



# ЧАС ЗДОРОВЬЯ: УБИРАЕМ БОЛЬ В СТОПАХ ЗА 14 ДНЕЙ

«Мои стопы больше не болят. Я начинаю сегодня.»

## ПРОТОКОЛ 14 ДНЕЙ



### ДНИ 1-3: СИДЯ

- Сесть, босые стопы на полу.
- Подтянуть основание большого пальца к пятке (свод встанет куполом). Пальцы не сгибать!
- Держать **5 сек**, отдых **5 сек**.
- **10 раз** x **2 раза** в день (утро/вечер).



### ДНИ 4-7: СТОЯ

- То же движение, но стоя (держась за стул).
- Держать **6-8 сек**, делать **10-15 раз**.
- + «Гусеница»: двигать стопу вперёд только за счёт пальцев (10 шагов туда и обратно).
- **2 раза** в день.



### ДНИ 8-14: БАЛАНС

- То же движение стоя на одной ноге.
- Держать **5-10 сек**, делать **5 раз**.
- + «Гусеница».
- Привычка: чистите зубы, стоя на одной ноге с поднятым сводом (по **15-20 сек** на ногу).
- **2 раза** в день.



## ВЕЧЕРНИЙ МАССАЖ: ТОЧКА ЮН-ЦЮАНЬ (Перед сном)

Где: Ямка на середине подошвы (образуется при сгибании пальцев).  
Как: Большим пальцем руки давить с силой, на грани приятного.  
**1 минута** на каждую стопу.

## САМОТЕСТЫ (Проверяйте прогресс раз в неделю)



### ТЕСТ 1: БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Стоя на одной ноге, поднять и опустить только большой палец.

**НОРМА:** 3 раза за 10 секунд (без потери равновесия).



### ТЕСТ 2: ПОЛОТЕНЦЕ

Положить кухонное полотенце на пол. Пальцами ног подтянуть его под стопу.

**НОРМА:** Собрать всё быстрее 30 секунд.

## МОЙ ПРОГРЕСС (Отмечайте каждый день):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	