



Prima lecție de viață a unei femei puternice.

Povestea unui trup și-un suflet îmbătrânit.

Am nevoie să mă asculte cineva ACUM!

M-am săturat să caut pe net diete, nu reușesc să slăbesc, să mă simt bine în propriul corp, sunt lipsită de încredere în sine, am nevoie de ajutor!

Am rugat-o pe tipă să ne arate cum arată o zi din viața ei și iată-i meniul:

Dimineața și-o începe cu trei cafele și vreo 6 țigări. Și pe parcursul zilei baga în ea ce-i pică la mână, dacă n-are nimic prin frigider, coboară și-și ia sanvișuri foarte gustoase și cartofi prăjiți, după care servește câte-o cola ca să-și

potolească setea.

Iarăși servește o cafea sau un cappucino și câte-o plăcintă gustoasă de la patiserie.

Peste doar câteva ore o apucă din nou foamea și se oprește la restaurant unde servește ca aperitiv acel blat de pizza, numit caccia însoțite de brânzeturi și șuncă crudă, după care trece la paste cu brânzeturi sau alte specialități ale zilei. Crezi că se ridică de la masă fără desert? O felie de tort cu ciocolata e întotdeauna bine venită. Pleacă mulțumită...

Dar seara iarăși își cere drepturile și fata noastră mănâncă ce apucă de prin frigider. Fructe, biscuiți, plăcinte, nuci, sucuri carbogazoase, iaurturi cu cereale și așa mai departe. Unda poți ajunge cu așa un stil de viață?

Ea acuza stări de depresie, lipsa de încredere în sine, lipsa motivației și a poftei de viață. Cum să ai chef să mai trăiești dacă trupul tău se chinuie pe durata întregii zile să digere *rahaturile* ce tocmai le-ai inghitit? De unde să ai pielea curată și trupul ferm? Din meniul de mai sus? E imposibil! Unde-s legumele? Unde-s fructele? Unde-i mișcarea? Ceaiurile din plante? Meditația? Bună dispoziție? Energia?

Și-acum nu-ți mai spun că fata noastră nu face sport, nu meditează, nu citește decât reviste, nu lucrează, nu are o relație, nu se îngrijește de cum arată și alte nuduri...

Prea puțină libertate, prea multă manipulare, prea multă prostie.

Nu există scuze pentru o viață trăită prost. Nu se poate ca-n era informației tu să nu știi cum să-ți înfrumusețezi și îmbogățești viața, eu nu cred că îți lipsește informația, ci inspirația și motivația. Unii sunt motivați să mănânce, nu să slăbească, așa cum susțin și asta o poți observa din felul în care trăiesc în fiecare zi.

Câte seriale urmărești?

La câte liturghii participi pe săptămână?

Câte ore muncești pe zi la job-ul tău?

Câte alte sarcini ai de îndeplinit pe zi?

Cât shopping faci?

La câte cafele ieși cu prietenii?

La câte cozi stai zilnic?

Cât timp petreci în trafic?

Câte guri ai de hrănit?
Cât visezi cu ochii deschizi?
Câte ore dormi pe noapte?
Cât timp petreci pe facebook și alte canale de comunicare?

Și-acum zi-mi cât timp îți rămâne pentru tine? Câte ore petreci ca să te dezvolti personal?

Câte ore pe zi faci sală?
Câte ore citești și aplici tot ce înveți?
Cât timp cauți să-ți îmbunătățești stilul de viață?
Câte ore meditezi?
Câte ore de dezvoltare personală ai? 200? 300?
Câte ore iubești?
Câte ore pictezi, dansezi?

Păpușă frumoasă ce ești, nu-ți dai seama că viața ți-a scăpat din mâini?

Cum să obții ceea ce-ți dorești dacă trupul nu ți-l controlezi?

Primul semn de maturizare este felul cum arăți. Trupul tău este cartea ta de vizită. Câte cărți de vizită împarți zilnic? Prea puține? Nici una? Nu te oprește nimeni pe strada să te întrebe cum te menții atât de suplă și tonică? Sau să te roage să-i recomanzi un stilist? E grav dacă nu ești abordată de lume, înseamnă că nu trăiești în tine. Și că-ți pasă prea puțin de tine, sau deloc...

Dacă nici de felul în care arăți nu-ți pasă atunci nu are sens să citești mai departe fiindcă lucrurile se complică cu fiecare pas ce-l faci către dezvoltarea ta personală.

De la o dietă sănătoasă vei trece la un program sportiv pe care-l vei urma de trei ori pe săptămână și de aici mai e doar un pas până la performanță de a face mișcare în fiecare zi. Vei deveni dependentă de mișcare, energie, bunăstare, vitalitate, sănătate, frumusețe, tonifiere și suplețe. Nimic nu-i mai plăcut decât să locuiești într-un trup frumos care-i întreținut de privirile celor din jur.

Mi se întâmplă să întreb fetele la sala care-i motivația lor de a face sală? Și ele se blochează de îndată ce întrebarea răsună în lumea lor interioară: „cum adică de ce fac sală?” Pentru mine! Ca să mă simt bine în corpul meu, ca să fiu sănătoasă, spun cele trecute de 30 ani. Una n-ar spune că vor să se tonifice ca să atragă priviri și admirație. Noi nu putem trăi fără să fim importanți pentru ceilalți, fără să contăm în ochii și viața lor. Dar nu asta contează, unele fac sală ca să slăbească, altele ca să-și rupă bărbații gâtul după ele, altele ca să intre în rochii strâmte și scurte și tot așa.

În orice întreprindem există o motivație, internă sau externă. Ideea este să faci mișcare indiferent de motivație și să nu aștepti ca o dramă să te motiveze, cum ar fi despărțirea de iubit sau o boală gravă. Trezește în tine voința și apucă-te de sală!

Luptă pentru tonus, fitness indicator, care îți aduce energie vitală în trup cu care îți construiești o viață sănătoasă și frumoasă.

Starea de sănătate a timpurilor noastre este precară, mai mult presărată de anxietate și frustrare decât de sănătate și bunăstare. Dacă nu deschizi ochii te îneci.

Noi avem putere și iubim puterea, atunci mă întreb de ce n-o folosim?
Vrei să fii frumoasă, sănătoasă, încrezătoare, motivată, profesionistă, divină?

Și-atunci de ce nu-ți folosești puterea interioară? De ce lași voința să doarmă?

De ce nu te ții de regimul alimentar dacă ți-ai propus să slăbești 5 kg?

De ce nu mergi la sala de trei ori pe săptămână dacă vrei să-ți crești stima de sine?

De ce nu lucrezi mai multe ore dacă vrei să ocupi un post de manager?

De ce să nu faci sport cu chef, fără să te mai gândești că e greu și imposibil?

De ce nu mănânci cu bucurie și plăcere, de ce nu iei masa cu prietenii, cu iubitul?

De ce nu lucrezi cu poftă și concentrare, după care să te răsplătești cu relaxarea?

Atitudinea ce o avem în fața acestor chestiuni care TREBUIE făcute este GREȘITĂ!

Ceea ce trebuie vs ceea ce vrei să faci. În ce parte trăiești? TREBUIE SAU VREAU?

„De ce nu obțin ceea ce-mi propun? De ce nu mă țin de ritualurile implementate?”

„Pentru că e greu, pentru că toată lumea vrea ceva de la mine, pentru că-s frustrată, pentru că mi-e foame, pentru că mi-e somn, pentru că sunt stresată, pentru că m-am săturat să fac totul singură, pentru că viața asta n-are niciun rost, pentru că oricum nimeni nu apreciază ceea ce fac și sunt.”

Asta-i dialogul contemporan, asta zic femeile zilei de azi, asta te ține pe loc și pe tine. Asta-i nu-i o veste prea bună, așa-i? Și-atunci de ce nu o iei pe alt drum?

„Timpul este același în fiecare zi. Eu sunt tot mai obosită și am tot mai multe de făcut. Și-ajung seara acasă stoarsă. Unde să mai ajung și la sală? Cum să mai fiu sexy pentru iubitul meu? Când să mai studiez și meditez? Îmi lipsește energia!”

Bine punctat. Energia este în interiorul tău și ea poate fi folosită cu inteligență.

Tot ceea ce trebuie să faci este să te concentrezi pe sarcina cât de mult poți, experții vorbesc de 90 de minute de concentrare maximă. Faci tu asta în viața ta? Sau te apuci de toate și nu duci nimic la capăt? Asta-i diferența dintre un campion și-un concurent la medalie. Înțelegi de ce Tiger Woods e pe locul 1? Pentru că lui îi pasă de golf, pentru că muncește ca un nebun și pentru că se concentrează maxim când lovește mingea, după care se deconectează. Facem noi asta în viața noastră?

Când ești la sala socializezi, te gândești la ciorba de burtă ce-o ai de gătit, la ceartă ce-ai avut-o cu soțul? Sau ești acolo 100%? Te ocupi de trupul tău fără alte gânduri?

Cum îți încarci bateriile? Ce faci cu telefonul când îi moare bateria? Îl bagi la încărcat. Corect. Și ce faci cu tine după ce muncești, după ce faci sală, cum te recuperezi? Cum îți încarci bateriile? Prin somn? Meditație? Relaxare?

Nu, noi mergem înainte fără baterie. Și te mai miri că nu-ți atingi obiectivele?

Fă un lucru dar fă-l bine. După care deconectează-te și apucă-te de următorul. Și tot așa, dacă vrei să ajungi să-ți schimbi proastele obiceiuri și să implementezi altele sănătoase. Energia este resursa ta interioară cea mai prețioasă. Și energia se găsește în patru rezervoare principale: fizic, mental, emoțional și spiritual.

Câtă energie disponibilă ai în momentul de față în cele patru rezervoare?

Fizic? Aici cântărește kilogramele, orele de somn și indicatorul fitness, mai exact, cum arăți, cum te simți și cât ești de sănătoasă?

Mental? Aici măsoară starea ta mentală și psihologică, stresată, anxioasă, iritată, mai ales când ai multe pe cap? Lipsită de concentrare, obosită și frustrată că nu-ți ies planurile? Ți-e greu să te concentrezi pe câte-un obiectiv și sări de la una la alta? Ești distrată și împrăștiată? Leneșă? Te irosești pe nimicuri?

Emoțional? Aici verifica cum îți cheltui timpul, faci ce-ți place, iubești, petreci timp de calitate cu familia și prietenii? Ai o viață activă social și personal? Te ocupi de pasiunile tale? Ai timp de tine și de tot ce-ți place să trăiești? Atingi tot ce-ți propui? Ai relații frumoase cu lumea?

Spiritual? Meditezi? Călătorești? Creezi? Ai timp de creație și distracție? Trăiești așa cum ți-ai dorit? Iubești și ești iubită? Sau ceea ce spui că-i vital pentru tine nu se întâlnește cu ceea ce trăiești? Atenție! Ceea ce ai în minte și-n suflet trebuie să se reflecte în stilul tău de viață. Ce faci pentru a lăsa lumea mai frumoasă? Știi care-i misiunea ta? Trăiești din ea? Cât ești de prezentă în viața ta, dar a altora?

Cum stai, frumoasa mea? Stai liniștită... nu ești singura care se îngrozește în clipa în care vede cât de goale îi sunt rezervoarele. Se lucrează la asta și o facem acum.

Și eu mă lupt încă cu ritualurile. Sunt atâtea de făcut într-o zi încât e dureros să constați că nu faci lucrurile cum trebuie. Eu credeam că-s expertă în alimentație, sport, creație și meditație și când m-am uitat la rezultate mi-am dat seama cât sunt de superficială în viața mea. Atunci m-am agitat, speriat, îngrozit și m-am apucat de treabă. Un exemplu care mi-a demonstrat cât sunt de lipsită de concentrate a fost momentul în care am realizat cât sunt de disociată, deoarece pe desktop-ul meu erau deschise prea multe fișiere, gen facebook, twitter, mailuri și altele... atunci mi-am dat seama de ce nu am ajuns unde mi-am propus. De ce nu trăiesc precum visez. Și mi-am dat seama de ce unii sportivi ocupa locul întâi și alții locul 300.

Tu ce loc vrei să ocupi în viața ta? Primul său ultimul? Depinde doar de tine și de felul în care îți petreci timpul și energia, care sunt resursele esențiale în evoluția ta.

Dacă nu trăiești cu plăcere și bucurie, n-are rost să trăiești, din punctul meu de vedere. Cum te simți când lucrezi? Entuziastă, pasionată, încrezătoare, bucuroasă?

Ce relații ai cu mediul? Frumoase, bogate? Nivelul de serotonină din creier este afectat pozitiv de relațiile ce le avem cu iubitul, prietenii, familia, colegii, copiii...

Cum te înțelegi cu lumea? Sau tu mergi acasă singură în fiecare seară? Mânaci singură în fața televizorului? Te plimbi singură? Spune-mi cu cine umbi ca să-ți spun cine ești. Fii atentă la cei cu care alegi să trăiești fiindcă gândurile lor sunt și ale tale, fiindcă ajungeți să vă contagiați unul pe altul și să aveți același stil de viață.

Trăiești sau supraviețuiești? Cum te trezești dimineața? Cu chef de viață? Fericită că începe o nouă zi sau aștepti ca o drogată week-end-ul ca să te ascunzi în casă?

Cum ne scăpăm de depresia kilogramelor?

A venit primăvară și nu încapi în nicio rochie? Cum să te simt bine și să ai încredere și stima de sine crescută când ție îți iese celulita la suprafață?

Faptul că nu ești mulțumită de felul în care arăți nu te ajută să cucerești inima unui bărbat, admirația privitorilor. Și noi știm cât de important este să fim privite pozitiv de ceilalți. Avem nevoie de atenție, admirație, stimă și iubirea lumii ca să înflorim.

Eu nu sunt nutriționist dar o să-ți spun tot ce știu și fac ca să te simți bine cu tine.

Ce mâncăm? Cum mâncăm? Cum combinăm alimentele?

Mâncăm în mers, la volan, în picioare, în fața televizorului și a calculatorului?
Mâncăm ce ne pică la mână, fără să gândim că ceea ce-i preparat rapid e toxic?

Obiceiuri bune? Ritualuri sănătoase? Cum le construiesc? Cum le dezvolt?

Cum îți începi ziua? La ce te gândești? Ce simți? Ce auzi? La ce te aștepti?

Îți începi ziua cu exerciții de respirație? Cu o plimbare? Cu meditație?

Singura cale de creștere interioară și dezvoltare personală este disciplina. Eu nu cunosc altă cale decât angajarea totală în ceea ce faci. Asta înseamnă că trebuie să renunți la cum ai trăit până acum dacă vrei să ajungi să strălucești cât mai curând.

„Când schimbi modul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se schimbă.”

Prima regulă este să fii prezentă și conștientă de felul în care îți petreci timpul cu tine. Fii atentă la ce mănânci, cum mănânci, unde mănânci, cum te răsfeți și relaxezi în fiecare zi. Destul de ușor de implementat, nu-i așa?

Cel mai important aspect este să înveți să combini alimentele. Asta e secretul sănătății.

Niciodată nu-ți pui în farfurie carbohidrați și proteine, cel mai simplu exemplu și cel mai toxic este combinația preferată a romanului, cartofi cu carne. Și ție îți place?

Salatele, leguminoasele, rădacinoasele, semințele și ierburile pot fi combinate cu carbohidrați și cu proteine, în consecință pune-ți în farfurie legume cu carne sau legume cu cartofi, niciodată împreună, doar o dată pe lună.: -)

Fructele le servești întotdeauna separat și la distanță de două ore de ce ai consumat înainte, dar urmează-mă pe mine și mănâncă-le pe stomacul gol, dimineața, altfel te poți aștepta la balonare, flatulenta, indigestie. Și nu le consuma sub formă de sucuri, fiindcă se vor digera rapid și iarăși se va instala senzația de foame. Servește-le întregi.

Între proteine și carbohidrați lasa trei, patru ore timp pentru o digestie corectă. Nu sări pe mâncare prea repede, lasă-ți stomacul să se golească până la următoarea masă.

Și evită cei patru mosntrii ai sănătății: alimentele albe (carbohidrați albi, prelucrați, rafinați, cum ar fi făină albă), zahărul alb, rafinat, sarea și grăsimile saturate (din lactate și carne)

Un stil de viață sănătos se învață în fiecare zi prin aplicarea unui concept nou. Nu te aștepta la miracole din prima zi, nu există. Dacă până acum ai mâncat dezordonat, nu-ți frustra organismul eliminând totul din meniu, pășește încet și sigur pe drumul transformării și te asigur că n-o să te mai întorci la un stil de viață toxic niciodată.

O să-ți povestesc puțin despre cum mănânc eu și poate te inspiri din meniul meu:

Dimineața, beau un litru de apă pe stomacul gol înainte de a servi fructele și asta fiindcă administrarea lor înaintea apei îmi crește rapid nivelul de insulină și serotonină și o încurc pe durata întregii zile, în care o să umblu că drogată după dulciuri ca să-mi mențin nivelul de serotonină ridicat, altfel mă frustrerez rău. Înțelegi șmecheria? Apa e sfântă, bea cât mai multă poți înainte de a băga ceva în gură.

Dacă urmezi această strategie nu vei mai întâmpina pofta necontrolată, nu te vei mai lupta cu kilogramele în plus sau cu schimbările bruște de dispoziție.

Ești dependentă de dulciuri? Trebuie să ți le scoți din sânge prin abținere, asta înseamnă că cel puțin o lună nu mai bagi nimic dulce în gură, în afară de fructe.

N-o să se întâmple din prima lună să te lași de ciocolată, așa că îți sugerez să consumi dulcele, ciocolată, plăcintă, sau tarta cu fructe până-n ora 10:00. Parcă sună mai bine, așa-i?

Așa cum am zis servesc fructe proaspete înainte de a merge la sală, unde fac antrenament cu greutăți 20 de minute după care mă apuc de 40 min de cardio, alergare pe bandă. Așa arată dimineața mea.

La prânz servesc o salată de crudități cu ton sau somon și-un pahar de vin.
Sau o supă de legume cu carne de pui, ori cas, urda cu legume proaspete din piață.

Și între mese mănânc nuci, semințe și câte-un fruct. Simplu, sănătos și ușor de digerat. Iarășu beau apă și o cafea rece îndulcită cu miere. Sau două cafele.. eu exagerez.

La cină îmi pregătesc o bucată de pește la grătar cu salată și legume la grătar, alături de-un pahar de vin. Beau cam mult...

Sunt zile în care mănânc brânză slabă cu roșii, ridichi, ardei și alte legume de la piață. În general mănânc ce aduce sezonul, nu cumpăr mâncare transportată de peste mări și tari, fiindcă n-are valoare nutritivă.

Dovlecei cu mărar, mazăre cu mărar, ciuperci la grătar, salata cu lămâie și nuci. Eu mă joc mult cu legumele și mirodeniile. Îmi place să-mi pregătesc chestii vii și aromate.

Iarășu sunt înnebunită după broccoli, servit cu mămăligă și brânză feta. Consum carbohidrații departe de proteine. Nu amestec mâncărurile și nu le încarc de grăsimi saturate, nu le prăjesc, doar le opăresc 2, 3 minute. Legumele fierte prea mult n-au valoare, sunt moarte. De ce să le mai înghiți? Vei descoperi că-ți place să gătești când vei și vedea că slăbești în timp ce mănânci tot ce-i sănătos fără să te frustrezi.

Indiferent că mănânc un măr sau o bucată de pește, o fac în același stil, prezența și conștientă. Nu mănânc niciodată la televizor sau când sunt agitată sau nervoasă.

Hrana este un motiv de răsfăț pentru mine, mă gândesc cu drag la ce urmează să-mi pregătesc, îmi ascult trupul și el îmi spune ce poftă are, el e cel mai bun nutriționist.



Sfatul meu este să mănânci alimente vii și neprocesate, care-s crude, nu opărite, călite, încălzite la microunde sau fierte. Cât mai multe salate și preparate din hrana vie. Fructele și legumele, nucile, cerealele și semințele încolțite conțin enzime vii.

Carbohidrați buni

Cereale, ovăz, secară, porumb, mei
Pâine neagră
Fructele proaspete
Orez

Legume
Paste integrale
Miere
Cartofi



Carbohidrați răi

Biscuiți, bomboane, ciocolată frumos ambalată?
Cartofi prăjiți? Cola?
Pizza are aproximativ 2000 de calorii echivalentul a 31 de lingurițe de zahăr!
Plăcinte multe? Produse de patiserie? Uită de ele!
Kebab? Burger king?
Pâine albă?
Zahăr și dulciuri?

Și mă opresc fiindcă nu-mi place să creionez un stil de viață toxic. Mai consumi și băuturi carbogazoase? Ai o dietă bogată în grăsimi și zaharuri? Elimin-o acum dacă nu vrei să te îmbolnăvești și îmbătrânești înainte de vreme. Hrana dăunătoare aproprie depresiile și schimbările bruște de dispoziție, îți scad capacitatea de concentrare și-ți afectează negativ și libidoul. Nu te gândești niciodată la sex? Acum știi și de ce îți lipsește apetitul sexual. Și fertilitatea e în pericol. Ții la viața ta?

Citește ce scrie pe etichete dacă ajungi într-un supermarket! Industria alimentară folosește peste 3000 de aditivi alimentari în procesul de prelucrare a alimentelor. Astea-s substanțe chimice. De ce nu cunoști țărani care mai au producții proprii? Încă mai sunt. Eu de la ei cumpăr hrana vie. Mănâncă tot ceea ce-i viu, de patru sau chiar cinci ori pe zi. Nu te înfometa, asta-i cea mai proastă strategie de pierdere în greutate. Nu te împotmoli într-un regim care îți menține greutatea, fii creativă, altfel riști să-ți pierzi pofta de viață. Eu am pățit-o când am urmat un regim strict și monoton. Să nu mănânci timp de mulți ani același lucru doar fiindcă te menține suplă. S-ar putea să cazi într-o depresie cumplită și să nu-ți mai recapeți pofta de viață.

Atenție maximă la grâu, porumb, produse lactate și zahăr. Consumă-le cu moderație. Altfel îți încetinești metabolismul și enzimele digestive nu-și mai fac treaba, lenevesc și tu te otrăvești. Alternează întotdeauna alimentele. Dacă astăzi mănânci carne, încearcă altceva în zilele următoare. Repetă meniul de abia peste trei, patru zile. Fii flexibilă și creativă! Meriți un trup de vedetă!

Încearcă întotdeauna să mănânci carbohidrații și fructele în prima parte a zilei, la mic-dejun și prânz, după ora 15 să nu mai consumi, paște, cartofi, cereale, fructe.

Seara nu mai ești activă și arzi mai puține calorii, de asta îți sugerez să abuzezi dimineață dacă chiar ai vreo poftă nebună de dulce, până-n ora 10 fă-ți de cap inteligent. Dacă tot vrei să mănânci o clătită, fă-o în casă, cu făină integrală și brânză slabă, fructe de pădure. E un vis, după acesta experiența n-o să mai deschizi borcanul de Nutella niciodată. Fii curioasă și experimentează combinații inteligente.

Savurează! Nu te grăbi când mănânci, nu bea apă în timpul mesei, doar la distanță de o oră, mesteca bine mâncarea, lasă furculița și cuțitul din mână după fiecare îmbucătură, fiindcă

creierul de abia după 30 min da semnale de saturație. Pune-ți o singură dată în farfurie, atât cât ți-ai propus să mănânci și savurează!

Mănâncă! Nu te înfometa niciodată. Mănâncă cât dorești, dar mănâncă inteligent.

Dacă ți-ai propus să slăbești îți sugerez să notezi în jurnalul alimentar tot ce mănânci pe durata întregii zile, asta dacă vrei să pierzi cu adevărat în greutate și să te cântărești și măsuror în talie-sold o dată pe săptămână. Ține-te de jurnal și crede-mă că nu vei mai sări calul prea curând, scrisul te responsabilizează și angajează.

Detoxifiere o dată și chiar de două ori pe an și asta fiindcă noi cărăm aproape 5 kilograme de reziduuri toxice în intestine, care produc un mucus nesănătos. Gndeste-te în ce mediu toxic trăim și uită-te ce-ți pui în farfurie în fiecare zi și întreabă-te mereu dacă merită să înghiți gunoaie? Sau meriți sănătate și frumusețe?

Cu ce ne detoxifiem? Cu sucuri de fructe și legume, apă, germeni, frunze, alimente crude, fructe, cereale integrale și semințe.

Evită cafeaua, zahărul, laptele, sarea și piperul, tutunul, alcoolul, brânză, alimentele prăjite, carnea roșie, ulei de gătit, maioneza, pâinea, medicamentele, băuturi carbogazoase dacă vrei să te detoxifiezi și să slăbești.

Și dacă mi-e foame?

Ceaiuri de plante, supe de legume sau fructe. Nu intra în panică, e clar că o să-ți fie foame, nu te mint, dar înlocuind alimentele toxice cu cele vii te găsești mai repede pe drumul detoxifierii și al unui trup perfect. Doar asta îți dorești, așa-i? Ia-o încet. Fă o schimbare în fiecare zi, renunță la câte-o dependentă nocivă în fiecare zi. Ne-am înțeles?

Vrei să ai un trup de invidiat?

Vrei să-și rupă toți bărbații gâtul după tine?

Vrei să fii un model pentru cei din jurul tău?

Vrei să trăiești mult și bine?

Schimbă-ți atitudinea! Viața ta are valoare! Trupul tău nu minte... el vorbește despre tine!

Alege alimente inteligente dacă vrei să fi sănătoasă și frumoasă și gătește-le cât mai puțin, ca să nu le pierzi proprietățile, enzimele vii. Uită de prăjeli sau gătitul pe aburi.

Mănâncă hrana vie, crudă, legume și fructe proaspete în fiecare zi, de mai multe ori pe zi și nu le combină, lasa fructele pentru deșertul ce-l servești după două ore distanță de legume și carne slabă, preferabil peștele din țară și apa cea mai apropiată. Adu-ți întotdeauna aminte că ceea ce călătorește mult nu-ți aduce nutrienți în trup.

Dacă frecventezi fast-food-urile te omori singură. De ce crezi că ești obosită? De la ce mănânci, draga mea. Cât și ce mănânci în fiecare zi? Îți ții un jurnal alimentar? Te îngrijești de trupul tău? Cum vrei să te poarte el prin lume dacă tu îl îndopi cu gunoaie și toxine? Ce viață te așteaptă dacă continui să mănânci prost?

Spune-mi ce dispoziție ai și-ți spun ce stil de viață alimentar ai. Consumi carne multă? Ea se digera de la patru la șapte ore, îți dai seama ce puțină energie îți rămâne pentru trăit și iubit? Faci sala puțină sau deloc? Produse semipreparate și frumos ambalate? Mai gândește-te de două ori înainte de a întinde mâna după ele la supermarket. Sunt sigură că undeva pe lângă casa ta se găsește o piață mică cu țărani onești care-și vând legumele și fructele cu mândrie.

Dacă vrei să mamnaci sănătos nimeni nu-ți stă în cale, doar lenea și lipsa ta de interes față de propria viață.

Cum de aruncăm bani pe ratele de la mașină, pe chirie, pe călătorii dar nu ne respectăm pe noi deloc, ignorând alimentele inteligente pe motiv că sunt scumpe?

Ce stil de viață alimentar ai?

Alimentație vegetariană? Dieta bogată în fibre cu multe vitamine și nutrienți?

Îți cumperi alimentele care cresc din pământ organic? Nu? Costă prea mult?

Andreea, ce-i cu tine, nu vezi ce grea e viața? Mâncare bio îmi permit eu?

Atunci, poate-ți permiți boli și kilograme în plus, care-n timp îți aduc tratamente cu medicamente. Mai târziu mâncarea vegetaraină și meditația nu te vor mai ajuta, dara astăzi îți stau la dispoziție, draga mea. Ce valoare are viața ta? Aștepti să te îmbolnăvești ca să-ți schimbi stilul de viață? Vezi să nu fie prea târziu pentru 911.

Societatea îți vinde rahaturi și tu le înghiți fără să te îndoiești de calitate lor. Ei fac profit din ceea ce ingiti tu. Tu le bagi bani în buzunar ca să-ți cumperi boala și moartea. Am un ton grav? Cum să n-am?! O iau razna când văd cum se trăiește.

Dacă într-un an de zile mor aproape 100.000 oameni din cauza efectelor secundare ale medicamentelor, nu din greșeli de administrare, ei înghit ceea ce le prescrie doctorul pe rețeta, în 23 de ani vor muri 2, 500.000 oameni din cauza medicamentelor.

Nici nu mai avem nevoie de crize mondiale sau războaie, e îndeajuns să înghițim produsele de pe rafturile frumos ambalate și inteligent promovate. De ce crezi că ciocolată Milka e cea mai bună? Fiindcă e cea mai promovată, nu findca are 70% cacao. Unde-s bani mulți e și marfa bună? Meditația și alimentația vegetariană n-aduce profit, de asta nu-i promovată și de asta nu ajunge să fie stilul tău de viață.

Un mare înțelept a zis, când ai dubii, folosește nutrutia, nu medicația.

Scopul companiilor farmaceutice nu este să producă medicamente, ci BANII!

Corporațiile fac bani, nu le pasă de sănătatea ta, ci de cum și unde îți investești banii. Verși bani mulți în multinaționalele lor? Pfizer? Care-i marca ta preferată?

Există jurnale medicale la Biblioteca Națională Medicală, care e cea mai mare bibliotecă de pe pământ, care deține informații vitale despre nutrienți dar care-s interzise, altfel cum dracu s-ar mai vinde ce-i pe piață? Lucrări scrise cu 60, 70 de ani în urmă de minți luminate care-s interzise de mafia farmaceutică, de stăpânii acestei lumi. Tu de ce nu selectezi informația și alimetele înainte de a deschide gura și urechile? De ce deschizi rahatul ăla de televizor în fiecare seară? De ce bagi în tine fast-food? Viața ta are prioritate, scrie pe marginea șoselelor și mesajul ăsta tâmpit te conduce în primul stâlp, mai degrabă scriau prețuiește-ți viața reducând viteza. E tot o programare, o ghidare a atenției tale. Minte înghite tot ce-i dai, la fel și stomacul tot. Gândește-te că viața are valoare și tu îi dai valoare prin ceea ce citești și trăiești. Ce zici? Ce vezi? Ce alegi? Cum alegi să trăiești de azi înainte?

Sute de milioane de dolari se cheltuiesc pentru a face publicitate. Care-s mărcile tale preferate? Știai că 25% din reclamele din America sunt reclame la medicamente? Crezi că le place să spargă bani fără să obțină profit?

Oamenii cumpără, oamenii sunt bolnavi, nu se simt bine. Există pastile și pentru proastă dispoziție, pentru depresie, pentru relaxare, pentru slăbire, tonifiere, înfrumusețare. Există orice fel de pastilă pentru orice fel de junghi. Ce te doare?

Industria farmaceutică e o industrie globală de jumătate de trilion de dolari pe an. Doamne ce bogați sunt ăștia. Sănătoși or fi? Sigur ei nu consuma rahaturile ce le produc pentru dobitoci. Chiar îmi dau seama că nu se fac bani din sănătate. Cine-i fraierul care mănâncă sănătos? Care roade plante și studiază bolile spirituale? Bunicii tăi, oamenii de munte, shamani? Atât? Medicamentele nu te îngroapă după administrare, ci te omoară zilnic, puțin câte puțin, ca să cumperi în fiecare lună leacul miraculos care o să te bage înainte de vreme între scânduri. Dramatic scenariu? Medicamentul perfect este cel care nu-și face efectul, și-atunci de ce nu-ți administrezi placebo? Ți-e lene să-ți folosești resursele interioare? Să înlocuiești antibioticele cu vitamina C și să crezi că te vor pune pe picioare în două zile? Industria farmaceutică te cumpără cu totul, tu ești proprietatea lor personală. Așa te cumpără și KFC, Philip morris, Coca-Cola și alte multinaționale. Tu cui aparții? Care-i stăpânul tău?

Bill Williams, fondatorul Alcoolicilor Anonimi împreună cu dr Abraham Hoffer au devenit buni prieteni și cum fondatorul suferea de o depresie cronică, prietenul său cel mai bun i-a prescris 3.000 mg de niacina (vitamina B3) pe zi. Acesta a fost sfârșitul depresiei sale. Bill Williams a sugerat tuturor asociațiilor să folosească această terapie prin vitamine și să fie administrată tuturor pacienților pentru problemele legate de depresie și alcoolism. Câte asociații crezi c-au implementat terapia cu viatmine? Nici una!!

Crezi ca-n zilele noastre, unde sunt atâtea minți luminate, se folosește tratamentul cu vitamine în internate și spitale? Nicidecum, altfel cui i-am mai vinde prozacul? Licența prozacului trebuia să fie revocata acum mulți ani din cauza efectelor secundare deloc mărunte, mai degrama dezastruoasă și anume, numărul crescut al sinuciderilor în urma administrării Prozacului. 2000 de morți? Cam puțin spun statisticienii..

Acum avem Prozac R pe piață, îmbunătățit după ce a ieșit scandal și cum la momentul aplicării pentru patentul medicamentului, în cazul nostru, Prozac-ul, te pune să completezi un formular cu îmbunătățirile ce le aduce noul produs modificat molecular. Ce crezi că scria în acest formular miraculos?

„Am redus efectele secundare... de anxietate, insomnie și sentimente suicidale.”

Crezi că poți îndepărta depresia cu ajutorul prescripțiilor unui psihiatru? Tot mai des aud poveștile femeilor care în loc să apeleze la psiholog ajung la psihiatru și asta îmi spune că recompensă imediată este prima opțiune a unei femei căzute în suferința și rătăcire. Înțeleg disperarea, dar nu înțeleg îngustimea gândirii, există alternative. De ce nu le elimini până să înghiți un xanax sau un prozac?

Detoxifierea- elimina toxinele din corp. Curăță colonul și ficatul periodic.

Un truc miraculos este să bei un litru, chiar două de apă înainte de a mânca și a-ți bea cafeaua. O să observi ce schimbări se produc, începând cu excreția. Cât de des te detoxifiezi?

Gerson - 50% din pacienți erau în faze terminale, cu melanom sever. Terapia lui Gerson e spectaculoasă. O alternativă grozavă la chimioterapie, care-i cancerigena în majoritatea cazurilor. Din 1904 știm că celulele canceroase nu pot fi oprite.

1972 Nixon, a spus că vom găsi leac pt cancer. Și s-au plătit 39 miliarde de dolari pentru cercetarea cancerului. Rezultatul a fost, după 25 de ani, în 1996, 560.000 de morți în urma acestei boli mortale. Dublu!! Trist!

Este ilegal în marea majoritate a țărilor să tratezi bolnavii de cancer cu medicina alternativă, cu terapia nutrițională. Singurele tratamente legale sunt chimioterapia, chirurgia și radiațiile.

Ajută-ți sistemul imunitar cu nutruția și vitamine. Dieta bogată în fibre.

Ceai verde protejează genele. Mută o femeie din Japonia în America să vezi ce repede o îngropi.

De ce crezi că japonezii au cea mai mică incidență a cancerului din lume?

Te învață cine cum să fii sănătoasă? Se folosește la noi educația în loc de medicație?

Cui îi pasă de tine și sănătatea ta? Până și mama ta îți pune o pastilă în mână dacă te doare ceva și asta din lipsă de educație. Dar în ziua de azi nu mai există scuză pentru un stil de viață nesănătos. Ai acces la internet, la cărți, la cursuri, la ce-ți dorești. Sistemul curând se destrăma și tu trebuie să fii informată, draga mea.

Internetul dezvăluie ceea ce stăpânii acestei lumi încearcă să ascundă. Bolile degenerative se arata la fața la 40, 50, 60 de ani. Crezi că la vârsta de 80 de ani nu vei vrea să fii sănătoasă?

Trebuie să citești, să sapi adânc, să fii curioasă ce se întâmplă cu tine, să vezi cât ești de manipulată și controlată de acest sistem pervers. Tu ai control, poți schimba totul, printr-o simplă decizie. Ții la viața ta? Demonstrează asta prin ceea ce bagi în tine. Alege-te pe tine!

Stabilește-ți un scop pe-un an. Hotărăște-te să mănânci sănătos un an de zile, nu o lună, nici măcar trei cum zic specialiștii. Depășește-ți limitele prin ritualul alimentar și nu te vei mai întoarce niciodată din drum și alegerea asta te va ține departe de boli și dezechilibre psihosomatice.

Alege un stil de viață sănătos. Fă sport! Alege mese simple, combinații reduse pentru o nutriție optimă!

Sportul reglează emoțiile, modifică substanțele chimice din creier și asta îți da o stare de bine, o atitudine pozitivă și încrezătoare. Nu vrei să te simți mai bine?

Tu ești cel mai bun doctor din lume, cel mai bun nutriționist din lume. Trupul tău are tot echipamentul la el, el știe de ce ai nevoie, doar să înveți să-l asculți. Așteaptă când îți e foame, închide ochii și el îți va spune de ce are nevoie pentru a se hrăni, nu băga primul lucru care îți pică în mână ca să-ți potolești foamea. Învață de la tine, nu de la doctori și reclame. Închide televizorul. Nu, aruncă-l pe geam, ca să nu mai fi tentată să-l deschizi vreodată. De ce ai internet, draga mea? Nu ca să-ți selectezi informația? Vrei să fii fericită? Frumoasă și sănătoasă? Să trăiești mult?

După ce mănânci meditează, relaxează-te, rezervă-ți 20 de minute în care să te bucuri de tine, să visezi cu ochii deschiși. Bucură-te de senzațiile și aromele ce îți le-au oferit alimentele. Răsfață-te! Nu așteptă ca ceilalți să-ți facă viața frumoasă, nu mai aștepta ca cineva să-ți umple coșulețul cu atenție, răsfățuri și dragoste, tratează-te cu iubire!

Asumă-ți responsabilitatea! Ia-ți înapoi puterea, hotărăște pentru tine.

Viața ta are valoare. Tu ai valoare!