

Игорь Тютюкин
ПРОСТОЙ ТЕСТ

***Как отличить потребность тела в питье
от потребности в пище***

Наш мозг одинаково воспринимает сигналы организма о голоде и о жажде, не различая их. И часто мы, вместо реальной потребности в питье, удовлетворяем мнимую потребность в пище, набирая, при этом, лишний вес.

Вот простой тест на голод.

Если вам хочется чем-нибудь перекусить, представьте, что перед вами тарелка перловой каши.

Честно спросите себя: «Буду я её есть?».

Если ответ отрицательный, значит, это «мнимый голод».

Выпейте воды. И сигнал тела о «голоде» пропадёт.

В данном случае, питье гораздо полезнее приёма пищи.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В
ЗДОРОВЬЕ»)

СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА

на сайте: <http://tutukin1.narod.ru>

1. **«ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ»** (333 рубля)
2. **«СВЕТЛЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
3. **«ВОЛШЕБНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
4. **«РЕЛАКСТИХИ»** (222 рубля)
5. **«ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
6. Аудиокнига **«ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
7. **«СЧАСТЛИВЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
8. **«ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ»** (333 рубля)
9. **«ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ»** (111 рублей)
10. **«СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ возрастов»** (111 рублей)
11. **«ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»** (222 рубля)
12. **«ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ»** (111 рублей)

- 13. «УДАЧА И ДЕНЬГИ» (333 рубля)**
- 14. «ТЫ ВСЕГДА ТВОРЕЦ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ» (555 рублей)**
- 15. «КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ» (333 рубля)**
- 16. «ОСОЗНАНИЕ ЗЕРКАЛЬНОСТИ БЫТИЯ» (333 рубля)**
- 17. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ» (111 рублей)**
- 18. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ» (111 рублей)**
- 19. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ» (222 рубля)**
- 20. «ЭТО ПЕРЛЫ» (222 рубля)**
- 21. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК» (111 рублей)**
- 22. «САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО» (бесплатно)**
- 23. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)**
- 24. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)**

25. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ»
(бесплатно)

26. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА» (бесплатно)

27. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

28. «МОЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ» (бесплатно)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 333 рубля)

«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»

сборник остроумных миниатюр

Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

Это — самая смешная книга России, Европы и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.

—

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря

Юрьевича Тютюкина
2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги)
на мой электронный адрес
tutukin1 @yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я
вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:

E-MAIL: tutukin1 @yandex.ru

ИНТЕРНЕТ-САЙТ: <http://tutukin1.narod.ru>