



Инструкция по применению программы "Альфа-ритмы"

Программу «Альфа-ритмы» необходимо прослушивать с помощью наушников, лежа, с закрытыми глазами, не реагируя на внешние раздражители. Постараться полностью расслабить тело. Перед прослушиванием рекомендуется выпить стакан воды.

Оптимальное время для прослушивания – после обеда и вечером перед сном. Длительность программы (прослушивания) - 20-30 минут. Не беспокойтесь, если вы заснули, это нормальная реакция на прослушивание. Программа не снижает своей эффективности во время сна.

Программа "Альфа-ритмы" предназначена для использования в течение от 2-х месяцев до 2-х лет для детей и подростков; для взрослых - в зависимости от сложности проблем и возраста.

В результате коррекции работы нервной системы человек из состояния стресса, тревоги или хронического утомления постепенно переходит в обычное, но ставшее для многих людей редким, здоровое психическое состояние.

Для использования программы "Альфа-ритмы" не выявлено противопоказаний, отсутствует привыкание. Запрещается прослушивание программы "Альфа-ритмы" во время вождения автомобиля и другой работы, требующей концентрации внимания, напряжения умственных и физических сил.

Чем чаще и регулярнее вы прослушиваете правильно подобранные ритмы альфа-стимуляции, тем лучше результат, длительнее и стабильней эффект. Это, своего рода, "массаж" для мозга, который стабилизирует общее психологическое и физиологическое состояние организма, делая вас привлекательнее как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.

Применяйте "Альфа-ритмы" регулярно и будете здоровы!