

## 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



5

Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот

6

Кругообразное втирание кончиками пальцев правой кисти в левую ладони и наоборот

