

Сергей Александрович  
Приходько

---

## ИС ЗОЖ — 2

---

Что такое счастье



# **Сергей Александрович Приходько**

## **ИС ЗОЖ – 2. Что такое счастье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43619032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619032)*

*ISBN 9785005023025*

### **Аннотация**

«ИС ЗОЖ. Что такое счастье». Дружная многодетная семья Ивановых снимает дом своей мечты. Но у Льва, главы семьи, есть и другие мечты: выкупить этот дом и стать писателем. Вдруг несколько сердечных приступов подряд приводят его к порогу смерти. И только ИС ЗОЖ помогает Льву выбраться практически с того света и, кроме того, совершенно неожиданно меняет жизнь всей семьи невероятным образом. Ведь во всём этом с самого начала присутствует некая загадка.

# Содержание

ИС ЗОЖ – 2	5
Что такое счастье	6
Предисловие	6
Второй уровень	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **ИС ЗОЖ – 2**

## **Что такое счастье**

**Сергей Александрович  
Приходько**

*Корректор* Мария Приходько

© Сергей Александрович Приходько, 2019

ISBN 978-5-0050-2302-5 (т. 2)

ISBN 978-5-0050-2303-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ИС 30Ж – 2

# Что такое счастье

## Предисловие

Как уважаемый читатель, наверное, уже догадался по тому, что действия в этом повествовании происходят около 2030 года, никакого академика Светлицкого не существует. Хотя ИС ЗОЖ существует как разработка автора данной книги. Естественно, подходить к применению данной системы нужно с большой осторожностью, так как, хотя эта система и испытана уже несколькими людьми, включая автора, и доказала свою эффективность, всё же автор не имеет медицинского образования. Кроме этого, для смелого использования какой-либо методики требуется обширное исследование сотен практикующих. Естественно, такого исследования пока не проводилось. Соответственно, практикуя ИС ЗОЖ, как, впрочем, и массу других систем, как то система Иванова или любые другие нетрадиционные методики лечения, человек должен понимать, что необходимо быть предельно осторожным и что, применяя любые нетрадиционные методики лечения, он делает это на свой страх и риск. Автор будет благодарен за любые отзывы практикующих и постарается ответить на вопросы, интересующие читателей. И скорее всего, до 2022 года будет выпущено «Руководство по ИС

ЗОЖ», естественно, с оговоркой, что система экспериментальная и требует осторожного и исследовательского подхода. Предвосхищая напрашивающийся вопрос читателей, сколько в этих книгах правды и сколько художественного вымысла, отвечаю. В первой книге примерно 90% – реальные события и только 10% – художественный вымысел. Во второй книге соотношение 50% на 50%. Далее – пока не знаю. Итак, уважаемый читатель, в добрый путь! Желаю каждому здоровья, благоразумия, счастья и приятных минут, проведенных за чтением книг Сергея Приходько.

## Второй уровень

Лев увлечённо взялся за разработку двух вариантов программ второго уровня: для себя с особым кардиоподходом и для своей практически здоровой семьи, ведь здоровья не бывает слишком много, и болезни лучше предупреждать, чем потом лечить. Для начала он скачал в инете все тома академика Светлицкого по ИС ЗОЖ, эти книги оказались написанными очень популярным понятным языком и структурированы самым удобным для изучения и применения образом. Кроме того, Лев накачал роликов по ИС ЗОЖ, которые по названию казались ему наиболее подходящими. Марина всегда по возможности старалась помогать ему, поскольку Льву пока надо было быть предельно осторожным с ведением активного образа жизни, и большую часть времени он проводил за подготовкой программ и написанием новых книг.

И вот этот момент настал – программа разделённая на две ветви была готова. Вся семья по традиции собралась за столом после обеда, ребятишки пошли играть во дворе, остались только четырнадцатилетняя Лиза и семилетняя Геля, они, как большие девочки, с гордостью принимали участие в семейных советах.

– Ну, что? – начал свою речь глава семейства. – Пора нам становиться настоящими ИСЗОЖевцами! Всё, начинаем на-



стоящие серьёзные программы ИС ЗОЖ. Одна будет для меня, акцентированная на сердечное восстановление. Вторая программа будет для нашей мамы и ребятишек. Естественно, чем младше ребёнок, тем мягче для него программа. Сначала расскажу про вашу программу.

1. К обливанию ног холодной водой добавляем омовение головы и рук, плюс обтирание холодным мокрым полотенцем. Потом сразу согревающая зарядка. В этом пункте у меня будет то же самое. Если всё хорошо пойдёт, то с июля начинаем обливаться из ведра и купаться в речке, ну, и вообще – везде, где получится.

2. Еженедельно у нас будет разгрузочный день, для больших по желанию можно двое – трое суток. Ежеквартально по неделе и больше, со временем можно доводить для нас с мамой до сорока дней. Это дни очистительно-оздоровительного поста по Светлицкому. Что интересно, Светлицкий выбрал термин «посты» не случайно. Дело в том, что он считает принципиально важным, чтобы к элементам голодания были прибавлены духовные и умственные упражнения. Он объясняет это тем, что в человеке тело, душа и дух тесно взаимосвязаны и находятся в определённой гармонии. И если не заниматься душой и духом, то изменения будут поверхностными и могут даже навредить. Поэтому, по Светлицкому, во время постов нужно обязательно практиковать разные молитвы, умственные и дыхательные упражнения, аутотренинги и аффирмации ИС ЗОЖ.

# 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.