

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

Что влияет на наши нервы

ПРОФИЛАКТИКА
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ
СИСТЕМЫ



Алексей Мичман

**Что влияет на наши нервы.
Профилактика и восстановление
нервной системы**

«Издательские решения»

Мичман А.

Что влияет на наши нервы. Профилактика и восстановление нервной системы / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903797-8

Наши нервы — это дорога на Луну и обратно. Именно такую длину они имеют. Нервная система — это залог здоровья, и тратить его впустую не стоит. Нервные волокна хоть и восстанавливаются, но происходит это очень медленно: всего где-то 1 мм в день. Несколько легкомысленное отношение к жизни всем пойдет на пользу. Имеется в виду, что каждому из нас необходимо уметь расслабляться и не принимать каждую проблему близко к сердцу. Что же мы можем сделать такого, чтобы наша нервная система была лучше?

ISBN 978-5-44-903797-8

© Мичман А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Что влияет на наши нервы Профилактика и восстановление нервной системы

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3797-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наши нервы – это дорога на Луну и обратно. Именно такую длину они имеют. Нервная система – это залог вашего здоровья и тратить его впустую, конечно же, не стоит. Нервные волокна хоть и восстанавливаются, но происходит это очень медленно: всего где-то 1 мм в день. Несколько легкомысленное отношение к жизни всем пойдет только на пользу. Имеется в виду, что каждому из нас необходимо уметь расслабляться и не принимать каждую проблему близко к своему сердцу.

Что же мы можем сделать такого, чтобы наша нервная система была лучше?

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.