Egészség és Szépség Testsúlykontroll

Egészség és Szépség Testsúlykontroll

> *Egészben lenni Magunkkal. Amit érzünk belső harmónia és szépség, azt sugározzuk kifelé. Ha belenézünk a tükörbe azt mondjuk: „Igen, ez ÉN vagyok.”*

A testsúlykontrollhoz kapcsolódó egészségmegőrző életmódi tevékenységek szervezetünk egészségmegőrzésében, ezáltal a szép bőr, az önmagunkkal való harmónia kialakításában is részt vesznek. A számos divatdiéta, internetes tévhit, fogyókúra és félrecsúszott egészségi megállapítás sok tudományos és tapasztalati dolgokat figyelmen kívül hagyva igyekszik különböző érdekekből maga mögé állítani a fogyni vágyó tömegeket. Sajnos azok az alapvető élettani folyamatok, amik a súlytöbbletet okozzák – legyen az szerelmi bánat miatti nassolás, évek óta tartó ülő munka, nem megfelelő táplálkozás miatt kialakult betegség – egyszerűek és semmilyen csoda dolog nem változtatja meg azokat, legfeljebb ideiglenesen becsaphatjuk. Szóval, ha a testünket éheztetjük, akár mennyiségileg (kevesebbet eszünk, mint amire szükségünk van), akár minőségileg (nem visszük be azokat a tápanyagokat, amikre szükségünk van), akkor a szervezet bekapcsolja a raktározást és kész. Persze itt már bejönnek az egyéni, genetikai különbségek, hogy kinek-mennyi és mi az alapszükséglete, aminek meghatározásához az általános kalkulátorok mellett a személyes megfigyelések, tapasztalatok is kellenek. Például, ha megvan a szükséges ásványi anyag bevitelünk a napi szükséglet szerint a körmeink mégis fehér foltosak, barázdáltak és töredezettek, akkor valószínűleg ennél többre van szükségünk.

És persze így végig mehetnénk számos élettani folyamaton és

megérthetnénk, hogyan is működünk. DE sajnos erre nincs időnk, hiszen 2 hét alatt akarunk 10 kg lefogyni azt is napi 1 tabletta és 10 perc mozgással, 2 perc meditációval. Hát ilyen csodaszerek is biztosan vannak, valahol….. én azt javaslom, kezdjünk el naplózni mindent, írjuk le mit és mennyit eszünk, mozgunk, mivel töltjük és mennyi szabadidőt, hogyan rendezzük lelki problémáinkat, hogyan és mennyi időt alszunk….szóval tekintsük át életmódi tényezőinket és ha valahol problémát látunk, keressük meg a változtatáshoz számunkra legmegfelelőbb megoldást. Ezeken az oldalakon ezekhez a változtatásokhoz talál gyakorlati tanácsokat, ötleteket, élettani ismereteket és magyarázatokat.

Életmódi elemek az életmódváltáshoz ide kattintva tekinthetőek meg.

Foreveres étrend-kiegészítők és kozmetikumok a testsúlyrendezéshez ide kattintva tekinthetőek meg.

Kapcsolódó bejegyzések:_testsúlyrendezés

Ha az életmód változtatáshoz személyes tanácsokra, egyedi koordinálásra van szüksége vagy már sokszor próbálkozott, de az eredménnyel elégedetlen, akkor vegye fel velem a kapcsolatot elérhetőségeimen, hogy megtudja, miben segíthetek Önnek a leghasznosabban, hogy végre sikerrel járjon, hogy elérje az áhított karcsúságot, szépséget, amitől elégedetten nézhet a tükörbe!