

## День 23. Как увеличить вашу энергию

Первая ключевая составляющая, помогающая приобрести прекрасное здоровье и наполниться энергией, - это понимание и применение силы дыхания.

- A. Дыхание управляет состоянием вашего кровеносной системы, контролирует ток лимфы и, следовательно, оказывает стимулирующее воздействие на вашу иммунную систему.
- B. Самый лучший способ очистить ваш организм при помощи дыхания это:
  - A) сделать вдох через нос на один счет;
  - B) задержать дыхание на 4 счета;
  - B) выдохнуть через рот на 2 счета (например, вдыхать 7 счетов, держать – 28, выдыхать – 14. Всегда начинайте вдох глубоко в брюшной полости.)
- C. Еще одним важным компонентом здорового дыхания является занятия аэробными упражнениями, которые включают плавание и бег.

Вторая ключевая составляющая – это употребление в пищу продуктов, богатых водой (не забываем - наше тело на 80% состоит из воды).

1. Не менее 70% вашего суточного рациона должно состоять из продуктов, богатых водой (в т. ч. из свежих фруктов, овощей и свежевыжатых соков).
2. Количество выпиваемой вами воды должно зависеть от силы вашей жажды. Однако, когда вы переживаете стресс, пейте ее больше. Это изменит биохимические процессы в организме и окажет огромное позитивное влияние на ваше эмоциональное состояние. Поэтому в стрессовой ситуации не хватайтесь за еду – лучше выпейте стакан воды.

3. Без получения достаточного количества воды из продуктов, богатых ею, ваше тело будут отравлять его собственные токсины.

Запишите все продукты, съеденные вами за последние 24 часа. Также укажите их количество.

1. Обведите кружком продукты, богатые естественной водой (водой, которую в них «влила» природа, а не человек).
2. Определите, какой процент в вашем питании составляют такие продукты.
3. Для гарантии того, что 70% вашего суточного рациона будет состоять из продуктов, богатых водой, ешьте салаты при каждом приеме пищи и перекусывайте фруктами.

### **ВАШЕ ЗАДАНИЕ:**

**В течение следующих десяти дней работайте над созданием нового ритуала по достижению результатов**

1. Три раза в день по 10 повторений выполняйте «глубокое дыхание», руководствуясь вышеизложенной методикой.
2. Сделайте так, чтобы ваш ежедневный рацион на 70% состоял из продуктов, богатых водой. Обратите внимание, насколько сильно это увеличивает ваш уровень энергии. Вы ощутите огромные позитивные изменения в качестве вашей жизни и больше не захотите жить иначе.

[illegible]

[illegible]