

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

КОЛЛЕКЦИЯ ДОКТОРА ШИШОНИНА

Издательство АСТ

УДК 613
ББК 51.20
Ш65

Шишонин, Александр Юрьевич.

Ш65 Дневник здоровья / Александр Шишонин – Москва: Издательство АСТ, 2026. – 192 с. – (Коллекция доктора Шишонина).

ISBN 978-5-17-187951-8

Дневник здоровья позволит вам отслеживать динамику своих симптомов, следить за приемом лекарств, уровнем сахара в крови и артериальным давлением. Издание снабжено комплексами физических и дыхательных упражнений, выполнение которых станет полезной привычкой, позволит укрепить организм и сохранить бодрость на долгие годы.

УДК 613
ББК 51.20

ISBN 978-5-17-187951-8

© ИП Шишонин Александр Юрьевич, текст
© ООО «Издательство АСТ»

ИНФОРМАЦИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ

ФИО _____

Номер телефона _____

ФИО врача _____

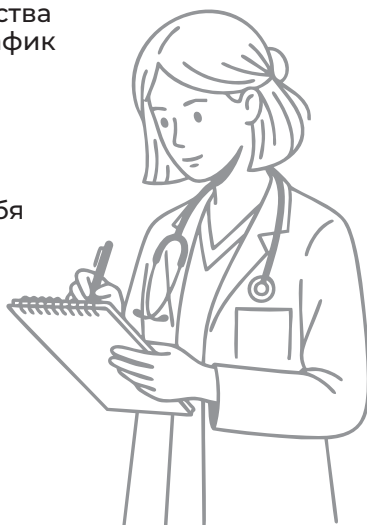
Контакты врача _____

Как пользоваться дневником

1 Утром перед приемом таблеток сделайте измерение давления и запишите показатели в столбцы «Давление» и «Пulse»

2 Далее примите прописанные лекарства и запишите это в график «Прием лекарств»

3 В пункте «Самочувствие» запишите, как вы себя чувствовали на протяжении дня



УПРАЖНЕНИЕ МЕСЯЦА



Техника выполнения:

- 1 Наложите руки жестом «Истина» на нижнюю часть живота.
- 2 Почувствуйте объем внутри тела под руками. Наполните его приятными ощущениями.
- 3 Медленно поднимайте ладони вверх вдоль тела.
- 4 Доведя руки до середины груди, переворачиваем кисти ладонями вверх и поднимаем приятные ощущения над собой.
- 5 Смотрим вверх на ладони. Разводим средние пальцы, чувствуем, как приятные ощущения проливаются сквозь них. Затем разводим ладони в стороны.

ДАВЛЕНИЕ

ЯНВАРЬ

[illegible]

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Напишите, какие лекарства вы сейчас принимаете:

Нарисуйте для себя символ, который будет обозначать каждое лекарство в таблице

Важно! _____

ВАШИ ПЛАНЫ

ЯНВАРЬ

Фокус недели:

Срочно / важно

[illegible][illegible]

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

[illegible]

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

[illegible]

ВАШИ ЗАМЕТКИ

ЯНВАРЬ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.