



Валентина  
Ефременко

**Здоровье  
важнее  
косметики и  
дресс-кода**

Руководство для женщин,  
работающих в офисе

# **Валентина Евгеньевна Ефременко**

## **Здоровье важнее косметики и дресс-кода. Руководство для женщин, работающих в офисе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23099208](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23099208)*

*ISBN 9785448379413*

### **Аннотация**

Здоровье – это, прежде всего, хорошее самочувствие, бодрость духа, ясность ума. А ещё – уверенный взгляд, цвет и сияние кожи, красота волос и ногтей, наша стать. Косметика и платье должны подчеркивать Вашу красоту, а не маскировать!

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Здоровье важнее  
косметики и дресс-кода  
Руководство для женщин,  
работающих в офисе**

**Валентина Ефременко**

© Валентина Ефременко, 2017

ISBN 978-5-4483-7941-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

У женщины – как опыт учит нас – Здоровье с красотой неразлучны. Лопе де Вега.

К сожалению, большинство из нас с детства редко учили беречь здоровье. Беречь книги, одежду, обувь, честь и девственность учили чаще.

Так получилось, что в нашей стране преобладает «Болезнь-центрическая» философия, т.е. в центре внимания поставлена болезнь. Нас от неё страхуют, нас с ней лечат и жалеют, нам сочувствуют, от нас отмахиваются. Бюджеты учреждений здравоохранения зависят от числа больных людей, и не один руководитель не будет стремиться сокращать свой бюджет. А карьера руководителя зависит от величины бюджета. Чем больше бюджет – тем круче руководитель!

Здоровье у нас принято считать не заслугой человека, а подарком Судьбы. «Халявой», простите. И отношение к здоровью у большинства женщин (у мужчин ещё хуже!) соответствующее – «Бог дал, Бог взял».

Нравится нам это или нет, но отношение женщины к своему здоровью обязательно отразится на здоровье детей, мужей, родителей. Будем беречь своё здоровье – и у них выбора не останется. Будем носиться вокруг болезней – и вся родня обрastёт болезнями. Задумайтесь на минутку, прикройте

глаза, вспомните знакомые семьи. Мои принципы используют: мама, брат, муж, дочь, её муж, его мать, когда появятся и вырастут внуки – у них даже мысли не будет, что можно жить по-другому.

Таким образом, мы с Вами формируем продолжительность жизни в стране. То, что наши мужчины живут меньше чем в других странах, не их вина, мама не научила правильным вещам, жена не внесла коррективы. Конечно, это и не наша вина. Мы многого не знали, да и сейчас только-только начинаем что-то понимать в здоровье.

Но это наша ответственность – узнать и приучить своих родных выполнять правильные вещи относительно здоровья. Больше некому. Вряд ли кто-то из Вас захочет, чтобы Вашего мужа и детей обучала вопросам здоровой жизни молодая докторша из ближайшей поликлиники. «Сама, сама, сама!»

Моё отношение к здоровью сформировалось не в детстве, не в медицинском институте (там учили лечить болезни). Оно сложилось благодаря стечению многих факторов, в том числе, собственные заболевания, с которыми мне пришлось столкнуться.

Этот буклет я посвящаю современным женщинам, работа которых протекает в многочисленных и разнообразных офисах.

Во-первых, Ваше здоровье испытывает серьёзную нагрузку, не предусмотренную природой и влекущую за собой преждевременное старение. Вам просто необходимо уделять

внимание своему здоровью!

Во-вторых, Вы имеете образование, а значит, способны воспринимать, анализировать и синтезировать информацию. Говоря по-русски – думать, размышлять и принимать решения.

В-третьих, когда Вы поймёте то, о чём я говорю, Вы сможете донести это до других людей. И здоровых людей в нашем окружении, в нашей стране станет больше.

Я врач. После института, мы вместе с мужем, тоже врачом, работали в практической медицине. За 15 лет, работая в разных специальностях, я получила огромный опыт лечения, как детей, так и взрослых. Мне всегда приходилось и приходится много учиться, и я люблю узнавать новое, внедрять современные достижения науки в жизнь. Жизнь меняется очень быстро, и мы обязаны успевать меняться вместе с ней.

У меня был опыт создания аптечного киоска, который был не очень успешным, так как на первое место я ставила интересы больного, а коммерческие интересы уходили на второй план.

Восемь лет назад я с гордостью сказала, что «БАД» я не буду заниматься НИКОГДА. Бог большой шутник! Сейчас, профессионально разобравшись с этой темой, я понимаю, каким ограниченным, на тот момент было моё мышление.

Что я нашла в БАД? Прежде всего – недостающее звено, позволяющее понять, куда уходит здоровье, и откуда прихо-

дят болезни. В работе с хроническими больными, я часто думала, почему лекарственные препараты не могут вылечить болезнь, что такое происходит в организме при развитии заболевания, почему он не может восстановиться полностью?



# 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.