



Ki mint vet, úgy arat

Ez egy bölcs idézet, ami arra emlékeztet minket, hogy az egészség és a jólét a tudatos döntéseink és életmódunk eredménye. A vetés **törvénye az aratás**, azt jelenti, hogy az egészséges életmódra való törekvés és a tudatos választások révén élvezhetjük az egészség és a jólét előnyeit.

Fontos odafigyelni az étkezésre, a testmozgásra, a mentális egészségre és az egészséges kapcsolatokra is.

Az egészség érték, amit meg kell becsülnünk és ápolnunk kell, hogy hosszú távon boldog és teljes életet élhessünk.

Hogyan arathatok egészséget hosszú távra?

- ✓ tudatos odafigyelés magamra
- ✓ figyelek az étkezésemmre
- ✓ a szervezetem sejtjeinek van szüksége jó minőségű tápanyagokra
- ✓ fontos a mozgás, mindenkinek a korához, egészségéhez megfelelően

Az egészséges étkezésnek nincs egyetlen megfelelő módja, mindenki számára más lehet az ideális étrend. **Fontos azonban az alapelvek betartása és a tudatos, tápláló ételek választása a test és az elme egészségének támogatása érdekében.**

A kiegyensúlyozott táplálkozásban: Fogyassz változatos ételeket az összes tápanyagot megfelelő mennyiségben biztosító étrend érdekében. Ideális esetben étkezéseid tartsanak zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, fehérjeforrásokat és jó zsírokat. A jó zsírok főként az omega-3. Melyből jóval kevesebbet viszunk be, mint omega-6-ból.

Figyeld az allergiákra vagy érzékenységekre: Ha valamilyen ételallergiád vagy intoleranciád van, ügyelj rá, hogy ezeket az ételeket elkerüld, és gondoskodj arról, hogy étkezéseid biztonságosak legyenek számodra.

Folyadékbevitel: Ne felejtse el elegendő mennyiségű vizet inni minden nap. Válassz a tiszta vizet, ásványvizet, zöld teát vagy friss gyümölcsleveket.

Kerüld az előre csomagolt, feldolgozott ételeket, amelyek általában magas cukor-, só és tartósítószer-tartalommal rendelkeznek. Inkább válassz friss alapanyagokat, amelyekből otthoni ételeket készíthetsz.

Az üvegbe zárt gél



Miért jó ez nekem? Kell, hogy egyik ilyen?

- Nem!

Nem kell fogyasztanod, ha megfelelő mennyiségű és jó minőségű zöldségeket, gyümölcsöket viszel be a szervezeted sejtjei számára. Ami azt jelenti, hogy napi szinten körülbelül 2-2,5 kg. Zöldséget, gyümölcsöt többfélét elfogyasztasz, ami bio minőségű, tehát vegyszer mentes, Nap érlelte. Igen, ami fontos még a beltartalom, azért kell ekkora mennyiséget elfogyasztani. A mai növényekben az ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek tized része sincs benne az elmúlt harminc évhez képest.

Ezzel viszont nem törődik a szervezeted, csak várja a megfelelő elemeket, hogy feladatát jól el tudja végezni.

A Flavon termékekben egy adagoló kanálban benne van körülbelül 1-3 kg gyümölcs vagy zöldség koncentrátuma. A gél állagú hatóanyagok felszívódása már a szájüregben elkezdődik. Így szinte azonnal hasznosul, nem kell megvárni a szervezetnek, hogy a bélrendszerből felszívódjon. További előny még a sok-sok-féle polifenolok, flavonoidok jelenléte a növényekben. További termékekben amelyek nem „üvegbe zártak” növényi olajok találhatóak, melyek élettani-, és antioxidáns, hatással rendelkeznek, szinergiában működve az összes hatóanyaggal.

Gyermeektől az idős korosztályig, sportolókig mindenkinek a számára megfelelő ajánljuk!

Üdvözlét:

Zsuzsa és Péter, fittforradalom.hu