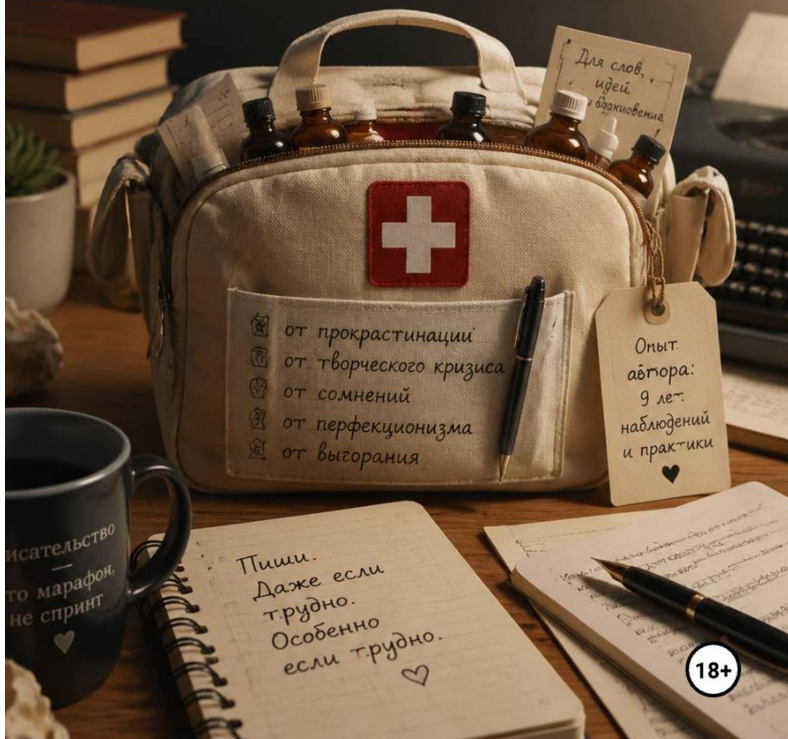


Дмитрий Баль

АПТЕЧКА ДЛЯ ПИСАТЕЛЯ



Дмитрий Баль

Аптечка для писателя

<https://litres.ru/74359249>

SelfPub; 2026

Аннотация

Данное руководство по профилактике заболеваний писателя через глаза аптечки необходимой в каждом доме. Рассказан опыт автора, как он борется с теми или иными недугами. Автор пишет уже как 9 лет и имеет уже наблюдения в этом и поэтому есть чем поделиться.

Содержание

Глава	4
Об авторе:	5
5 причин прочитать книгу	6
1.Бинты, жгуты, пластыри.	7
2.Хирургические перчатки.	8
3. Ножницы, пинцет.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Аптечка для писателя

Глава

Идея этой короткой книги у меня возникла, когда я писал рассказ. Хотел узнать о профессиональных заболеваниях писателя. Но как известно из физики на каждое действие есть противодействие. Как вы поняли из этого эта книга будет ответом на появляющиеся заболевания у писателя. Сразу скажу, что я не врач, но наблюдения из практики помогают лучше себя чувствовать. Книга разделена на предметы из аптечки, которые нужны людям. В данной книге будет дан совет для писателя для того или иного заболевания развивающегося или только начинающегося. Желаю вам успехов в писательстве.

Об авторе:

Написал 12 мини-книг, 5257+ рассказов ужасов. Увлекаюсь бегом и программированием. Вложил в своё образование по здоровью 600 долларов (6 месяцев обучение).

5 причин прочитать книгу

:

Помогает справиться хоть не со всеми, а некоторыми профессиональными недугами писателей.

Из личного опыта автора, а не какая-то теория.

Даны рекомендации и где что найти.

Короткая книга без долгого чтения.

Книга написана через очки аптечки, которую необходимо иметь у себя дома, если нет.

Все советы или почти все советы имеют научные доказательства или мои наблюдения.

1.Бинты, жгуты, пластыри.

Сюда я отнесу бег. От полезен для сердца. В день необходимо пробежать до 6 километров. Этого достаточно. Начать можно с 1 круга вокруг школы. Бегать нужно на носочках. Если уж желаете, то можно бегать марафоны, но не совсем рекомендую. Всё зависит от питания, вашей выносливость и так далее. Заведите привычку бегать в хороших кроссовках. Я, к примеру бегаю в Asics Gel Noosa tri. Для начала, конечно, подойдут обычные кроссовки.

2.Хирургические перчатки.

Разминка должна быть каждый день желательна. Особенно на шею и плечи. Возьмите поищите в интернете комплекс разминки или вспоминайте уроки физкультуры, которые вы надеюсь не прогуливали. Нужно делать круговые движения головы, наклоны вперёд, круговые вращения плечами, можно ещё приседания. Минимум можно сделать 15, но особого эффекта от такого количества раз не ждите.

3. Ножницы, пинцет.

Сюда относится анекдоты. Они позволяют не унывать и бороться с депрессией. Найдите любой сайт с анекдотами и читайте. К примеру, anekdotbar.ru. Ещё можно юмористические передачи смотреть и стендапы. Если в вашем городе они проходят или можете в интернете, по телевизору есть, то смотрите.

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.