

Фердинанд Фингер

# КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ, КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

«Советы специалиста»



# **Фердинанд Фингер**

## **Как сохранить молодость, красоту и здоровье**

*Издательский дом Тертеряна*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6035909](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6035909)*

*Как сохранить молодость, красоту и здоровье/ полезные советы,  
основанные на большом жизненном опыте автора: Издательский дом*

*Тертеряна; Мюнхен;*

*ISBN 978-3-9407-47-24-2*

### **Аннотация**

«В этой книге без сложных научных объяснений я хочу дать вам девять важных советов, как сохранить красоту и здоровье.

Следование этим кратким советам не представляет большого труда и не занимает много времени. Главное – постоянство, желание и упорство в достижении цели. Это занимает примерно 30–40 минут в день. В результате вы останетесь на долгие годы здоровыми, стройными, моложавыми, знающими себе цену, привлекательными женщинами».

*Фердинанд Фингер*

# Содержание

Опыт работы в России и за границей длиной в 50 лет	4
Предисловие	11
Глава первая	17
Самое главное о ПИТАНИИ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Фердинанд Фингер**

## **Как сохранить молодость, красоту и здоровье**

**Опыт работы в России и  
заграницей длиной в 50 лет**

**Verlag Terterian**

**Postfach 50 06 08**

**80976 München**

**Tel.: +49-89-500 94 813**

**Fax: +49-89-420 95 22 77 9**

**E-Mail: [zeitung@germaniaplus.de](mailto:zeitung@germaniaplus.de)**

**[www.germaniaplus.de](http://www.germaniaplus.de)**



*Фердинанд Фингер Фото 2010 г.*

# The Alliance of Massage Therapists INC.

*This is to Certify that*

Ferdinand Finger

IS A MEMBER OF

## The Alliance of Massage Therapists INC.

*an organization for the promotion of  
scientific and advanced methods in  
medical and therapeutic massage.*

*Witness our hands and Seal at New York.*

Raymond Spiegel - Pres

Joe M. Duthard - Vice

Elaine Stillerman - Sec.

Ron-Al Grisoni - Treas.



# The Swedish Institute

Established 1916  
Licensed by the State of New York

This is to certify that

**Ferdinand Finger, M.Ch.**

has completed the course of Theory and Practice and satisfactorily passed the examinations in Anatomy, Physiology, Orthopedics, Bandaging, First Aid, Hygiene, Ethics, Hydrogymnastics, Medical Gymnastics and Massage, and is therefore entitled to this

## Certificate of Graduation

WITNESS our hands and seal at New York, N.Y.  
this 30<sup>th</sup> day of July, 1979



William E. Eckard  
George E. Eckard M.D.  
Walter Shapiro M.D., M.P.H.  
Dr. Thompson M.D., M.P.H.  
Susan Weinstein D.S.M.

Robert L. Kinsley R.D.  
Robert L. Kinsley R.D.  
Robert L. Kinsley R.D.  
Robert L. Kinsley R.D.  
Robert L. Kinsley R.D.



*Моя семья. Фото 2010.*

*76 лет, 73 года, 12 лет, 47 лет, 16 лет*





*Хотелось бы, чтобы вы выглядели, как эта француженка. Картина худ. Первунинского. 1992 г.*

# Предисловие

*Дорогой читатель!*

Я, Фердинанд Фингер, родился в Москве в 1934 году. Эмигрировал в 1976 году в Германию. Получил в 1957 году диплом преподавателя спорта, анатомии и физиологии. Учился в Нью-Йорке, где получил диплом специалиста по массажу и восстановительной реабилитационной гимнастике в “The shwe-disch Institute”, основанном в 1916 году в Нью-Йорке. Являюсь членом международной организации по применению научных методов в терапевтической и реабилитационной гимнастике и специальном массаже в послеоперационный период.

Я пятьдесят лет проработал в этой области, что дало мне понять многие вещи, которые ведут к сохранению человеческого тела и которые ведут человека по пути полноценной здоровой жизни. Я работал в Москве, Риме, Нью-Йорке, Берлине, Швеции в лучших клиниках, занимающихся проблемами сохранения здоровья. В этой книге без сложных научных объяснений я хочу дать вам девять важных советов, как сохранить красоту и здоровье.

Этой книжки могло бы и не быть, так как многие говорили мне, что не стоит писать о том, о чем уже написано в сотнях

книжек. Я прочел многие из них и пришел к выводу, что они малопригодны к практическому применению: нудные, длинные, погрязшие в научных терминах. Все простое и логичное гораздо эффективнее, доступнее и интереснее. Весь мир человеческий стоит всего-то на десяти кирпичах Божьих, десяти заповедях. Они абсолютно просты для выполнения, и если бы люди им следовали, на земле был бы рай.

Появлению этой книжки я полностью обязан также и своей жене – Маргарите Фингер, с которой я познакомился в 1959 году. Она родилась в Москве в 1937 году. Вот уже 51 год мы неразлучны. Эта чудесная девушка пятьдесят один год назад спросила меня: «Ведь ты специалист в области анатомии, физиологии и спортивной медицины, вот и скажи мне, что я должна делать, чтобы долго-долго оставаться такой, какая я есть?»

Я про себя подумал: «Красавица моя, ты никогда не останешься неизменной, но надолго оттянуть старость, увядание при помощи Господней можно». Ну, что сказать, всю нашу совместную жизнь она старалась делать то, что я ей говорил. Получился эксперимент длиною в пятьдесят один год. Довольно удачный. Результаты этого эксперимента вы можете увидеть на нашей с женой фотографии. На ней жене 73 года, а мне 76 лет. В отличие от нее, я мало делал из того, что советовал. Результат налицо. Я выгляжу на все свои прожитые

годы – не меньше. Сын тоже следовал моим советам. Он в сорок семь лет выглядит намного моложе.

Хочу заметить, жена на фото по моей просьбе почти без макияжа на лице (минимально, чтобы выглядеть хорошо, прилично). Если, дорогие читательницы, вас устраивает, как выглядит эта женщина в **73 года.**, то начинайте над собой работать. Дарю вам, дорогие, свой опыт. С Богом, и вперед!

Книга издана в Германии на немецком языке. Мне очень хочется в краткой популярной форме донести мой опыт до милых женщин.



*Вдвоём с женой. Фото 2010.*

Следование этим кратким советам не представляет большого труда и не занимает много времени. Главное – постоянство, желание и упорство в достижении цели. Это занимает примерно 30–40 минут в день. В результате вы останетесь на долгие годы здоровыми, стройными, молоджавыми, знающими себе цену, привлекательными женщинами.

*Ваш Фердинанд Фингер*

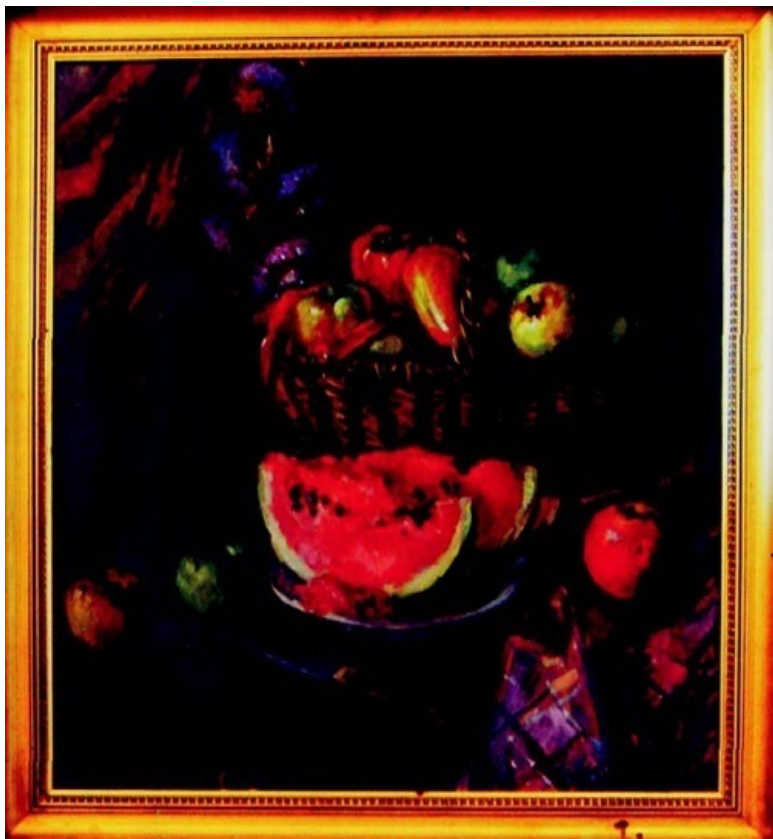


*Живите и цветите как эти цветы на картине старого голландца.*



# Глава первая

## О питании



*Пусть на вашем столе будет так как на этой картине.*



## **ДЕЛАЙТЕ ТАК**

**НИКОГДА не покупайте продукты с содержанием следующих элементов:**

**E-121**

**E-123**

**E-216**

**E-217**

**E-240**

**E-173**

**E-951**

**E-952**

**E-924**

**E-239 Вообще запрещён! Уротропин**

**Скопируйте таблицу и носите с собой при походах в магазин.**

# **Самое главное о ПИТАНИИ**

За последние пятьдесят лет произошли катастрофические изменения в составе пищи. С введением в нее множества химических элементов, генотехнологии она потеряла свою натуральность, а уж если говорить о ее вкусе и питательности, то здесь надо поставить знак вопроса.

Я помню магазины пятидесятих-шестидесятих годов. Тогда было мало продуктов, но, встав перед прилавком с мясными и сырными изделиями, можно было сразу почувствовать аппетитные запахи этих продуктов. Встаньте-ка сейчас перед прилавком, на котором выложены сотни колбас и сыров, в России или на Западе: НОЛЬ! Ничего. Практически исчезли вкус и запах. Нужно приложить большие усилия, чтобы найти вкусный продукт. Это касается фруктов, овощей и зелени, выращенных на гидропонике. А сколько химических консервантов и добавок? С ума сойти!

# 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.