

5 érv és 10 tanács a tartós sikerhez

Kiút a helytelen életvitel és túlsúly fogságából

Szakemberként, többéves tapasztalatunk alapján mi is valljuk: „Az egészségesebb életmód kialakításához vezető út az érendben tett apró változtatásokkal, a jelentéktelennek tűnő mindennapos, de káros szokások fokozatos elhagyásával kezdhető meg.” (Chris Carmichael, Lance Armstrong hétszeres Tour de France győztes edzője)

5 érv, amiért érdemes váltani

- A jobb életminőségért, a megelégedettség érzéséért a mindennapokban
- A jobb fizikai, szellemi és lelki állóképességért
- A nagyobb önbizalomért és a tartósabb sikerekért otthon és a munkahelyen
- Az ideálisabb testsúlyért, a betegségek pusztta elkerülése helyett a tartós egészségért
- A hatékonyabb időbeosztásért és a valóban lényeges dolgokhoz szükséges minőségi időért

10 fontos szempont a tartós sikerhez

1. **Szemléletváltás.** Hozz döntést, hogy még ma elkezdesz dolgozni magadon, magadért! Kis dolgokkal kezd és ésszerű lépésekben, fokozatosan haladj! Ne mások döntsenek helyetted, ez a Te életed!
2. **Ismerd fel és nézz szembe kellemes, de káros szokásaiddal!** Csak mértékkel élj ezekkel vagy iktasd ki az életedből egyenként, helyettük mindig értékeesebb alternatívát választva! Neked kell jól döntened, a gyártóknak nem érdeke, hogy megismerd a hatásokat!
3. **Fizikai, szellemi és lelki állóképességed javítása** érdekében csak jó minőségű, tiszta és teljes értékű tápanyagot vigyél a szervezetedbe! Kerüld a mesterséges színeket és adalékokat, a szélsőségeket és a génmanipulált ételeket. Minél kíméletesebben készítsd az ételt, és amit lehet, úgy fogyassz, ahogy a természet megalkotta. A főzés helyett a párolás és a gőzölés, valamint a nyers élelem mindig előbb és táplálóbb, mint a konyhakész. Igyál elegendő minőségű és mennyiségű tiszta vizet! 30 kg-onként 1 liter vízzel számolj. Ha természetes vízhez nem tudsz hozzájutni, barátokoz meg a szűrt vízzel, és válassz a magad számára megfelelő módszert, hogy ne utólag derüljön ki, hogy szennyezett volt-e a víz, amit megittál.
4. **A szervezet tisztítása céljából** növeld a táplálóbb és értékeesebb tápanyagokat tartalmazó növényi ételek arányát a húsfélékkel szemben. Zsír helyett fogyassz olajos magvakat, finomított szénhidrát helyett teljes kiőrlésű gabonaféléket, az évszaknak megfelelő zöldséget, hüvelyeset és gyümölcsöt.
5. **A rendszeres testmozgást tedd éppen oly fontos programmá, mint más napirendi pontokat!** A mozgás elhagyása olyan veszteség, mely később nem pótolható. A testmozgás nemcsak fizikailag edz és az ideális testsúly kialakításában segít, hanem az érzelmi és szellemi állóképesség megtartásának egyik legfontosabb és természetes eszköze, amely probléma vagy betegség esetén a legfőbb energiaforrás lehet.
6. **A szervezet erősítése érdekében feküdj le időben!** Az éjfél előtti alvást és a jól időzített napközbeni rövid pihenőket semmi nem pótolja. Ha túl későn fekszel, minden héten feküdj le 5 perccel korábban, így néhány hónap alatt előbbre hozhatod a nyugovóra térés időpontját. Az idő túl kevés, a terhelés túl nagy, hogy idő előtt tönkre tedd magad!
7. **Az ideális testsúly kialakítása nem kampányfeladat, hanem életforma kell legyen!** A kúrák helyett az életmódváltás, az éhezés helyett az egészséges táplálkozás, a mérleg helyett a kedvelt ételek ésszerű összeállítás, a zsírégetés helyett a kontrollált zsírbontás hoz tartósabb eredményt.
8. **Az érzelmi, lelki háttér és egyensúly szintén a jó életminőség alapköve.** A negatív érzelmek nem másokat, hanem téged tesznek tönkre. Mások megítélése helyett magadon dolgozz, hogy minden nap egy kicsivel értékeesebb lehess! Törekedj arra, hogy minden szituációból a lehető legtöbbet hozd ki.
9. **Próbáld elfogadni önmagad!** Ne légy maximalista, de ésszerű mértékben törekedj arra, hogy jobbá válhass! Merj önmagad lenni, tervezni, megvalósítani és ne hagyd elveszni az értékes perceket. Mindenki a „legjobb” valamiben, és ha ezt kihozza magából, nemcsak önmaga, hanem mások számára is értékes lesz.
10. **Ha valamiben nem tudsz dönteni, gondolj mindig a „józan észre” és a természet törvényeire.** Választási lehetőség mindig van. Nem félnünk kell, hanem lépnünk, és mindig előre! Ha megtanulsz a sorok között is olvasni, kevésbé ér csalódás és meg fogod találni a megfelelő megoldásokat! Merni kell elindulni... de ehhez Neked kell okosnak lenned...!



Bővebben a Naturwell Életmód Kötetek 1. könyvében: **EGÉSZSÉG – IGAZSÁGI!**

megújulás ▪ egészség ▪ harmónia