CEI 4 PILONI AI SĂNĂTĂȚII

RAMONA POP

"Cei 4 Piloni Ai Sănătății"

De Ramona Pop

Cuprins

Introducere 3
PILON I. CE NU TREBUIE SĂ MĂNÂNCI! 5
PILON II. CONSUMĂ FRUCTE ȘI LEGUME 7
PILON III. MIȘCAREA 12
PILON IV. MANAGEMENTUL ODIHNEI ȘI STRESULUI 15
Încheiere 16

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

Introducere

Bună, numele meu este Ramona Pop. Bine ai venit și felicitări pentru că ai descărcat acest ghid. Dacă ai ajuns să citești atunci îți dorești să ai o sănătate de fier sau să o redobândești.

Ceea ce urmează să împărtășesc cu tine, îți va schimba complet viața și sănătatea, dacă vei alege să și aplici. Mai mult decât atât, cel mai probabil ai auzit deja toate informațiile de aici. Poate chiar de mai multe ori.

”Și atunci de ce aș vrea să mai citesc acest material?!”, te întrebi.

Pentru că zilnic auzim o mulțime de informații și nu le procesăm pe loc, dar când auzim a doua și a treia oară câteodată ni se pare că le auzim pentru prima dată, pentru că atunci am fost deschiși să primim acea informație. Așa că s-ar putea și pentru tine să fie pentru prima dată când auzi aceste informații.

Voi fi foarte la subiect, așa ca îți recomand multă atenție, ar fi păcat să treci pe lângă o propoziție, care ți-ar putea schimba starea de sănătate. Înainte de a intra în subiect, aș vrea să îți povestesc câteva lucruri despre mine, care cred te-ar putea ajuta și pe tine.

În primul rând să știi... și eu am avut probleme de sănătate înainte... eram catastrofă, mai multe boli cronice, dependentă de medicamente alopate și starea mea de sănătate se tot deteriora. Deși cei mai mulți dintre terapeuții renumiți țin aceste detalii pentru ei să știi că și ei au avut multe probleme de sănătate și au căutat soluții pentru a-și îmbunătății starea de sănătate.

Așa că, vreau să-ți spun povestea mea, vreau să știi că nu sunt cu nimic specială, doar am făcut tot ce a fost necesar și niciodată nu am fost pregătită să renunț. De la 6 luni de viață aveam astm bronșic, rinite alergice, alergii la praf, pene, lână, păr pisică, ouă... eram dependentă de siropuri, pastile și spray-uri și la controalele mai amănunțite se mai trecea o alergie pe lista mea. Și asta nu era tot, la adolescență au început migrene îngrozitoare și nimeni nu știa cauza, deci alte pastile. Și vișina de pe tort, tot atunci a apărut și dermografismul (o boală de piele care se manifestă cu mâncărimi și bubițe mici care accentuau mâncărimile și se putea declanșa și la o simplă strângere de mână pe zona atinsă). Medicii curanți îmi spuneau că nu au ce să facă să se vindece, doar să se amelioreze simptomele dacă iau pastilele prescrise și am grijă de mine, fără efort, regim alimentar...

Eram tânără și nu puteam accepta să fie asta soarta mea, dar nici nu făcusem ceva să se modifice starea mea.

Totul până când m-am căsătorit, și am rămas însărcinată... atunci am început să-mi fac griji pentru bebelușul meu. Să nu-l afecteze medicamentele pe care eu le luam... și atunci au început căutările mele. În primul rând să țin sub control simptomele mele fără medicamentele de sinteză, cu produse naturale. Bineînțeles, la început aceste căutări au fost pe internet...

Au început specializările mele ca terapeut în medicina complementară. M-am certificat ca tehnician nutriționist, nutriție avansată și terapie prin nutriție. Am făcut aceste studii pentru că

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

știam că plantele și mâncarea au fost lăsate să ne vindece, exact așa cum spunea Hipocrate: Alimentele să vă fie medicamente și medicamentele alimente. Apoi a urmat certificarea de aromaterapeut și cea de fitoterapeut pentru a cunoaște mai complex plantele și proprietățile lor și cum le putem folosi pentru a ne îmbunătății starea de sănătate.

Încet, încet am reușit să tot elimin câte o pastilă, să intre în remisie câte o afecțiune și astfel am reușit să scap de astmul bronșic, rinite alergice, migrene... la partea de dermografism mai am puțin de lucru dar simptomele sunt vizibil mai mici și de intensitate scăzută față de cum erau înainte.

De atunci au trecut 3 ani se zile. Timp în care m-am ajutat și am ajutat mai multe persoane să se vindece, să-și redobândească starea de sănătate, să fie mai fericiți și să se bucure de viață și acum vreau să te ajut și pe tine.

Cu toții ne dorim o sănătate debordantă, radiantă și posibilitatea de-a alege. Noi alegem ce mâncăm, cu ce ne îmbrăcăm și așa mai departe... cu alte cuvinte ne dorim să știm ce introducem în organismul nostru, ce punem pe el și în ce mediu trăim.

Există oameni cărora nu le pasă - dar sunt conștienți de asta și atunci este alegerea lor și trebuie respectată. Există oameni care nu sunt conștienți de faptul că acțiunile lor le pot înrăutăți starea de sănătate. Zilnic oamenii consumă substanțe iritante sau alte produse care le pun în pericol starea de sănătate. Sunt în cantități mici, dar în timp se adună.

Dacă ești îngrijorat în privința stării tale de sănătate, dacă suferi de diferite sensibilități și condiții medicale, ori ești preocupat să previi o astfel de boală, atunci este absolut esențial să eviți cât mai mulți factori de declanșare a bolilor.

Cu cât organismul este mai intoxicat cu atât este mai slăbit, sensibil și vulnerabil.

Știm că aromele artificiale și conservanții trebuie evitați, dar sunt și alte ingrediente care ne pot crea probleme. Aceștia pot hrăni infecțiile virale, bacteriene și fungice, care pot conduce la inflamații, pot crea disconfort în sistemul digestiv, pot da peste cap sistemul imunitar, pot exercita o presiune asupra glandelor și organelor și pot bloca activitatea celulară pretutindeni în corp și îți pot perturba sau distruge neuronii și neurotransmițătorii din creier, te pot face anxios și / sau deprimat, poți fi preduspus către atac de cord sau cerebral.

TU MERIȚI SĂ TE PROTEJEZI! A venit momentul să știi ce consumi și ce efecte pot avea în timp asupra corpului tău. A sosit timpul să preiei controlul asupra corpului tău și să iei decizii informate în privința produselor pe care le consumi.

Hai să îți spun cum ai putea, totuși, să produci acea schimbare și cum să folosești rândurile care urmează ca să faci o îmbunătățire reală, cei 4 piloni ai sănătății.

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

PILON I. CE NU TREBUIE SĂ MĂNÂNCI!

PORUMB – Tehnologia OMG (organisme modificate genetic) a distrus calitatea porumbului. Acum pot da inflamații substanțiale. Pot hrăni viruși, bacterii, mucegai și fungii. Încearcă să eviți toate produsele din porumb și derivatele. Produse mai puțin evidente sunt băuturile răcoritoare carbogazoase, guma de mestecat, alimente fără gluten care folosesc porumbul ca înlocuitor, tincturile medicale alcoolice de cele mai multe ori este alcool obținut din porumb.

SOIA – la fel este modificată genetic. Folosiți cea pe care scrie că nu este modificată genetic.

ULEI DE RAPIȚĂ – este nociv pentru sistemul digestiv putând provoca cicatrici în pereții intestinului subțire și gros. Hrănește viruși, bacterii, fungi. Poate conduce la probleme vasculare semnificative. Este atât de distructiv încât trebuie evitat chiar în dozele cele mai mici. Se comportă similar acidului din bateria unui automobil asupra arterelor.

ZAHĂR DIN SFECLĂ – sfecla este modificată genetic și este de preferat sa eviți produsele care conțin zahăr din sfeclă pentru că hrănește cancerele, virușii și bacteriile. Poți folosi o sfeclă organică pentru salată sau suc.

PRODUSE LACTATE – conțin grăsimi care sunt o povară pentru sistemul digestiv, mai ales pentru ficat pentru că le procesează cu dificultate. Conțin lactoză iar combinate cu grăsimi și zahăr au efecte negative asupra sănătății mai ales la diabetici. Produc mucozități și este cauza majoră a inflamațiilor și alergiilor. Trebuie evitate inclusiv cele organice, cu atât mai mult cele industriale care chiar sunt toxice, animalele fiind hrănite cu hormoni, antibiotice, produse modificate genetic. Dacă dorești accelerarea procesului de vindecare elimină complet produsele lactate.

GLUTEN – este o proteină care există în aproape toate cerealele. Cele mai cunoscute sunt grâu, orz, secară și spelta (o specie de grâu). Ovăzul poate fi benefic pentru persoanele care nu sunt sensibile la el. Declanșează inflamații și perturbații îndeseobi la nivelul tractului intestinal și la colon. Induc o stare de confuzie sistemului imunitar și poate declanșa boala celiacă, boala lui Crohn sau colită. Dacă dorești să te vindeci accelerat renunță sau minimizează consumul de cereale.

MSG (GLUTAMAT DE MONOSODIU) – este cel mai cunoscut aditiv alimentar. Se acumulează în creier unde provoacă inflamații și umflături, perturbă impulsurile electrice, slăbește neurotransmițătorii, conferă confuzie și anxietate și chiar conduce la micro atacuri cerebrale. Slăbește și deteriorează sistemul nervos central pentru că patrunde adânc în țesutul cerebral. Trebuie să citim cu atenție eticheta produselor pe care le cumpărăm. Următorii termeni sunt folosiți pentru a ascunde denumirea de MSG: glutamat, hidrolizat, autolizat, protează, carrageenan, maltodextrină, cazeinat de sodiu, malț de grâu...

AROME IDENTIC NATURALE – orice ingredient cu numele aromă identic naturală este MSG ascuns. Sunt arome naturale de diverse fructe... nu sunt extracte naturale din fructe, sau arome de fum, de mentă, de ciocolată, de vanilie și toate rudele acestora. Sunt introduse chiar și în produsele alimentare naturiste care ne pun în pericol sănătatea. Arome naturale sunt doar un truc pentru a ascunde MSG.

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

AROME ARTIFICIALE – poate fi orice substanță dintr-o gamă de mii de substanțe chimice produse în laboratoare care nu sunt deloc prietenoase cu organismul tău. Evită acești aditivi chimici.

ÎNDULCITORI ARTIFICIALI – acționează ca niște neurotoxine deoarece conțin aspartam. Aceasta perturbă neuronii și sistemul nervos central. Evită îndulcitorii artificiali care pe termen lung pot cauza probleme neurologice și atacuri cerebrale. Dacă ai poftă de ceva dulce mănâncă fructe, acestea au proprietăți vindecătoare.

ACID CITRIC – se găsește în citrice care este bun pentru organism, dar ca ingredient izolat acesta este un derivat al porumbului care este iritant pentru mucoasa stomacului și tractul intestinal și poate crea inflamații. Dacă suferi de dureri de stomac, e bine să te ferești de acidul citric care apare pe etichetele produselor.

SUPLIMENTE CU FIER – fierul din suplimente sintetice este HEM care este adorat de viruși pe care-i hrănește. Aproape toate cazurile de anemie sunt infecții virale care mănâncă fierul. Fierul din natură este NON HEM și acesta este detestat de viruși pentru că-i nimicește datorită proprietăților antivirale. Consumă spanac, orz verde, frunze de sfeclă, sfeclă, dovleac și semințele lui, sparanghel.

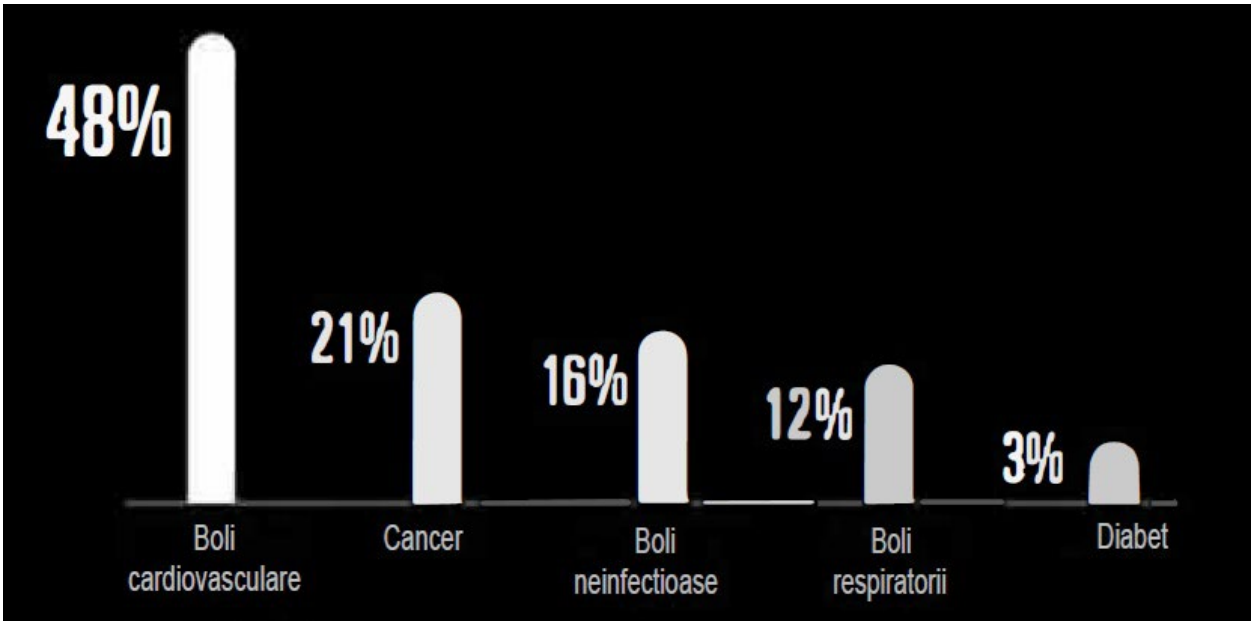
Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

PILON II. CONSUMĂ FRUCTE ȘI LEGUME

Cu toții suntem unici. Gândește-te la apă. Nu se poate compara un pahar cu apă de băut cu un pahar cu apă din veceu, sau cu zăpada proaspăt topită, sau dintr-o piscină. Toate sunt H_2O, dar ele sunt identice? Nici vorbă. La fel este cu apa îmbuteliată, și așa se explică de ce îmbuteliatorii cheltuiesc sume imense pentru a-și face publicitate pentru a promova brandul lor particular și beneficiile sale.

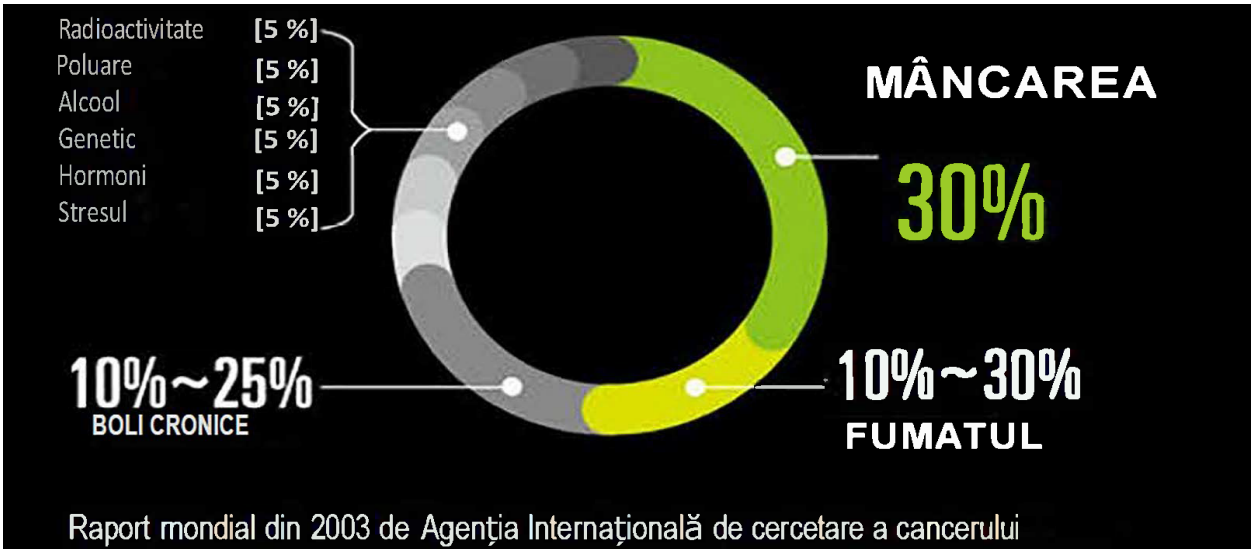
În ultimii ani, Asia a devenit din ce în ce mai globalizată. și "mâncarea occidentală" a devenit mult mai ușor accesibilă, chiar preferată, față de practicile alimentare tradiționale. Alegerile noastre alimentare s-au orientat treptat către comoditate și prețuri mai mici, cu o problemă de supraalimentare și lipsă de exerciții fizice. Nu este de mirare incidența cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare și alte boli sunt în creștere.

Raport Global Din 2010

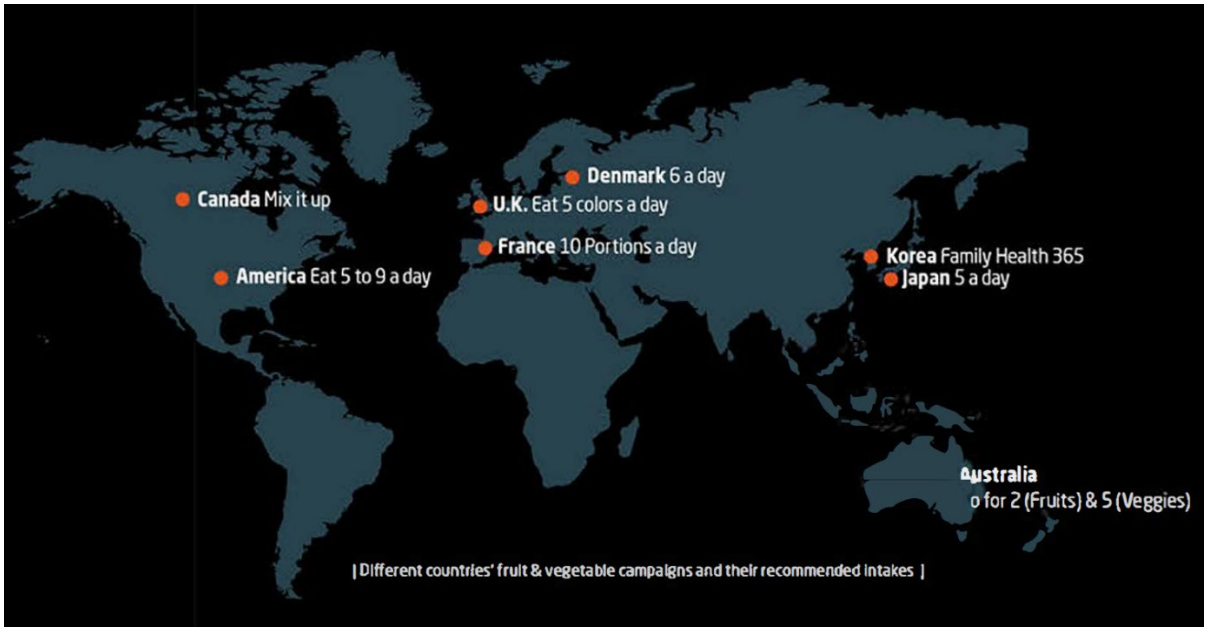


Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

MÂNCAREA, PRINCIPALA CAUZĂ A CANCERULUI



Statele Unite au considerat necesar să promoveze o alimentație sănătoasă pentru a reduce numărul tot mai mare de probleme de sănătate și boli. O campanie a pornit la începutul anilor 1990, cu sloganul „5 pe zi”, care sugerează cel puțin 5 porții (400 g) de fructe și legume pe zi. Coreea și alte țări au adaptat campania pentru a promova, de asemenea, aportul crescut de fructe și legume. Pe baza acestui lucru, UCL a efectuat 8 ani de cercetări asupra a aproape 70.000 de persoane pentru a studia relația dintre aportul de fructe și legume și mortalitatea cauzată de boli. În 2014, aceștia au raportat că aportul zilnic de fructe și legume de cel puțin 560 g a scăzut rata de mortalitate timpurie cu 42%, rata mortalității cauzate de cancer cu 25% și rata mortalității cauzate de boli corelate cu 31%.



Importanța consumului de fructe și legume

Am făcut mai sus paralela cu apa. La fel se întâmplă și cu zahărul. Nimeni nu poate spune că zahărul (indiferent de forma lui) este rău. Sunt tot mai multe informații cu cât de dăunător este zahărul procesat adăugat în alimente. De cele mai multe ori este sub forma siropului de porumb. Acesta generează obezitate și hrănește virușii, fungii, cancerul și o gamă largă de alte boli. Serviciile de sănătate, medicii naturiști au declarat război acestui aliment, iar victimele colaterale au fost fructele, pentru că și ele conțin zahăr.

Medicii specializați pe medicina orientală spun că fructele creează umiditate în corp, cei specializați în medicina occidentală îți vor spune că ele hrănesc candida și cancerul. Dieteticienii vor spune că duc la diabet, antrenorii fizici că duc la supraponderabilitate sau chiar la obezitate. Aceste afirmații există deoarece medicii asociază fructele cu siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS) cu zahărul din sfeclă procesată, cu zaharoza, lactoza și alți îndulcitori.

Crezi că milioanele de oameni bolnavi își datorează condiția medicală faptului că au consumat din când în când un măr sau o portocală? Nu zahărul din fructe este vinovatul pentru bolile lor. Nu vorbim aici doar de fructoza separată de restul fructului că este un aliment ideal, vorbim de fructele întregi care sunt pline de apă structurată și fibre. Sunt principalele alimente vindecătoare pe care le furnizează natura. Sunt o combinație unică de fitonutrienți dătători de viață, care salvează și susțin vitalitatea.

Fructele și legumele conțin apă vie, minerale, vitamine, proteine, grăsimi, alte substanțe nutritive, pulpă, fibre, antioxidanți, pectine și o anumită cantitate de fructoză (zahăr). Și încă un ingredient pe care-l găsim numai în legumele și fructele crude sunt enzimele digestive.

Enzimele sunt proteine specializate care funcționează ca și catalizatori în aproape toate funcțiile celulare și reacțiile chimice din organism. Enzimele joacă un rol esențial în creștere, vindecare și reproducere. Ele sunt, de asemenea, necesare pentru respirație, gândire, funcția imună, reglarea hormonilor, detoxifiere și mii de alte funcții biochimice. Enzimele sunt, de asemenea, necesare pentru digerarea nutrienților alimentari și pentru transformarea nutrienților în energie în celule.

Enzimele pot proveni din interiorul și din exteriorul corpului. Enzimele endogene sunt produse în organism și pot fi clasificate ca enzime metabolice și enzime digestive. Enzimele metabolice sunt active în sânge, țesuturi și organe. Enzimele digestive sunt excretate de ficat și pancreas și ajută organismul să transforme alimentele în nutrienți utilizabili. Enzimele exogene sunt enzime originare în afara corpului din fructele și legumele crude și sunt clasificate ca enzime alimentare. Acestea ajută la descompunerea nutrienților în timpul digestiei. Prin procesare termică la temperaturi mai mari de 45 grade Celsius se distrug aceste enzime.

Capacitatea organismului de a produce enzime metabolice și digestive scade cu cât înaintăm în vârstă. Dacă dietele noastre nu includ suficiente enzime alimentare pentru a descompune alimentele pe care le consumăm, resursele enzimatice endogene ale corpului nostru trebuie direcționate spre producerea de enzime digestive pentru a accelera conversia alimentelor în nutrienți biologici disponibili. Capacitatea de producție îndreptată spre producerea de enzime

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

digestive este capacitatea care nu este disponibilă pentru producerea de enzime metabolice importante.

Nevoia constantă a organismului de a produce enzime digestive poate duce la scăderea nivelurilor de enzime metabolice care sunt esențiale pentru sănătatea optimă și funcția celulară. Un exemplu de enzimă metabolică importantă este superoxid dismutaza (SOD), care protejează celulele de moleculele de radicali liberi. Enzimele metabolice sunt, de asemenea, necesare pentru producerea de energie, creșterea și repararea țesuturilor și gestionarea deșeurilor toxice. Când mâncăm alimente bogate în enzime alimentare, corpurile noastre pot folosi mai puține resurse pentru a produce enzime digestive și au mai multă capacitate de a crea niveluri optime de enzime metabolice.

Enzimele nutritive active din fructe și legume.

Promovează digestia + Dezintoxică organismul și elimină deșeurile + Îmbunătățește capacitatea de vindecare naturală + Stimulează sistemul imunitar.

Acum știm că atunci când începem să ne simțim obosiți și lipsiți de energie, înseamnă că corpului tău îi lipsesc enzimele!

Îți amintești zilele în care ai putea mânca și digera fără probleme?

Acum te bazezi pe medicamente care să te ajute să digeri, ești balonat și ai migrene. Este pur și simplu din cauza vârstei? Sau poți face ceva în acest sens?

Fructele și legumele conțin fitonurienți.

Fitonutrienți, cinci culori strălucitoare.

Plantele sunt imobile, ceea ce le face susceptibile de daune, intenționate sau nu. Ca auto-conservare împotriva acestor stimuli externi, plantele produc materiale pentru a se proteja numite „fitonutrienți”. Produsele fitonutriente sunt produse și găsite doar în plante, cum ar fi legume și fructe, boabe, fasole, etc. Când mâncăm plante și primim fitonutrienți în propriile sisteme, ele ajută la întărirea corpului nostru, precum sistemele noastre imunitare, ajută la anti-îmbătrânire și, de asemenea, să prevină celulele de la daune care ar putea duce la cancer. Ele sunt indispensabile pentru noi ca oameni.

Fitonutrient	**Beneficiul principal**	**Unde le găsim**	**Culoare**
Antocianini Resveratrol	Previne cancerul, Protejează vederea	Vinete, struguri, afine, varza roșie, cartofi dulci, smochine	MOV
Alicina Quercetina	Consolidează imunitatea Previne bolile vasculare	Usturoi, ceapă, ciuperci, conopodă, pere, banane, ridichi, piersici, cartofi	ALB
Luteină Beta-caroten	Sănătatea oaselor, hematogeneză	Spanac, broccoli, ardei gras, mazăre verde, salată verde, ceai verde, varza kale, struguri albi, kiwi	VERDE

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

Licopene Acid elagic	Previne cardiopatia Previne cancerul	Capsuni, zmeură, rodia, ardei gras roșu, roșii, mere, pepene verde	ROȘU
Alfa carotene Hesperidină	Îngrijește pielea Imbunătățește pielea	Lămâia, portocale, mandarine, morcovi, dovlecel, porumb, ananas, cartofi dulci, mango, ardei gras galben	GALBEN

Sucul este o modalitate excelentă de a consuma fructe și legume. Un storcător transformă fructele și legumele solide direct în suc.

Suntem din ce în ce mai expuși radicalilor liberi și oxigenului activ, provocând deteriorarea celulelor și îmbătrânirea, în special datorită obiceiurilor alimentare neregulate și a stresului. Fructele și legumele conțin o cantitate mare de nutrienți antioxidanți care elimină acești radicali.

Cu programele aglomerate ale populației actuale de azi, este aproape imposibil să consumăm cantitatea recomandată de fructe și legume la mesele noastre. Din fericire, un pahar de suc bogat în nutrienți, preparat cu fructe și legume proaspete, crude este un mod ușor și convenabil de a vă ajuta să atingeți cantitatea recomandată! Sucul poate include cu ușurință cât mai multe fructe sau legume doriți și chiar are un timp de digestie mai scurt, cu o rată de absorbție mult mai mare.

Nu este surprinzător, sunt din ce în ce mai multe persoane care apelează la „suc” pentru a avea grijă de sănătatea lor. Dar toate sucurile sunt la fel?

Nu putem numi sucuri băuturile pe care le vedem la supermarket care au substanțe chimice sau alți aditivi folosiți pentru a dilua sucul concentrat, sucul real.

Fructele și legumele sunt lucruri vii, deci în funcție de mediul lor, culorile, aromele și chiar nutrienții pot varia.

Prin urmare, pentru a menține fructele sau legumele cât mai mult în starea lor unic nutritivă posibil, sucul (sucul real) îți este ideal.

Încă un aspect foarte important legat de sucul proaspăt stors este momentul în care îl consumi și timpul care a trecut de când l-ai stors pentru că apare procesul de oxidare. Deci sucul proaspăt stors se bea imediat ce l-ai stors, în maxim 20-30 minute de la stoarcere și în prima parte a zilei.

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

PILON III. MIȘCAREA

În afară de o alimentație atent aleasă, corpul uman are nevoie de mișcare. Pe lângă faptul că sedentarismul aduce cu sine kilograme în plus, toate dramele și jena unui corp supraponderal, afectează în mod hotărâtor sănătatea întregului organism. Noi suntem făcuți să ne mișcăm, activitățile fizice în majoritatea cazurilor ne energizează.

Prin mișcare toate celulele se oxigenează și întregul corp se simte revitalizat.

Doar prin mișcare putem accelera sistemul limfatic, care este responsabil de eliminarea toxinelor din organism.

Exercițiul fizic face mai mult decât doar să ardă calorii. Poate influența pozitiv multe componente ale sănătății, inclusiv chimia corpului și fiziologia. Un exercițiu corect arde calorii în timpul efectuării lui, iar după activitate, promovează un somn mai bun, scade poftele de mâncare nesănătoasă și poate chiar crește funcția cognitivă. Pentru a realiza o rutină de fitness bine realizată, încorporați aerobic, rezistența și flexibilitatea antrenamentelor în exercițiul dvs. în fiecare săptămână.

Vă recomand câteva metode simple ca să faci mișcare, chiar și dacă ai un program încărcat și timpul nu-ți permite să mergi la sală.

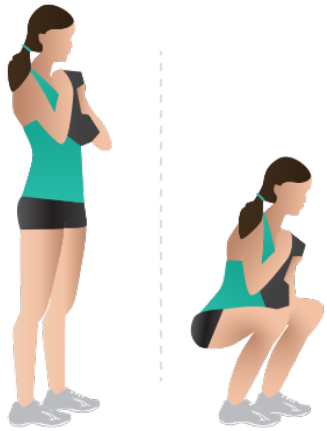
Antrenament aerobic

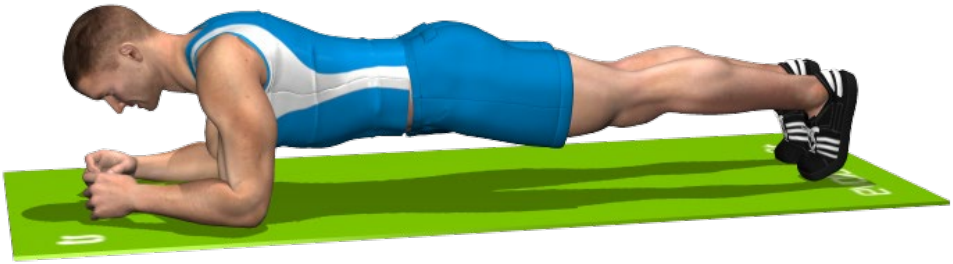
Recomandat: 5 zile pe săptămână
Exercițiu care folosește grupe musculare mari și crește frecvența cardiacă
Intensitate scăzută: mers
Intensitate moderată: alergare
Intensitate mare: sprint

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

Antrenament de forță

Recomandat: 2 zile pe săptămână
Exercițiu care se concentrează pe grupuri musculare specific Gym: greutăți libere, aparate de rezistență, tracțiuni
Acasă: genoflexiuni, abdomene, flotări, benzi de rezistență





Antrenamentul de forță vă ajută la menținerea masei musculare în timpul pierderii în greutate; străduiește-te să lucrezi toate grupele musculare majore timp de aproximativ 45 de minute în fiecare săptămână.

Instruire flexibilă

Recomandat: 7 zile pe săptămână
Crește fluxul de sânge către mușchi și previne rănirea
Întindere statică: mențineți o întindere timp de 20–60 secunde
Întindere dinamică: mișcări controlate ale mușchilor(cercuri de brațe, elongații)
Aici intră: Ciclism, Baschet, Schi, Schi fond, Grădinarit, Yoga, Înot, Dans, Zumba, Sărit coarda, Patinaj, Drumeții, Alpinism, Plimbare

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

Alimentaţia atent aleasă şi mişcarea inteligent făcută sunt cheia unui organism sănătos.

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătăţii

PILON IV. MANAGEMENTUL ODIHNEI ȘI STRESULUI

„Realizarea odihnei adecvate este o caracteristică importantă a oricărui program de stare de bine. O cantitate suficientă de odihnă oferă organismului posibilitatea de a recupera din activitatea zilnică, îmbunătățește nivelul de energie și reduce efectele stresului.” - Dr. David K. Hill

Ai fost și tu în vreuna din următoarele ipostaze?

Atunci urmează următoarele sfaturi:

Sfaturi pentru o odihnă bună de noapte:

- Creați o rutină zilnică mergând la culcare în fiecare seară și trezindu-vă în fiecare dimineață la aceeași oră.
- Faceți-vă patul confortabil. Folosiți-l doar ca loc de dormit și nu pentru activități precum cititul, vizionarea televizorului sau ascultarea muzicii.
- Bucurați-vă de activitatea fizică zilnică. Acest lucru vă va permite să adormiți mai repede și să vă bucurați de un somn mai profund.

Sfaturi pentru reducerea stresului:

- Cunoaște-ți limitele. Luând mai mult decât te poți descurca poate crește stresul.
- Lucrează la managementul timpului. Crează-ți un plan pentru activități și sarcini zilnice pentru eliminarea presiunii și pentru a observa împlinirile.
- Generează un sistem de asistență. Împărtășește-ți responsabilitățile sau sentimentele tale cu ceilalți.
- Fă-ți timp pentru a te relaxa. Găsește modalități sănătoase de a răspunde stresului programând timp pentru tine.

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății

Încheiere

Ar mai fi, încă, multe de spus, dar prefer să mă opresc aici.

Aceștia sunt cei 4 piloni ai sănătății: evită ingredientele care ne pot crea probleme, mănâncă multe legume și fructe crude, în special sub formă de sucuri sau smoothie-uri, fă mișcare cât îți permite sănătatea actuală, și creează-ți noi obiceiuri legate de somn și odihna ta.

Sunt sigură că, știai deja multe dintre aceste informații și ce anume ai de făcut.

Dar sper, totuși, să îți folosească informațiile pe care am ales să ți le prezint în acest material.

Aceste strategii, pe care tocmai le-am împărtășit cu tine, mi-au schimbat radical modul de viață și sănătatea. Îmi doresc din suflet, să le memorezi și să le aplici pentru sănătatea ta. M-au ajutat să renunț la medicamentele de sinteză de care eram dependentă în termen de câteva luni, in mai puțin de un an și să mă bucur de familia mea fără grija spray-urilor sau perioada anului, la care în trecut, doar visam. Iar povestea mea ar trebui să îți transmită un singur lucru: Indiferent care este starea ta de sănătate în acest moment, cât de îngenunchiat sau de fericit/nefericit ești, tu îți poți schimba circumstanțele, îți poți împlini visele și scopurile – chiar mai repede decât îți poți imagina. Însă un lucru este sigur, va trebui să muncești din greu. Totul are un preț … iar cele mai mari recompense au cele mai mari prețuri. Ai primit o singură șansă să îți trăiești viața aceasta … așa că nu o irosi.

Dacă-ți dorești o stare de sănătate mai bună atunci este important să fii atent la acești 4 piloni și încet încet să implementezi cât mai mulți pași din ceea ce ai găsit din informațiile din acest material. Sunt sigură că ai aflat informații utile pentru tine.

99% din oameni nu reușesc să implementeze acești pași în viața lor din cauza rapidității cu care trăiesc, a responsabilităților de zi cu zi și așa mai departe.

Acesta este un proces care se implementează încet, în timp și cel mai ușor este sub îndrumarea unui terapeut și dacă te gândești serios să începi să îmbunătățești starea ta de sănătate sau să implementezi acești 4 piloni în viața ta și simți că ai nevoie de cineva care să te ghideze pas cu pas îți poți programa o consultație gratuită cu mine la următorul link.

https://calendly.com/terapiemedicala/30min

SĂNĂTATE ȘI ARMONIE ÎN VIAȚA TA!

Cu sinceritate,

Ramona Pop

Drept de autor rezervat © 2020 Ramona Pop – Cei 4 Piloni Ai Sănătății