

Безплатна книга на здравето:

1. Създайте си навик да пиете чиста вода. Водата е главната субстанция в нашата кръв, в нашите клетки. Тя представлява около 70 % от нашето телесно тегло. Водата извършва важни функции във всички системи

-крвообращение

-дихателна система

-храносмилателна система

-уро-генитална система

-нервна система.

Как мислиш да осигуриш здраве за теб и твоето семейство за в бъдеще? Отговора е Вода!

2. Не пуши - пушенето провокира повече смъртни случаи от алкохола, спина, дрогата, катастрофите и самоубийствата на световно ниво. Световната Здравна организация на Здравето даде статистика, че от консумация на тютюн умират почти 6 МИЛИОНА човека на година. Ако си млад и започнеш да пушиш ще имаш най-малко 10 години по-малко живот! Ако пушиш спри веднага ,никога не е много късно.

3. Не злоупотребявай с алкохол - 1 чаша вино на ден може и да е добре за здравето, но не злоупотребявай. Не пий никога извън храна и никога когато ще шофираш.

4. Поддържай се в здравословно тегло и следи за твоето здравословно хранене. Прави физически упражнения, фитнес, разходки с бърз ход поне 30 мин всеки ден може да бъдат достатъчни!

5. Мислете позитивно - колкото и странно да ви звучи - ти си това, което мислиш за себе си.

Мислете колко съвършено е създадено Вашето тяло и колко е здраво. И се грижете с любов за него. Как всяка клетчица е свързана с друга клетчица. И всеки орган е свързан с друг орган по свършени механизми.

7. Всяка сутрин благодари на своето тяло ,че може да усеща, да вижда, да се радва на деня. Създай си правило за Здраве - първото нещо, когато отвориш очи да си кажеш - Благодаря на моето тяло, че функционира по съвършен начин, че е здраво и ми позволява да реализирам мечтите ми!

8. Прави добро - прави поне по едно добро дело всеки ден - помогни на човек, нахрани дете, зарадвай някого! Хората, които правят добро са по-щастливи, имат щастливи семейства и живеят по-дълго.

9. Прави това, което обичаш за да бъдеш здрав. Да! Така е хората, които работят работа, която им е интересна и имат професия, която обичат живеят по-дълго и са по-здрави.

10. Обичай себе си! Ще кажеш е, че то кой не обича себе си - отговора е повечето хора не обичат себе си! Да обичаш себе си означава да правиш най-доброто за себе си - Пушиш-следователно не обичаш себе си. Имаш наднормено тегло и ядеш храна, която не е добре за твоето тяло и в големи количества. Следователно не обичаш себе си! Мислиш неприятни мисли на страх, обида, завист - следователно не обичаш себе си!

Човек, който обича себе си има много по-големи шансове да бъде здрав и щастлив!  
Правете за себе си най-доброто на което сте способни.

11. Обичай всичко, което те заобикаля - цветята, слънцето, дърветата! Колкото по-силно обичаш заобикалящия те свят, толкова по-здрав ще бъдеш! Света е едно прекрасно място за живеене!

12. Прави профилактика на тялото си 1 Ако си до 50 годишна възраст всяка година прави профилактичен преглед! Най-добре ба една и съща дата от годината, за да го помниш и спазваш всяка година. Ако си над 50 годишна възраст-на всеки 6 месеца трябва да правиш профилактичен преглед при специалист.

13. Свързвай се само с хора, на които искаш да приличаш! Ако си заобиколен от приятели, които са здрави и позитивни ти ще бъдеш Здрав и позитивен човек. Избирай внимателно хората и събитията, които те заобикалят. Създавай си събития, които ти радват душата. И помни: Всеки ден се грижи за тялото си, за да бъде здраво! Давай му най-доброто - най-свежите плодове, най-приятните мисли и най-вдъхновяващите за човечеството постъпки

14. Отделяй време за закуска обяд и вечеря. Приемай храни, които са здравословни за твоите органи! Храни се бавно, спокойно и с наслада! Хапвай малко, но най-доброто за органите ти.

15. Живей, Обичай, Радвай се на всичко което се случва! Приемай! Не спирай да работиш върху себе си и да израстваш! Здрави са хората, които живеят пълнокръвно следват своя начин и се зареждат, подобрявайки себе си всеки ден по една малка крачка напред. Когато в тялото ти се поражда усещане за щастие всеки ден - Ти подобряваш здравословното ти състояние неколнократно.