

wtorek, 12 listopada 2013



Ostatnio przeczytałam bardzo ciekawe i dające do myślenia słowa Hipokratesa:

***„Mądry człowiek powinien wiedzieć,
że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością
i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby.”***

Jak się okazuje, ludzie już od najdawniejszych czasów podkreślali wartość zdrowia, starając się zachować umiar oraz harmonię pomiędzy ciałem, a duchem. Ale nie uważacie, że współcześnie ten model zdrowego i rozsądnego trybu życia został zachwiany?

Ludzie coraz częściej zaniedbują swój organizm i lekceważą podstawowe zasady zdrowego żywienia. Jest to pierwszy krok w stronę poważnych chorób i innych dolegliwości.

Ja postaram się pokazać jak niewiele wysiłku, czasu oraz kosztów potrzeba, by zdrowo i smacznie jeść.

Mam kilku znajomych, którzy stosują regularne diety, rezygnując z przyjemności dla podniebienia, aby stracić parę (dla nich „zbędnych”) kilogramów. Czy zdrowe jedzenie mamy spożywać tylko wtedy, gdy chcemy poprawić naszą figurę albo wtedy, gdy dowiemy się, że dopadła nas już jakaś choroba?

Ja mówię stanowcze



Każdego dnia staram się dbać o swoje zdrowie. Jednak nie muszę rezygnować z pyszności i smakołyków, ale pod kilkoma warunkami:



1. Nigdy nie wychodzę z domu bez śniadania.

2. Posiłek przygotowuję sama, ze sprawdzonych, świeżych i odżywczych produktów.



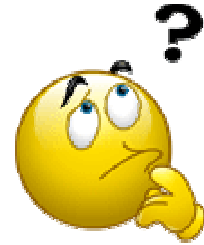
3. Staram się jeść rzeczy gotowane lub surowe, ale jeśli muszę coś usmażyć to używam jak najmniej tłuszczu.

4. Posiłki spożywam o regularnych porach, spokojnie, bez pośpiechu.



5. Nie jem, kiedy nie jestem głodna i nie jem, kiedy już tego nie potrzebuję.

Teraz zastanów się chwilę. Pomyśl, czy (ży)jesz mądrze...



Może najwyższa pora by zmienić coś w sobie i swoim życiu?

Może brakuje Ci motywacji?

Nie czekaj! Zmień to już dziś!



Służę radą i pomocą. Razem możemy pokazać światu, że zdrowe nie musi oznaczać niesmaczne.

Zatem do dzieła!



Jabłka - witamina C, minerały, błonnik roślinny.

Jedno jabłko dziennie, trzyma lekarza

z dala ode mnie.





Banany-zawierają potas, który obniża ciśnienie krwi i reguluje równowagę płynów w organizmie oraz witaminy A, C, E, kwas fosforowy i magnez.

Banany trzeba jeść, żeby dużo siły mieć.



Kiwi - doskonałe źródło witaminy C, A, E, K. Za pomocą wapnia, potasu i żelaza wzmacnia odporność, skraca czas infekcji.

Kto je kiwi ten się nigdy nie dziwi, że nie choruje i zawsze dobrze się czuje.



Winogrona- zawierają dużo potasu, fosforu i wapnia - podstawowy budulec kości i zębów oraz działają odżywczo na mózg. Zawierają także magnez i chlor, regulujące pracę systemu nerwowego.

Winogrona na deser to świetny pomysł - lepiej będzie funkcjonował Twój umysł.





Brzoskwinie- wielka bomba witaminowa! Zawierają witaminy A, B1, B2, PP, magnez, fosfor, żelazo. Chronią przed anemią, pobudzając produkcję czerwonych krwinek.

*Kiedy zjesz soczyste brzoskwinie,
Twoje zmeczenie szybko minie.*



Pomarańcze- witamina C, A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E

*Sok z pomarańczy gasi pragnienie,
dostarcza witamin, poprawia krwi krążenie.*



Marchewka- główne źródło witaminy A i karotenu, odpowiada za dobry wzrok oraz koloryt skóry.

*Marchew jest bardzo dobra na oczy
i nikt jej w tym nie podskoczy.*





Czekolada - z pewnością nie ma nikogo, kto nie lubiłby czekolady. Kawałek jej tabliczki doda nam energii, uzupełni magnez w naszym organizmie i osłodzi życie.

*Kiedy już nie dajesz rady,
zjedz tabliczkę czekolady.*



Orzechy, migdały, rodzynki - poprawiają działanie mózgu, cenne źródło energii.

*Orzechy, migdały, rodzynki to świetna
inwestycja, częstując innych poczujesz się
lepiej ,promując przy tym zdrowy tryb życia.*



Teraz wystarczy tylko pokroić i połączyć wszystkie składniki - pełnowartościowy i odżywczy posiłek gotowy. Zaprosz przyjaciół na pyszny podwieczorek albo kolację i zarażaj wszystkich pozytywną energią.



DLACZEGO WARTO ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?



Większa odporności na choroby

Siła, energia, brak zmęczenia

Lepsze samopoczucie



Dobra kondycja



Idealna sylwetka

Sprawność umysłowa

i równowaga emocjonalna



**Radość i zadowolenie
z życia**

**Mocne, nierozdwajające się,
połyskujące się włosy i paznokcie**



**Zdrowe, mocne
i piękne serce**



OSZCZĘDNOŚCI DLA KIESZENI I ŻOŁĄDKA

Kiedyś pomyślałam sobie, ile wydatków mają osoby, które za wszelką cenę chcą utrzymać swoje zdrowie. Kupując różne leki i inne specyfiki, nie zdajemy sobie sprawy jaką krzywdę sobie wyrządzamy. Naturalnym i podstawowym lekiem, zawierającym wszystko to, co potrzeba naszemu organizmowi do prawidłowego rozwoju to po prostu **zdrowe i mądre żywienie**.

Mądre odżywianie to nie tylko praca naszego żołądka.

Przede wszystkim to praca naszego **roзумu**, więc nie kieruj się modą na tabletki odchudzające czy witaminy w kapsułkach - weź je w naturalnej postaci i żyj dłużej!

I PAMIĘTAJ !



Myśl, jak jesz.

Jak jesz, tak myślisz.