

Ольга Натан

-врач альтернативной
медицины



@olga_natan

Тело - это храм души, его в
порядке содержи



6 жизненно важных потребностей:

1 потребность Дыхание

Дыхание. Без этого, ты не проживешь и нескольких минут, а несколько минут дыхательной гимнастики ежедневно - улучшат насыщение кислородом весь организм.

2 потребность Сон

Сон. Без полноценного восстановления, тело разрушается и болеет. Важно отдыхать и восстанавливаться. Спать ложись до 12, а вставай рано- это время максимально продуктивно для сна, когда запускаются процессы регистрации тела.

3 потребность Вода

Вода. Твое тело на 75-80% состоит из воды. Подумай, какую важную роль в твоём здоровье играет жидкость, её количество и качество. Теплая вода утром - запустит желчеотделение и улучшит работу кишечника. Пить лучше за 30 минут до еды и через час после.



6 жизненно важных потребностей:

4 потребность

Еда

Еда. Ты то, что ты ешь! Выбирай качественные продукты, питайся сбалансировано, исключи пищевой мусор. Начни питаться правильно, не переедай и ты уже через 7 дней - заметишь, как ты станешь бодрее и энергичнее.

5 потребность

Движение

Движение. В твоём теле около 640 мышц и все они нуждаются в движении! Тебе нужны регулярные и разнообразные упражнения. Так твоё тело будет гибкое и сильное. Стройное и подтянутое. Укрепляя тело, ты укрепляешь дух. Запомни: все, мышцы которые ты не тренируешь - слабеют.

6 потребность

Настроение

Настроение. Твои эмоции влияют даже на состав твоей биохимии крови! Отрицательные эмоции разрушают твоё здоровье - вырабатываются гормоны стресса. Нервная система переключается на режим возбуждения. В этот момент ухудшается пищеварение, нарушается сон, обменные процессы. Тело начинает болеть