***Главное-это здоровье, обливаемся холодной водой.***

Кто-то глотает пилюли, как только почувствует недомогание, кто-то бегом мчится к врачу, кто-то начинает изучать как побороть симптомы болезней и как быть всегда здоровым с помощью народных методов. Хочу поделиться с вами, как сохранить свое здоровье на долгие годы, навсегда забыть про простуды и ежедневно пополнять запасы энергии.10-лет я купаюсь в Крещенские морозы, в источниках. Впечатления самые приятные. И 3 года ежедневно обливаюсь холодной водой в своем дворе..О простуде и насморке в зимние время ,я уже позабыла.

Во-первых, холодная вода укрепляет абсолютно весь организм, а это способствует эффекту оздоровления.

Во-вторых, стимулирует деятельности иммунной и эндокринной систем.

В- третьих, усиливает процессы в клетках тканей организма, что ведет к ОМОЛОЖЕНИЮ.

В четвертых, вылечивает простудные заболевания .Холодная вода приносит пользу, обогащает организм энергией, зарядом бодрости, хорошим настроением, уменьшает риск заболеваний сердечнососудистой системы. Так же активизируется нервная система, исчезает раздражительность и снимается утомление.

Советую после прочтения» Обливание холодной водой»,начать завтрашним утром. Так как я виду уроки хореографии-физкультуры, с утра разминка с детьми, начинается в хорошем и бодром настроении..

Желаю ВАМ всем ЗДОРОВЬЯ…