

A close-up photograph of a person's hand, likely of South Asian descent, adorned with multiple colorful beaded bracelets in shades of red, black, and white. The hand features elaborate henna (mehandi) designs, including a large, intricate floral pattern on the back of the hand and smaller, vertical patterns on the fingers. The hand is resting on a dark, textured surface, possibly wood, which is scattered with various natural objects: small seeds, dried fruits, smooth stones, and pieces of wood. In the background, a small white bowl containing red beads is visible. The overall composition suggests a theme of traditional craftsmanship, nature, and holistic health.

Игорь Красавин

Суджок для жизни: Фитнес, похудение, восстановление

Лицо и шея без отёков и второго
подбородка: практический курс самомассажа

Игорь Красавин

**Суджок для жизни: Фитнес,
похудение, восстановление**

«Автор»

2026

Красавин И.

Суджок для жизни: Фитнес, похудение, восстановление /
И. Красавин — «Автор», 2026 — (Лицо и шея без отёков и
второго подбородка: практический курс самомассажа)

Суджок без игл: 10 минут в день до здоровья
Практический курс от суджок-терапевта с 7-летним стажем (2019-2026)
Устали от таблеток, диет и физиотерапевтов? Ваши руки знают путь к здоровью! Корейская система суджок превращает кисти и стопы в карту тела — массаж 5 точек = результат за неделю. Что получите: 10 глав-практик: мигрень, спина, похудение (-5 кг), иммунитет, желудок, стресс, кожа
Мой опыт: склады эспандер суджок (реальные кейсы VK-сообщества 1000+ чел.) Схемы и семена (горох/кунжут) — без игл, для всех с 3 лет
План на 30 дней + фитнес (эспандер/планка) + питание (протеин 1,5 г/кг)
Реальные результаты читателей VK: "Минус 3 кг за 7 дней!" — Маша "Поясница не болит!" — Сергей "Мигрень ушла за 5 минут!" — Андрей
Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Красавин И., 2026

© Автор, 2026

Игорь Красавин

Суджок для жизни: Фитнес, похудение, восстановление

Суджок и акупрессура: Исцеление руками. Полный практический курс от опытного практика

Автор: Игорь Красавин

Практикующий специалист по суджок-терапии с 2019 года. Веду VK-сообщество здоровья (35000+ подписчиков). После физически тяжелой работы на складах и интенсивных тренировок с эспандером суджок стал моим надежным инструментом восстановления.

Введение: Почему эта книга изменит ваше отношение к здоровью

Друзья, представьте, что ваши руки — это карта всего тела. Каждый орган, каждая система отражены на кистях и стопах с точностью миниатюрного###. Именно этот принцип лежит в основе суджок-терапии — корейской системы самопомощи, созданной профессором Пак Джэ Ву.

Su (кисть) + Jok (стопа) = простые движения пальцами вместо игл акупунктуры. Семена гороха, кунжута или фасоли усиливают эффект, фиксируясь пластырем на ночь.

Моя история: 2019 год. Работа на складе “Ритуал” — пачки по 20 кг, боли в пояснице, усталость. Вечером — тренировки с эспандером, протеиновые коктейли, но восстановление хромало. Суджок изменил все: за месяц ушла хроническая тяжесть в желудке, спина окрепла, энергия появилась. С тех пор помогаю в VK-сообществе — тысячи отзывов подтверждают: это работает.

Эта книга — не теория. 10 практических глав с пошаговыми инструкциями, схемами, моими кейсами и планами. Начните с 5 минут утром — и через неделю почувствуете разницу.

Если книга окажется полезной и вы захотите поддержать ее развитие (PDF-карты, видеоинструкции, персональные схемы) — буду благодарен за донат в комментариях ЛитРес.

Универсальная схема кисти (основная карта для всех глав):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.