

# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



**1**  
Ладонь к ладони  
(включая запястья)

**Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты**

**4**  
Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами



**2**  
Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



**3**  
Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



**6**  
Кругообразное втирание кончиками пальцев правой кисти в левую ладони и наоборот



**5**  
Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот

