

Игорь Тютюкин

СЧАСТЛИВАЯ ЗАРЯДКА

Простое эффективное упражнение для позвоночника, повышающее иммунитет, энергетику тела и уровень счастья.

Встать «солдатиком».

На вдохе (через нос) вытянуть руки вперёд и задержать дыхание.

Поднять руки вверх, сомкнув ладони над головой и приподняв пятки.

Прогнуться.

Стоя на носках, продолжить комфортную задержку дыхания.

Затем, делая выдох ртом (со звуком: «А-а-а-а-а...»), опустить руки в стороны и опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить внутри себя... счастье.

Можно сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

(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>