



Printat de pe www.utilecopii.ro la data 23.02.2010.

Articolul original il gasiti la: <http://www.utilecopii.ro/articole/sanatate/7-metode-a-te-simi-mai-tanara-de-a-arta-mai-tanara-de-a-fi-mai-tanara/5569>

Continutul acestui articol nu poate fi preluat fara acordul scris al administratorului www.utilecopii.ro.

7 metode a te simți mai tânără, de a arăta mai tânără, de a fi mai tânără

In Sanatate

7 metode a te simți mai tânără, de a arăta mai tânără, de a fi mai tânără

Dintre toate sfaturile pe care le-ai citit despre a arăta, a te simți sau a fi cu adevărat mai tânără și de a îți prelungi viața, cel mai important lucru este să reții doar atât: nu mânca junk, nu inhala junk, nu bea junk și nu pune junk pe pielea ta.

Permite-ți să fii frumoasă, să arăți tânără, să ai o piele strălucitoare, un păr bogat, fără/sau cu puține fire albe, dinți necariați și ochi curați, neobosiți. Permite-ți să te simți în formă, sprintenă și tânără. Numai așa poți să te bucuri cu adevărat de viață.

Hrănește-te corect

O mare varietate de fructe, legume și produse bio ar trebui să fie materia primă pentru tine. Nu există nici o vitamină sub formă de tabletă și nici un ser care să aibă ca rezultat o stare de sănătate mai bună decât cea din urma unei diete care are la bază produsele bio. Începe să consumi produse ecologice (fructe, legume, cereale pentru micul dejun, paste, produse pe bază de soia, dulciuri etc.) și vei observa o ameliorare a stării tale de sănătate aproape imediat. Hrana corectă este cea mai bună modalitate de a obține fitonutrienții, micromineralele, antioxidanții, enzimele și alți nutrienți de care nici măcar nu știm.

Elimină toxinele

Renunță la fumat, nu consuma zahăr rafinat sau băuturi alcoolice și fă tot ce poți pentru a reduce cantitatea de toxine din organism. Ține o cură de detoxifiere pe bază de fructe și legume măcar de 2 ori pe an. Aspectul și senzația de tinerețe au de-a face cu sănătatea, iar sănătatea ține în primul rând de cantitatea de toxine introdusă în organism.

Ai grijă de pielea ta

Frumusețea pielii vine din interior. Dar dacă te hrănești corect și faci sport și totuși pielea ta are o textură proastă, e nevoie de o detoxifiere.

Produsele de îngrijire convenționale îți pot da o senzație imediată de reîmprospătare, curățenie și revigorare a pielii, dar în același timp acestea pătrund în interiorul organismului sub formă de toxine, iar în timp pielea va arăta mai rău. Alege să folosești emulsii, balsamuri și mai ales uleiuri doar dintre produsele de cosmetică ecologică, iar acestea îți vor proteja pielea și organismul, păstrându-ți frumusețea de-a lungul timpului.

Îngrijește-ți părul

Căderea sau/și albirea părului cu siguranță te face să pari îmbătrânită. Cea mai bună metodă de a încetini acest proces este să fii cât mai sănătoasă posibil. Grizonarea părului este un semn al deficienței de minerale (cupru și altele). Pierderea părului este un semn al unui stil de viață toxic. Dacă dieta ta nu este una sănătoasă, ecologică (și/sau fumezi sau iei medicamente), sângele tău se îngroașă. Inima ta bate mai greu pentru a pompa sângele unde trebuie să ajungă, iar acesta nu mai ajunge la foliculii de păr. Pe lângă sfatul de a urma o cură de detoxifiere, îți mai șoptim un secret: masarea zilnică a capului și vârfului firelor de păr cu câteva picături de ulei din rădăcină de brusture ajută la regenerarea și revitalizarea firului de păr menținându-l în același timp hidratat

un radona de brădare ajută la regenerarea și revitalizarea mării de păr, menținându-l în același timp hidratat, strălucitor și sănătos.

Fă sport la modul corect

Nu e destul doar să ridici greutăți, să alergi sau să faci aceleași exerciții de aerobice de fiecare dată când mergi la sală. Combină-le. Timpul de refacere este și el vital. Combinarea exercițiilor zilnice cu o dietă pur ecologică ajută la refacerea organismului, astfel încât poți face zilnic sport fără ca organismul să fie suprasolicitat. Un program de exerciții bun simulează un stil de viață activ și îți dezvoltă rezistența în „viața reală”.

Păstrează-ți calmul

Nu lăsa micile probleme să te afecteze sau să te întristeze. Nu lăsa nici măcar lucrurile importante să te supere prea tare! Când ești într-o proastă dispoziție, învață să lași lucrurile să se desfășoare de la sine. Dacă cineva încearcă să te supere, nu-l lăsa să câștige. Dacă cineva te supără fără intenție, atunci de ce să fii necăjită? Supărarea nu îți face bine. Ura este dăunătoare pentru noi. Viața este prea scurtă.

Relaxează-te

Învață să te oprești și să miroși trandafirii! Bucură-te de viață și apreciaz-o. Relaxează-te. Meditează. Contemplează. Chiar dacă lucrurile astea nu te vor face să trăiești mai mult, care este sensul de a trăi o viață lungă și sănătoasă dacă nu te bucuri de ea?

Fă ceea ce te face fericită!

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.