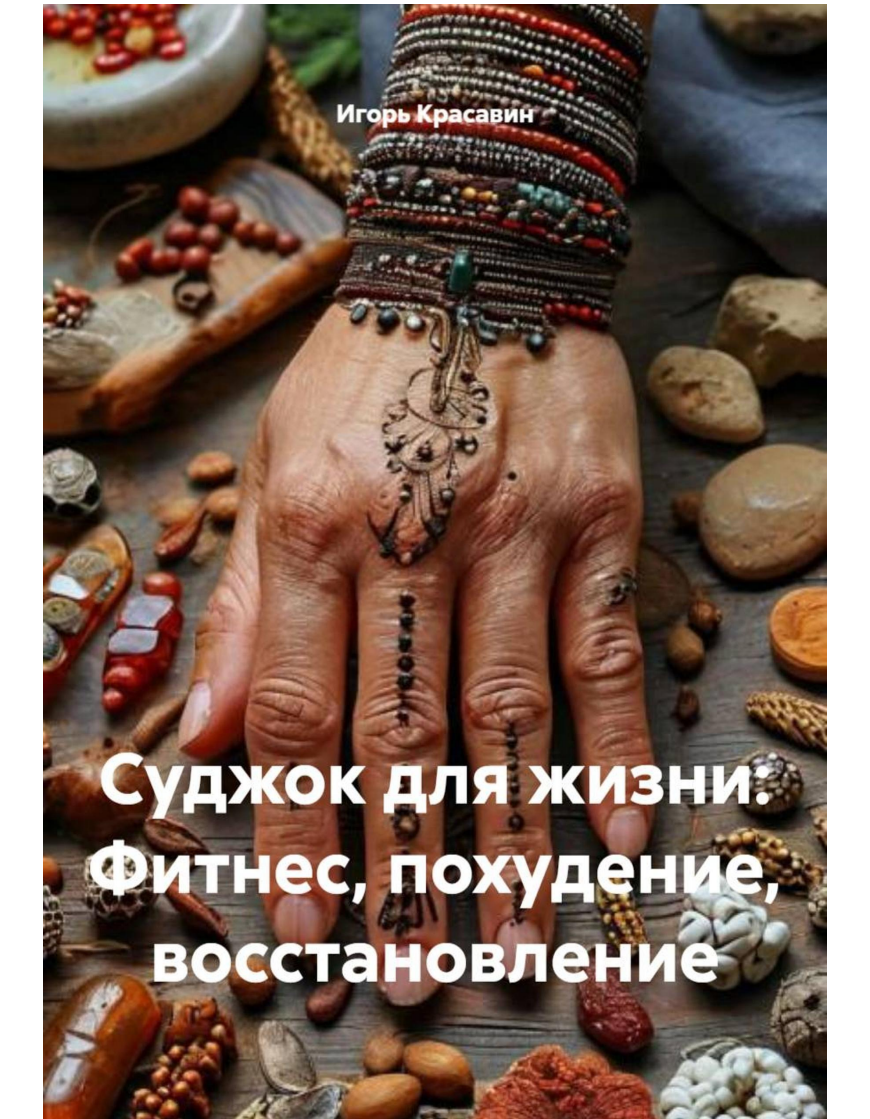


A close-up photograph of a person's hand, likely of South Asian descent, resting on a dark wooden surface. The hand is adorned with multiple colorful beaded bracelets in shades of red, black, and white. A large, intricate henna design is applied to the back of the hand, featuring a central circular motif with radiating lines and floral patterns. The fingers are also decorated with small, dark, vertical henna markings. The hand is surrounded by various natural objects, including smooth stones, dried seeds, and small pieces of wood, creating a rustic and traditional aesthetic.

Игорь Красавин

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

Игорь Красавин
**Суджок для жизни: Фитнес,
похудение, восстановление**
Серия «Лицо и шея без отёков и
второго подбородка: практический
курс самомассажа», книга 5

*<https://litres.ru/73811499>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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.

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 — трени-

ровки 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, видео-инструкции, 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.