


методика берга для увеличения роста



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть G+1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Данная методика была разработана доктором Александром Игоревичем Бергом и способна, по словам самого доктора, увеличить рост практически в любом возрасте за счет скрытых резервов нашего организма. Согласно официальному мнению, после 20-25 лет рост практически невозможно увеличить. Исключительно за счет выпрямления позвоночника и приобретения правильной осанки. Автор методики убежден, что рост можно увеличить и после 30 лет. Невысокий рост – одна из самых распространённых причин возникновения комплексов в любом возрасте. Маленькие мужчины, зачастую, чувствуют неуверенность в общении с женщинами. А миниатюрные представительницы прекрасного пола воспринимаются окружающими маленькими девочками, которым, нередко, приходится доказывать свою состоятельность. Женский журнал JustLady предлагает вашему вниманию уникальную методику Берга, автор которой утверждает, что увеличить свой рост можно в любом возрасте. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКС 1 КОМПЛЕКС 2 КОМПЛЕКС 3 КОМПЛЕКС СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ АУТОТРЕНИНГ ТРЕНАЖЁРЫ 2 5 7 9 9 11 1 МЕТОДИКА УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА БЕРГА. КОМПЛЕКС 1. • УПР 1.1. Исходное положение (в дальнейшем И.П.) — стоя, ноги на ширине стопы, руки вверху сцеплены в замок. Встать на носки и сильно потянуться вверх всем телом, затем руки опустить, сцепить замок за спиной, встать на пятки, приподнять носки. Повторить упражнение 10-12 раз. Старайтесь не прогибаться. Здравствуйте! Меня зовут Фёдор, мне недавно исполнилось 17 лет. Мой рост 167 см. На фоне одноклассников выгляжу, сказать, не очень. Желая подрасти, вот начал искать всякую литературу по теме). Возможно ли мне подрасти и на сколько? И ещё, я регулярно занимаюсь на турнике, подтягиваюсь. Это какнибудь помогает подросту? Можно ли совмещать и качание и упражнения для увеличения роста? Методика №1. Вы, наверное, скептически отнеслись к нашему заявлению: 5 см. в месяц, ведь человек растёт до 25 лет. Тем не менее это так. Если у молодых этот рост естественен, то у взрослых людей он проявляется из-за исправления осанки, искривления позвоночника. Кроме того огромное влияние на рост оказывает рацион. Лучше всего питаться пищей в натуральном виде: овощи, фрукты (по 1,5 кг в день) или обыкновенными продуктами, но как можно меньше их варить или жарить. Доброго времени суток. Мне 18, рост 155. Очень хочу подрасти. Вычитала в интернете про методику А.И. Берга по увеличению роста. Обещаний от автора, конечно, полно (аж 4-5 см в месяц). Однако, настораживает факт - про автора ничего не известно. Кажется, что это полная лажа. Если вы пользовались этой методикой, напишите каковы результаты. Если нет, но вам известны другие способы по увеличению роста, будьте добры, поделитесь информацией. Спасибо. Доброго времени суток. Мне 18, рост 155. Форум » Методики и тренажеры » помогает ли методика Берга? » Ответить Байкал: мне 17 лет,рост 165см,шасс кифозом 1 степени выпрямляюсь у манульщика,за 5 сеансов стал выше на 5 мм,на сколько я могу еще растянуть позвоночник после 10 сеансов?,прочитал про методику Берга,помогает ли она,сколько минимум см в месяц можно вытянуть,а то не знаю заниматься ли по ней или нет.помогает ли она скажем вырасти на 2 см в месяц,есть такие? Лилия: Мне 20 лет и я за 4 месяца на 10,5 см. выросла.