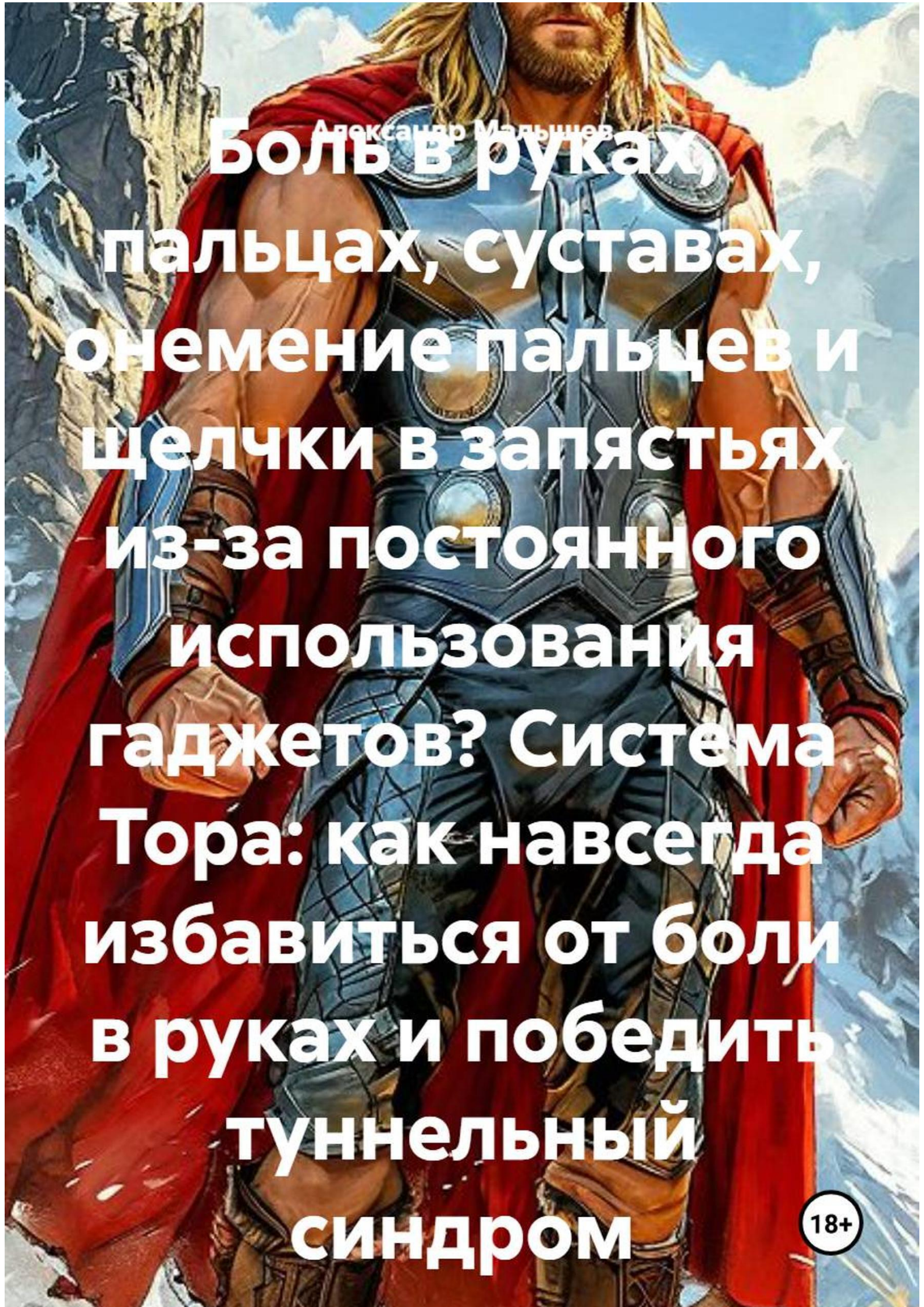




Александр Мальшиев

**Боль в руках,
пальцах, суставах,
онемение пальцев и
щелчки в запястьях
из-за постоянного
использования
гаджетов? Система
Тора: как навсегда
избавиться от боли
в руках и победить
туннельный
синдром**

18+

Александр Малышев

**Боль в руках, пальцах, суставах,
онемение пальцев и щелчки в
запястьях из-за постоянного
использования гаджетов?
Система Тора: как навсегда
избавиться от боли в руках и
победить туннельный синдром**

«Автор»

2026

Малышев А.

Боль в руках, пальцах, суставах, онемение пальцев и щелчки в запястьях из-за постоянного использования гаджетов? Система Тора: как навсегда избавиться от боли в руках и победить туннельный синдром / А. Малышев — «Автор», 2026

Эта книга передаёт вам Систему Тора — простой, но невероятно мощный метод, который навсегда избавит вас от туннельного синдрома, болей в кистях, онемения пальцев, усталости после работы с гаджетами. Вам не нужно быть воином, чтобы пробудить в себе эту силу. Достаточно следовать тому, что здесь написано. Мы не будем рассказывать, как именно это работает, — вы почувствуете это сами с первого дня. Мы не станем грузить вас анатомией и скучной теорией. Вы просто получите чёткий план, который уже вернул здоровье тысячам людей — программистам, писателям, художникам, музыкантам, мамам в декрете, геймерам, всем, чьи руки попали в ловушку цивилизации. Этот план сработает и для вас. Обязательно. Ваши руки снова станут вашими. Боль уйдёт. Сила вернётся. Молот снова будет в вашей ладони — лёгкий, послушный, готовый к любым свершениям. Пора перестать страдать. Пора взять эту книгу — и изменить свою жизнь.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александр Малышев

Боль в руках, пальцах, суставах, онемение пальцев и щелчки в запястьях из-за постоянного использования гаджетов? Система Тора: как навсегда избавиться от боли в руках и победить туннельный синдром

Глава

Важное предупреждение и Отказ от ответственности

Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации.

Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

Предисловие.

Дорогой читатель! Если вы устали от онемения пальцев, ноющей боли в запястье после бесконечных часов с телефоном — знайте: выход есть. Он прост, занимает считанные минуты и даёт гарантированный результат. Уже сотни отчаявшихся людей, перепробовавших всё на свете, пришли к этому методу — и каждый остался по-настоящему доволен.

Дорогой читатель!

Вы держите в руках (или на экране) труд, на создание которого ушли десятилетия. Нет, не недели, не месяцы — десятилетия кропотливых поисков, бессонных ночей в пыльных архивах, расшифровки полуистлевших манускриптов и бесчисленных путешествий в самые отдалённые уголки света, куда не ступала нога современного человека. Всё это — ради одной цели: найти средство, которое гарантированно, быстро и просто избавит вас от двух величайших напастей нашего цифрового века — смартфонной кисти и тонального синдрома.

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.