



## 7 metode a te simti mai tanara, de a arata mai tanara, de a fi mai tanara



Dintre toate sfaturile pe care le-ai citit despre a arata, a te simti sau a fi cu adevarat mai tanara si de a iti prelungi viata, cel mai important lucru este sa retii doar atat: nu manca junk, nu inhala junk, nu bea junk si nu pune junk pe pielea ta.

Permite-ti sa fii frumoasa, sa arati tanara, sa ai o piele stralucitoare, un par bogat, fara/sau cu putine fire albe, dinti necariati si ochi curati, neobositi. Permite-ti sa te simti in forma, sprintena si tanara. Numai asa poti sa te bucuri cu adevarat de viata.

### Hraneste-te corect

O mare varietate de fructe, legume si produse bio ar trebui sa fie materia prima pentru tine. Nu exista nici o vitamina sub forma de tableta si nici un ser care sa aiba ca rezultat o stare de sanatate mai buna decat cea din urma unei diete care are la baza produsele bio. Incepe sa consumi produse ecologice (fructe, legume, cereale pentru micul dejun, paste, produse pe baza de soia, dulciuri etc.) si vei observa o ameliorare a starii tale de sanatate aproape imediat. Hrana corecta este cea mai buna modalitate de a obtine fitonutrientii, micromineralele, antioxidantii, enzimele si alti nutrienti de care nici macar nu stim.

### Elimina toxinele

Renunta la fumat, nu consuma zahar rafinat sau bauturi alcoolice si fa tot ce poti pentru a reduce cantitatea de toxine din organism. Tine o cura de detoxifiere pe baza de fructe si legume macar de 2 ori pe an. Aspectul si senzatia de tinerețe au de-a face cu sanatatea, iar sanatatea tine in primul rand de cantitatea de toxine introdusa in organism.

### Ai grija de pielea ta

Frumusetea pielii vine din interior. Dar daca te hranesti corect si faci sport si totusi pielea ta are o textura proasta, e nevoie de o detoxifiere. Produsele de ingrijire conventionale iti pot da o senzatie imediata de reimprospatare, curatenie si revigorare a pielii, dar in acelasi timp acestea patrund in interiorul organismului sub forma de toxine, iar in timp pielea va arata mai rau. Alege sa folosesti emulsii, balsamuri si mai ales uleiuri doar dintre produsele de cosmetica ecologica, iar acestea iti vor proteja pielea si organismul, pastrandu-ti frumusetea de-a lungul timpului.

### Ingrijeste-ti parul

Caderea sau/si albirea parului cu siguranta te face sa pari imbatranita. Cea mai buna metoda de a incetini acest proces este sa fii cat mai sanatoasa posibil. Grizonarea parului este un semn al deficientei de minerale (cupru si altele). Pierderea parului este un semn al unui stil de viata toxic. Daca dieta ta nu este una sanatoasa, ecologica (si/sau fumezi sau iei medicamente), sangele tau se ingroasa. Inima ta bate mai greu pentru a pompa sangele unde trebuie sa ajunga, iar acesta nu mai ajunge la foliculii de par. Pe langa sfatul de a urma o cura de detoxifiere, iti mai soptim un secret: masarea zilnica a capului si varfului firelor de par cu cateva picaturi de ulei din radacina de brusture ajuta la regenerarea si revitalizarea firului de par, mentinandu-l in acelasi timp hidratat, stralucitor si sanatos.

### Fa sport la modul corect

Nu e destul doar sa ridici greutati, sa alergi sau sa faci aceleasi exercitii de aerobic de fiecare data cand mergi la sala. Combina-le. Timpul de refacere este si el vital. Combinarea exercitiilor zilnice cu o dieta

pur ecologica ajuta la refacerea organismului, astfel incat poti face zilnic sport fara ca organismul sa fie suprasolicitat. Un program de exercitii bun simuleaza un stil de viata activ si iti dezvoltă rezistentă in „viata reala”.

#### Pastreaza-ti calmul

Nu lasa micile probleme sa te afecteze sau sa te intristeze. Nu lasa nici macar lucrurile importante sa te supere prea tare! Cand esti intr-o proasta dispozitie, invata sa lasi lucrurile sa se desfasoare de la sine. Daca cineva incearca sa te supere, nu-l lasa sa castige. Daca cineva te supara fara intentie, atunci de ce sa fii necajita? Supararea nu iti face bine. Ura este daunatoare pentru noi. Viata este prea scurta.

#### Relaxeaza-te

Invata sa te opresti si sa mirosi trandafirii! Bucura-te de viata si apreciaz-o. Relaxeaza-te. Mediteaza. Contempleaza. Chiar daca lucrurile astea nu te vor face sa traiesti mai mult, care este sensul de a trai o viata lunga si sanatoasa daca nu te bucuri de ea?

#### Fa ceea ce te face fericita!

Pentru un regim sanatos de detoxifiere, Biosens va recomanda pachetul Saptamana Wellness Biotta. Aceasta este o cura de detoxifiere creata in colaborare cu dieteticieni calificati. Avand o experienta de peste 10 ani, Saptamana Wellness Biotta va va face sa va simtiti vioi si in forma, in timp ce organismul se reface.

**Autor:** Iosub Alin