

УДК 613:378  
ББК 51.204.0  
К 57

*Авторы-составители:*  
**Полиевский С. А., Григорьева О. В., Цой Е. В.**

Под общей и научной редакцией профессора кафедры  
спортивной медицины РГУФКСМиТ, доктора медицинских наук,  
Заслуженного работника ФК РФ **Полиевского С. А.**

К 57      Кодекс здоровья как базовый компонент системы самооздоровления /  
авторы-составители: Полиевский С. А., Григорьева О. В., Цой Е. В. — М.:  
ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 60 с.

ISBN 978-5-00129-149-7

Научно-методические рекомендации «Кодекса здоровья» и справочная информация нацелены на активизацию интереса читателей к процессу самооздоровления. Оздоровительные и контрольные методики, средства и препараты прошли апробацию на кафедре спортивной медицины РГУФКСМиТ. Кодекс здоровья единогласно одобрен учеными и педагогами в области физической культуры и спорта.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования, преподавателей, научных работников, а также широкого круга читателей.

УДК 613:378  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00129-149-7

© Коллектив авторов, 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	6
Постулаты самооздоровления . . . . .	8
Программный материал кодекса здоровья. . . . .	12
Простые признаки оптимального функционального состояния и состояния предболезни . . . . .	19
Полезные приборы, тесты контроля здоровья и степени закалённости организма . . . . .	26
Оздоровительные методики, рецепты и приёмы . . . . .	31
Экспресс-методы минимизации утомления и стимуляции иммунитета из арсенала рефлексотерапии. . . . .	41
Наглядная оздоровительная информация . . . . .	53
Список литературы . . . . .	59