.ly/3vtS6le</a>



## Каталог статей «САД жизни»

---

Советы и рекомендации	Как самостоятельно <b>избавиться от боли в спине</b>	<a href="https://bit.ly/3gxPXRi">https://bit.ly/3gxPXRi</a>
Советы и рекомендации #питание	5 популярных продуктов полезных для здоровья	<a href="https://bit.ly/2SzhQPW">https://bit.ly/2SzhQPW</a>
Заболевания и нарушения	<b>Ишиас.</b> Воспаление седалищного нерва	<a href="https://bit.ly/2SyqzSt">https://bit.ly/2SyqzSt</a>
Советы и рекомендации #питание	Избавляемся от <b>боли в позвоночнике</b> и суставах	<a href="https://bit.ly/3iNUNeJ">https://bit.ly/3iNUNeJ</a>
Заболевания и нарушения	Что такое <b>сколиоз</b> и как его исправить	<a href="https://bit.ly/35rZZgy">https://bit.ly/35rZZgy</a>
Советы и рекомендации	Как повысить личную эффективность (энергию)	<a href="https://bit.ly/3cRA4mm">https://bit.ly/3cRA4mm</a>

---



## Каталог статей «САД жизни»

тема	Название и описание, ссылка
Советы и рекомендации ЛФК	<a href="#"><u>Как исправить плоскостопие, восстановить суставы и укрепить иммунитет</u></a>
Питание и диеты	<a href="#"><u>Чай. Польза или вред? Давайте разберемся...</u></a>
Советы и рекомендации	<a href="#"><u>Как избавиться от чувства тревоги и страха. Три способа без медикаментов</u></a>
Заболевания и нарушения	<a href="#"><u>Приливы жара. Причины в беспокойстве и тревоге</u></a>
Советы и рекомендации	<a href="#"><u>Как справиться с тревогой. Лучшие методы преодоления беспокойства</u></a>
Советы и рекомендации ЛФК	<a href="#"><u>Чтобы снять воспаление — займитесь физкультурой</u></a>
Заболевания и нарушения	<a href="#"><u>Основные причины стресса и как с ним справиться</u></a>
Советы и рекомендации. Заболевания. Питание	<a href="#"><u>Как можно снизить артериальное давление. Диета и пищевые добавки.</u></a>
Заболевания и нарушения. ЛФК	<a href="#"><u>СДВГ и физическая активность</u></a> (синдром дефицита внимания и гиперактивности)



## Каталог статей «САД жизни»

---

Заболевания и нарушения.  
ЛФК

[Кровяное давление, йога, цигун и здоровье](#)

---

Советы и рекомендации.  
Психология

[Практика избавления от проблем и привлечения удачи](#)

---



## Каталог статей «САД жизни»



Михаил Борисович GMB 

Остались вопросы?  
Напишите в сообщении

Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления с 32- летним практическим стажем.

Мастер телесно-ориентированных практик GMB (Grand Master of Body balance), специалист лечебной физкультуры, инструктор практики цигун. Создатель авторской системы оздоровления «САД жизни»

(Система Активной и Долгой жизни), включающей в себя:

- Практики дыхания, гимнастику цигун и медитацию;
- Психосоматическую терапию;
- Этнические практики и рефлексотерапию;
- Фитотерапию и сбалансированное питание.
- Лечебную гимнастику, массаж и мануальную терапию;



Телеграм



ВКонтакте



Инстаграм



Фейсбук