**Семь причин пройти обучение на тренинге «Основы управления собственным здоровьем»:**

1. **Улучшить своё самочувствие**. Даже хорошее самочувствие всегда можно улучшить. Отличное самочувствие – основа радости и счастья и главный показатель здоровья. Большинство из вас чувствует себя удовлетворительно, «нормально», ни то, ни сё. Хорошее – враг великого. На тренинге Вы поймёте, из чего складывается и где формируется Ваше самочувствие, Вы удивитесь, как легко им управлять, и Ваша жизнь заиграет совсем иными красками.
2. **Укрепить своё здоровье**. Нравится это или нет, но старость придёт. Какой она будет, зависит не от докторов, к которым Вы когда-то попадёте, а от Ваших действий сейчас, в молодом и среднем возрасте. Все Ваши действия оказывают влияние на здоровье, важно знать какое, – положительное или отрицательное.
3. **Восстановить своё здоровье**. Уже с 30 лет, начинают проявляться первые признаки нездоровья, возникают мысли, что здоровье «не вечное», формируются заболевания. На тренинге Вы сможете понять причины своего нездоровья, а в ходе постренингового сопровождения обрести своё оптимальное здоровье.
4. **Помочь своим мужчинам жить дольше.** Мужчины, по статистике, умирают раньше. Вы узнаете, как можно влиять на качество и продолжительность жизни мужчин, не подвергая их «насилию и истязанию». Ведь они (мужчины) Вам ещё могут пригодиться. В любом случае, знания будут полезны.
5. **Научить своего ребёнка ценить и беречь здоровье**. Отпуская ребёнка во взрослую жизнь, Вы должны быть уверенными, что он не задумываясь, при любых жизненных ситуациях будет выполнять действия, полезные для своего здоровья. Если Вы не привьёте и не доведёте до автоматизма эти действия, то этого не сделает никто.
6. **Помочь своим родителям поддерживать здоровье и/или противостоять болезням**. Родители нуждаются в нашей заботе, но мы не всегда понимая, как её проявить, нередко обижаем их, и сами обижаемся на их «обидчивость».
7. **Проверить на прочность свои убеждения о здоровье**. В отношении здоровья существует великое множество заблуждений, даже (или особенно?) у врачей. Заблуждения, наслаиваясь одно на другое, почти всегда создают сложные и ложные конструкции в наших головах и, во-первых, не укрепляют здоровье, а во-вторых, убивают к нему интерес. Когда в голове ясность – быть здоровым просто, интересно и выгодно!