

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

ПРИ УЧАСТИИ МИХАИЛА ПИНТОСЕВИЧА

ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.53
ПЗ2

Дизайн переплета *Петра Петрова*

Художник *Алексей Войтенко*

Пинтосевич, Ицхак.

ПЗ2 Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-206593-4

Эта книга — синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы — спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

Специальный бонус для читателей — персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности — внутри книги.

**УДК 159.9
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-206593-4

© Пинтосевич И., 2012
© ФЛП Пинтосевич-Бабицев М., 2012
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	7
ОТ АВТОРА	9
ВВЕДЕНИЕ	13
О чем эта книга	15
Формула победы.....	16
Что такое энергия.....	21
Четыре источника энергии.....	26
Ты — творец своего успеха!	29
Как пользоваться этой книгой	30
Как сохранить позитивные изменения	33
«Зона комфорта»	44
Формула «100%М».....	52
Заповедь 1. ДЫШИ	57
Что такое эффективное дыхание	59
Системы увеличения эффективности дыхания	61
Сила лимфы.....	63
Упражнения.....	64
Заповедь 2. ДВИГАЙСЯ	73
Движение = жизнь.....	75
Чем опасно отсутствие движения.....	78
Как развить аэробную энергию.....	79
Упражнения.....	82
Заповедь 3. ОЧИЩАЙ СВОЕ ТЕЛО	95
Зачем нужно очищение организма.....	97
Теория очищения	100
Как проводить 24-часовое голодание	106
Заповедь 4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ	113
Сила привычки.....	115
Почему мы едим.....	117

Чем мы питаем наше тело	118
Четыре яда	120
Яд № 1: «плохие» жиры	121
Яд № 2: животные белки	124
Яд № 3: молочные продукты.....	125
Яд № 4: закисление организма	128
Сила «хороших» жиров.....	133
Потребность в белках.....	136
Три правила здорового питания	139
Идеальная пирамида пищи	141

Заповедь 5. ВОДА – ОСНОВА ЖИЗНИ 145

Пей и обливайся, мойся и купайся!	147
Что такое эффективное питье	149
Практические советы по употреблению воды	152
Обливание и закаливание.....	153
План действий. Шаг за шагом.....	157

Заповедь 6. ВЕРА И УБЕЖДЕНИЯ – ОСНОВА ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ 163

Сила убеждений	165
Верь в успех!.....	171
Как поверить в себя и в успех	173
Упражнение по изменению убеждений	185
Вдохновляющие факты о возможностях человека.....	188
Убираем негативные убеждения.....	192

Заповедь 7. ОТДЫХАЙ. ИГРАЙ. ВЕСЕЛИСЬ 197

Золотая середина.....	199
Признаки переутомления	201
Как правильно отдыхать	203
Упражнения для снятия усталости.....	205
Сон как главная составляющая отдыха	206
Как правильно ложиться спать.....	209
Управляй эмоциями. Живи в позитиве	218

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	233
------------------	-----

ОБ АВТОРЕ



Ицхак Пинтосевич — автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, занимает 2-е место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве. Более 20 лет занимается вопросами повышения энергетики и достижения высочайшего

уровня личной производительности в жизни. Сначала как профессиональный спортсмен (Ицхак — бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике), затем как тренер по саморазвитию. Созданные им эффективные методики помогли Ицхаку добиться редкого успеха — в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

ОБРАЗОВАНИЕ

- Киевский Государственный институт физической культуры — тренер по легкой атлетике.
- Мастер спорта СССР международного класса.
- Педагогический институт (Иерусалим) — преподаватель иудаизма.

- Международный Эриксоновский университет (Ванкувер — Канада) — бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP.
- Карнеги-Институт (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации.
- 2005 год — курс обучения по программам личностного роста LandMark Education (USA).
- 2006 год — Институт гипноза и психотерапии — «Клинический гипноз» Патрик Нуайе (Швейцария).
- 2008 год — Энтони Роббинс «UPW».
- 2009 год — Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

ОТ АВТОРА

Здравствуй, дорогой читатель или читательница!

Очень рад новой встрече с тобой. Думаю, ты уже прочитал мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха» и уже достиг определенных результатов в саморазвитии. Настала пора заняться своим основным ресурсом — здоровьем и энергией.

«Хорошие привычки продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной», «В раю хороший климат, а в аду хорошая компания», «Все, что я люблю, или стыдно, или аморально, или приводит к ожирению» — эти высказывания очень популярны на 1/6 части суши, где говорят на русском языке.

Что неслучайно в обществе, которое 70 лет зомбировали атеизмом. Рассуждения просты: если уж «там» ничего нет, то надо наслаждаться «здесь». Простые наслаждения вроде водки государство контролировало на 100%. Результат? Средняя продолжительность жизни в России у мужчин — 56 лет. И поверьте, последние 10 лет жизни проходят под аккомпанемент болезней и страданий.

“

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

А. Шопенгауэр

”

Здоровый образ жизни хорош для всех. Он не только полезен, но и приятен. Особенно если вести его с таким лентяем, как я. Из всех способов сделать себя энергичнее и здоровее я выбрал те, которые доставляют удовольствие и не отнимают много времени и сил.

Многое из того, что я предлагаю, покажется тебе очень простым. Простые средства часто кажутся неэффективными. Не ищи сложных путей!

Выполняй 7 заповедей энергии и здоровья, посвящай этому 30 минут в день — и ты будешь как атомный крейсер, как реактивный самолет!

Среди множества возможностей в этом безграничном мире я выбрал возможность собирать и передавать знания, которые улучшают жизнь, делают ее эффективной и осмысленной. Я уверен: каждый человек, посвятивший себя целиком какому-либо делу, ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНЕТ В НЕМ УСПЕХА. Бесспорно, при условии, что он будет развиваться и использовать самые лучшие «инструменты» для осуществления своих целей.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» — и есть те «инструменты», полученные в результате постоянного поиска и проверки на личном опыте. Кроме книг, я передаю свои знания на тренингах в России и за рубежом. Когда ты прочитаешь эту книгу и сделаешь все упражнения, ты перейдешь на качественно новый уровень жизни. Ощущение жизни будет намного полнее. Разница окажется настолько ощутимой, как разница между ночью и днем, между сном и бодрствованием.

Эту книгу я писал вместе с моим братом Михаилом. Он — ученый. В 90-х годах по горячим следам изучал воздействие радиации на ликвидаторов Чернобыльской аварии. В рамках академических исследований в составе группы биологов, врачей и физиков наткнулся на не до конца понятные и по сей день механизмы взаимодействия мозга и тела. Исследуя эти механизмы и получив практическую возможность вмешиваться в течение тонких психофизиологических процессов, начал использовать эти разработки для достижения высоких результатов в спорте. Работал со сборной СССР по легкой атле-