window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по всем вопросам лечения гипертонии немедикаментозными средствами. Уникальная авторская методика лечения от врача и бывшего гипертоника Николай Григорьевича Месника.

Курс состоит из 23 видеоуроков.

Особое внимание в данной методике уделено:

- умеренным физическим нагрузкам;
- мышечной релаксации;
- психоэмоциональной разгрузке;
- визуализации и медитации.

Что вошло в видеокурс.

Содержание видеокурса.

- Видеоурок №1. Об авторе.
- Видеоурок №2. Введение.
- Видеоурок №3. Антигипертензивные средства.
- Видеоурок №4. Первый удар.
- Видеоурок №5. Принять себя.
- Видеоурок №6. Заповеди гипертоника. Кодекс гипертоника.
- Видеоурок №7. С чего начать?
- Видеоурок №8. Умственное представление (визуализация), аффирмация. Теплый выдох.
- Видеоурок №9. Первые три дня.
- Видеоурок №10. Самоконтроль.
- Видеоурок №11. Комплекс движений с удлиненным теплым выдохом.
- Видеоурок №12. Самомассаж головы.
- Видеоурок №13. Психофизическая разгрузка и релаксации.
- Видеоурок №14. Аутотренинг, медитация.
- Видеоурок №15. Успех в лечении гипертонии.
- Видеоурок №16. Питание при гипертонии.
- Видеоурок №17. Ходьба и бег.
- Видеоурок №18. Закаливание для гипертоника.
- Видеоурок №19. Стадии гипертонической болезни, гипертонические кризы.
- Видеоурок №20. Причина и профилактика гипертонической болезни.
- Видеоурок №21. Гипертония у подростков.
- Видеоурок №22. Преимущества психофизической методики.

- Видеоурок №23. Заключение.

Видеопрезентация курса (видео из курса).

Бонусы.

- "Избавиться от гипертонии навсегда! Снижение давления без лекарств" - авторская книга в электронном формате (формат pdf).
- " Два дополнительных урока Н.Г. Месника"
- "Здоровый позвоночник за 30 дней" - видеокурс от Кирилловой Ольги.
- Консультации в закрытом форуме.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: **Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)**

**   Карточка курса:** * Название: Гипертонии-НЕТ!
Автор(ы): Месник Николай
Формат курса: Видеокурс
Цена: 2450 руб.
Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, Оплата наложенным платежо
Способы доставки: Почта.
Партнерская программа: Есть
*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса
**   Другие курсы автора(ов), издателя:**Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Месник Николай
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })