

Forme et bien-être pour vous

Avis juridique : - L'auteur et l'éditeur de cet Ebook et des documents qui l'accompagnent ont fait de leur mieux pour préparer cet Ebook. L'auteur et l'éditeur ne font aucune représentation ou garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité du contenu de cet Ebook. Les informations contenues dans cet Ebook sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet Ebook, vous prenez l'entière responsabilité de vos actions.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite), de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables envers quiconque de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accessoire ou autre découlant directement ou indirectement de l'utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel" et sans garantie.

Comme toujours, il convient de demander l'avis d'un professionnel compétent. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites cités ou liés dans cet Ebook. Tous les liens sont fournis à titre d'information uniquement et ne sont pas garantis quant au contenu, à l'exactitude ou à tout autre objectif implicite ou explicite.

Contenu

| | |
|--|----|
| Les préoccupations actuelles en matière de bien-être et de forme physique..... | 5 |
| L'union heureuse du bien-être et du fitness..... | 5 |
| L'interchangeabilité du bien-être, de la forme physique et de la santé..... | 6 |
| La qualité de la vie : la santé est-elle importante ? | 7 |
| Terminologie du bien-être | 8 |
| Qu'est-ce qui nous rend heureux ?..... | 9 |
| Bien-être | 10 |
| Informations sur le bien-être | 11 |
| Comment évaluer le bien-être ? | 12 |
| Quels sont vos besoins en matière de bien-être ?..... | 13 |
| Bien-être du corps | 14 |
| Le bien-être de l'esprit..... | 15 |
| Le bien-être de l'esprit..... | 16 |
| Les bienfaits de la méditation pour le bien-être de soi | 16 |
| Avons-nous besoin de la méditation ?..... | 17 |
| Réflexion silencieuse : Une injection de B12 pour l'esprit ? | 18 |
| Vous allez bien ? | 19 |
| Terminologie du fitness..... | 20 |
| Fitness | 21 |
| Informations sur le fitness..... | 22 |
| Quels sont vos besoins en matière de fitness ?..... | 23 |
| Niveaux d'énergie pour les personnes en forme..... | 24 |
| Le métabolisme : Qu'est-ce que c'est ? | 25 |
| Le métabolisme pour l'individu en forme | 26 |
| Le métabolisme : Peut-on le contrôler ?..... | 27 |
| L'obésité chez les adolescents | 28 |
| La forme du corps | 29 |
| La forme de l'esprit | 30 |
| La forme physique de l'esprit | 30 |
| Êtes-vous en forme ? | 31 |
| L'endroit où vous vivez influe sur votre forme physique..... | 32 |
| Centres de remise en forme : Une enquête..... | 33 |
| Vos revenus ont-ils une incidence sur votre santé ? | 34 |
| Quel rôle joue notre intelligence dans notre santé ? | 35 |
| Quel rôle joue la nutrition dans notre santé ?..... | 35 |
| Y a-t-il une santé sans eau ?..... | 36 |
| Vitamines : Être ou ne pas être ?..... | 37 |
| Comment le cerveau affecte notre santé | 38 |
| Quels sont vos besoins nutritionnels ? | 39 |
| Exercice et jeu : qu'apprenons-nous ? | 40 |
| Les bienfaits de la marche..... | 41 |
| L'interconnectivité entre l'esprit, le corps et l'âme..... | 42 |
| Les soins chiropratiques : Un avantage pour les personnes en bonne santé ? | 43 |
| L'acupuncture : Un avantage pour les personnes en bonne santé ?..... | 44 |
| Les avantages d'être en bonne santé | 45 |

| | |
|---|----|
| L'endroit où vous vivez influe sur votre bien-être | 46 |
| Les avantages d'être en forme..... | 47 |
| La musique : Notre connexion à la conscience supérieure | 48 |
| Le Yin et le Yang de l'individu sain..... | 49 |
| Main droite ou main gauche : Qui est le plus sain ? | 50 |
| Votre esprit vous joue-t-il des tours ?..... | 50 |

Les préoccupations actuelles en matière de bien-être et de forme physique

En cette merveilleuse époque de lumières et de médecines avancées, nous devrions être parmi les êtres humains les plus en forme et les mieux portants. Or, vous constaterez le plus souvent que c'est le contraire qui se produit. Alors comment et pourquoi cela se produit-il ? Le rapport suivant examine tous les éléments qui doivent être présents pour que nous soyons en forme et en bonne santé. Nous examinerons toutes les conditions nécessaires qui doivent être réunies pour que nous soyons en forme et en bonne santé. Et certaines des formes les plus créatives, amusantes et uniques que l'auto-assistance et la médecine ont prises au cours des derniers siècles.

Dans les paragraphes qui suivent, nous allons passer en revue certains des domaines les plus généraux du bien-être, de la forme physique et de la bonne santé générale que chacun devrait s'efforcer d'atteindre. Nous passerons ensuite à l'examen des différents domaines d'intérêt individuel, de la forme physique, du bien-être, de l'importance de l'esprit, du corps et de l'âme, et du développement de bonnes pratiques de santé. Tous ces domaines sont nécessaires au bien-être global de l'individu.

L'union heureuse du bien-être et du fitness

Vous prenez les magazines chaque jour et vous êtes bombardés d'informations sur la santé et la forme physique. Des publicités et des articles conçus pour transmettre au lecteur des informations indispensables sur l'état de la santé et de la forme physique dans l'Amérique d'aujourd'hui, et sur ce que nous devons faire en tant que citoyens responsables. Je veux que vous vous arrêtiez et que vous réfléchissiez un instant. Comment déterminez-vous votre niveau actuel de forme physique et de bien-être ? Votre médecin traitant vous donne-t-il cette information lors de vos visites, vous demande-t-il à chaque fois si vous pensez être en forme et en bonne santé ? Probablement pas. Il ne vous donne pas non plus de méthode pour déterminer vous-même votre état de santé. Les centres de remise en forme abondent dans ce pays, et la plupart sont dotés de conseillers qui peuvent tester votre niveau de forme. Qu'en est-il de votre niveau de bien-être ? S'agit-il d'une seule et même chose ? Ils ne sont pas identiques, mais ils dépendent fortement l'un de l'autre pour vous maintenir en bonne santé.

Grâce aux progrès de la médecine moderne, l'espérance de vie d'une personne moyenne dépasse désormais les soixante-dix ans. Si l'on y réfléchit bien, c'est un temps assez long pour se promener sur cette terre. Cette merveilleuse augmentation de l'espérance de vie s'accompagne toutefois des effets néfastes de la suralimentation et d'une alimentation malsaine. Il semble que lorsque nous progressons dans un domaine, nous régressons dans d'autres. Il n'est pourtant pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Si nous parvenons à être responsables et à combiner notre santé physique et notre bien-être, nous pourrions profiter de ces années de vie supplémentaires. Être en forme et être en bonne santé sont des conditions totalement différentes. Votre indice de bien-être dépend de votre système immunitaire et des vitamines, compléments et aliments que vous lui fournissez. Les personnes en bonne santé peuvent parfois être malades. Et les personnes en bonne santé peuvent parfois être en mauvaise santé. Cependant, lorsque vous combinez les deux, et que vous utilisez des principes solides basés sur un mode de vie propre, l'exercice et une alimentation saine, vous atteignez un état d'équilibre où vous êtes à la fois en forme et en bonne santé. C'est comparable à la philosophie chinoise du yin et du yang. L'équilibre qui doit exister dans le tout repose en grande partie sur l'équilibre des moitiés.

Cependant, l'état merveilleux que nous atteignons lorsque nous sommes à la fois en

forme et en bonne santé est l'une des joies de la vie. Les niveaux d'énergie que nous ressentons sont incomparables, et le bonheur que nous éprouvons pendant nos moments de triomphe physique nous aide à relativiser la vie. C'est un accomplissement que nous transmettons à nos enfants par l'exemple que nous leur donnons. Nous sommes de véritables praticiens des philosophies que nous prêchons.

L'exemple que nous donnons à notre famille, et plus particulièrement à nos enfants, est très révélateur de leurs propres responsabilités en matière de santé. Être en bonne santé est une véritable combinaison de bien-être et de forme physique, de corps et d'esprit. Notre esprit, notre âme ou notre voix intérieure est également un bienfaiteur dans cette expérience. Les corps et les esprits en bonne santé et en bonne forme physique suivent mieux leur esprit et leur âme.

dépenser plus d'énergie sur le bien-être de leur aspect spirituel, également. La spiritualité est une façon de nous assurer d'un renouvellement et d'une renaissance de nous-mêmes en tant qu'humains attentifs. Le bien-être englobe notre état d'être, notre esprit et notre santé. C'est une condition de l'ensemble. L'association du bien-être et de la forme physique dans notre vie est une condition de l'esprit, du corps et de l'âme.

L'interchangeabilité du bien-être, de la forme physique et de la santé

Comme indiqué précédemment, être en forme et être en bonne santé sont des conditions totalement différentes. Votre indice de bien-être dépend de votre système immunitaire et des vitamines, suppléments et aliments que vous lui fournissez. Les personnes en bonne santé peuvent parfois être malades. Et les personnes en bonne santé peuvent parfois être en mauvaise santé.

La plupart des gens ne prennent pas le temps de bien comprendre les avantages pour la santé d'être à la fois en forme et en bonne santé. Nous lisons et absorbons les informations qui nous sont données par les médias et les organismes de santé, sans jamais nous demander si nous recevons toutes les informations dont nous avons besoin, ou simplement la partie qu'il est rentable de voir ou d'entendre. Les centres de remise en forme ont besoin de vos cotisations mensuelles pour rester opérationnels. Ils ne se préoccupent pas vraiment de l'état de votre système immunitaire. La forme physique est une condition du corps uniquement. Les hôpitaux et les médecins ont besoin de vous en tant que patient pour rester opérationnels ; ils veulent que vous sachiez que vous devez être en forme et en bonne santé, mais omettent souvent des éléments importants qui affectent votre bien-être et, par conséquent, votre capacité à être en forme.

Qu'en est-il des habitudes alimentaires ? Qu'en est-il des vitamines ? Quel rôle notre consommation quotidienne joue-t-elle dans notre santé, notre bien-être et notre forme physique ? Plus que ce que vous avez été amené à croire ou à comprendre. La capacité du corps à se maintenir en bonne santé dans des conditions qui ne sont pas idéales est un élément essentiel de la santé.

Le résultat direct de l'alimentation reçue au quotidien. La capacité de l'esprit à rester en bonne santé est, là encore, un résultat direct de notre alimentation. Par exemple, le cerveau humain ne se développe pas bien sans l'apport nécessaire de protéines dans notre alimentation quotidienne.

Vous prenez les magazines chaque jour et vous êtes bombardés d'informations sur la santé et la forme physique. Des publicités et des articles conçus pour transmettre au lecteur des informations indispensables sur l'état de la santé et de la forme physique dans l'Amérique d'aujourd'hui, et sur ce que nous devons faire en tant que citoyens responsables. Je veux que vous vous arrêtiez et que vous réfléchissiez un instant. Comment déterminez-vous votre niveau actuel de forme physique et de bien-être ? Votre médecin habituel vous demande-t-il à chaque fois si vous pensez être en forme et en bonne santé ? Probablement pas. Il ne vous donne pas non plus de méthode pour déterminer cet état par vous-même. Les centres de remise en forme abondent dans ce pays, et la plupart sont dotés de conseillers qui peuvent tester votre niveau de forme. Qu'en est-il de votre niveau de bien-être ? S'agit-il d'une seule et même chose ? Ils ne sont pas identiques, mais ils dépendent fortement l'un de l'autre pour vous maintenir en bonne santé.

Ces termes sont souvent utilisés de manière interchangeable. Il n'est pas rare que quelqu'un parle de sa santé alors qu'il s'agit en réalité d'une question de forme physique. Vous rencontrerez ensuite des conversations où le mot "bien-être" est utilisé pour parler d'un

problème de santé. Comme ces questions sont encore nouvelles pour le public participant, il continuera à y avoir de la confusion quant à l'utilisation correcte de chaque terme. Il n'est pas si important que nous utilisions le terme correct, mais simplement que nous jouions un rôle actif dans notre bien-être, notre forme physique et notre santé globale. Il en va de même lorsque l'on considère notre qualité de vie. Quel rôle notre santé et notre bien-être général jouent-ils dans la qualité de notre vie ?

La qualité de la vie : la santé est-elle importante ?

Toute personne responsable devrait prendre le temps de s'informer, ainsi que ses enfants, sur les avantages d'une alimentation saine. Apprendre à s'alimenter de manière saine est l'une des meilleures garanties d'une vie longue et épanouie. La qualité de notre vie est aussi importante que la quantité pour la plupart des individus, mais à cause des maladies débilitantes, nous sommes souvent obligés de prendre une décision et de choisir entre la qualité et la quantité.

Grâce aux progrès de la médecine moderne, l'espérance de vie d'une personne moyenne dépasse désormais les soixante-dix ans. Si l'on y réfléchit bien, c'est un temps assez long pour se promener sur cette terre. Parallèlement à cette merveilleuse augmentation de l'espérance de vie, on constate toutefois les effets néfastes de la suralimentation et d'une alimentation malsaine. Il semble que lorsque nous progressons dans un domaine, nous régressons dans d'autres...

La question de l'obésité met ce débat au premier plan. Quel genre de qualité de vie peut avoir une personne qui peut à peine marcher à cause de son poids ? La première question que je pose toujours est : comment en sommes-nous arrivés là ? Comment sommes-nous passés d'une des nations les plus en forme physiquement à une nation qui se vautre dans son poids ? Je pense que la réponse réside dans notre manque d'éducation sur le processus de prise de poids et dans le fait que nous ne nous préoccupons pas d'apprendre à nos enfants à manger et à faire de l'exercice correctement.

Aujourd'hui, nous devons déterminer la quantité de nourriture dont nous avons besoin, la quantité d'exercice physique dont nous avons besoin et la meilleure façon d'atteindre ces objectifs. Les besoins en calories, les besoins nutritionnels, les besoins physiques et l'éducation à ces besoins sont des informations que nous devrions tous comprendre, du moins dans la mesure où elles s'appliquent à notre personne. Si vous vous rendez chez votre médecin, à la bibliothèque ou dans un centre de remise en forme, vous trouverez de nombreuses informations pour vous éduquer et vous aider à faire de bons choix en matière de santé, quel que soit votre âge.

À la question posée dans le titre de cet article, la réponse serait un OUI retentissant. La vie que vous choisissez de mener, quel que soit votre domaine d'intérêt, votre niveau d'éducation ou votre niveau de revenu, votre vie est énormément affectée par votre santé. Maintenir votre santé est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire en tant qu'individu pour profiter du temps que vous avez sur cette terre. C'est également l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour votre famille. Alors que la population vieillit et que notre espérance de vie augmente, voulons-nous devenir des fardeaux pour nos enfants ? Ou voulons-nous que le temps que nous passerons avec nos enfants à la retraite soit quelque chose que nous et eux aurons apprécié ?

Il y a tant de choses à faire dans la vie qui nous permettent de profiter des fruits de notre travail. Toutes ces options peuvent être écourtées si nous n'avons pas pris le temps de prendre soin de nous.

La qualité est aussi importante que la quantité. L'éducation sur les choix sains que l'on peut faire, les bons choix en matière de santé et la possibilité de vivre pleinement sa vie devraient être le but ultime de toute personne vivante.

En parlant d'éducation, avant de pouvoir faire des choix vraiment efficaces, nous devons avoir une compréhension complète du sujet traité.

Terminologie du bien-être

Il existe aujourd'hui de nombreux mots associés au bien-être. Beaucoup de ces termes sont nouveaux pour les lecteurs, et certains sont interchangeable entre fitness, bien-être et santé. Prenons donc une minute pour expliquer certains des termes que vous pouvez rencontrer de temps en temps.

Le bien-être lui-même est défini comme l'état de bonne santé physique et mentale, en particulier lorsqu'il est maintenu par une alimentation, un exercice et des habitudes appropriés.

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux qui ont un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la méditation est une méthode efficace pour abaisser la tension artérielle, soulager le stress et promouvoir une bonne santé générale, en réfléchissant simplement à notre journée et en trouvant le bonheur en nous-mêmes.

La forme physique fait référence à l'état de notre corps physique et la forme mentale concerne bien sûr notre état mental. Souvent, nous rejoignons et participons à des centres de fitness qui proposent des entraîneurs personnels et des équipements de fitness fixes. Il existe de nombreuses pièces d'équipement qui permettent d'effectuer de nombreux exercices différents pour traiter des zones spécifiques du corps. Le meilleur moment pour se renseigner sur ces équipements est la séance d'orientation du centre de fitness que vous avez choisi.

L'exercice couvre beaucoup de terrain. Il existe tellement de formes d'exercice que nous ne pouvons qu'essayer de couvrir certains des programmes les plus populaires et les mieux définis. Il existe des programmes d'aérobic qui se concentrent sur la fréquence cardiaque et la santé cardiovasculaire. Il existe des cours d'aquagym qui, là encore, sont axés sur la santé cardiaque. La musculation et les poids libres sont utilisés pour développer la masse musculaire et sculpter le corps. La marche est l'un des meilleurs exercices disponibles, car elle n'agresse pas notre corps, mais utilise toutes ses parties pour le tonifier et augmenter la fréquence cardiaque. La course à pied, la natation, le jogging et le ski sont toutes des formes d'exercice, mais ne sont pas recommandées pour les novices.

Vos besoins nutritionnels font référence aux suppléments physiques de vitamines, de minéraux et de calories nécessaires pour que vous puissiez conserver une santé physique optimale. Ce sujet fait l'objet de nombreuses discussions en ce moment, car notre pays est confronté à des problèmes d'obésité aux proportions épidémiques.

Les thérapies alternatives font référence aux options de médecine douce telles que la chiropraxie, l'acupuncture, les cures à base de plantes et la médecine holistique. Parmi les exemples donnés ici, la chiropraxie et l'acupuncture sont de plus en plus largement acceptées comme compléments à la forme traditionnelle de la médecine occidentale. Des études sont souvent menées qui confirment que les soins chiropratiques et l'acupuncture sont des formes de médecine efficaces.

La purification et la guérison par les plantes sont des termes utilisés par de nombreux guérisseurs naturels pour décrire ce que l'ingestion de certaines combinaisons de plantes peut apporter au corps dans le but de le ramener à une santé optimale ou de maintenir une santé optimale.

Aujourd'hui, le bien-être est utilisé non seulement en relation avec la santé et la forme physique, mais aussi avec le bien-être de l'esprit, du corps et de l'âme. Les citoyens soucieux de leur santé sont de plus en plus nombreux à penser que le bien-être doit inclure non seulement notre être

physique, mais aussi notre santé mentale et spirituelle. La seule véritable forme de bien-être doit inclure la personne dans son ensemble.

Qu'est-ce qui fait que nous sommes bien ?

Le bien-être fait référence à la condition de bonne santé physique et mentale, en particulier lorsqu'elle est maintenue par une alimentation, un exercice et des habitudes appropriés. La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne. Mais qu'est-ce qui fait que nous sommes en bonne santé ?

Le premier point de départ est l'examen de vos habitudes alimentaires. Puisque nous sommes le produit de ce que nous mangeons, si nos habitudes alimentaires ne sont pas saines ou ne fournissent pas la nutrition dont nous avons besoin, nous ne serons pas des individus sains à la fin du processus. Est-ce que vous absorbez-vous plus de calories que votre corps n'en a besoin ? Prenez-vous des suppléments de vitamines et de minéraux pour vous assurer que vous obtenez les apports quotidiens recommandés ? Si vous ne faites pas les efforts les plus élémentaires pour répondre à vos besoins nutritionnels, vous n'êtes pas en bonne santé.

Ensuite, vous pouvez examiner vos habitudes d'exercice, le cas échéant. S'il n'y a pas d'habitudes d'exercice à examiner, pas de bien-être. Tout le monde, quel que soit son âge, bénéficie de l'exercice. Qu'il s'agisse d'activités physiques organisées, de poids libres ou simplement de l'établissement d'une routine personnelle, l'exercice est un excellent outil de bien-être. Il permet à notre corps de rester en forme, à notre esprit de fonctionner à plein régime et, grâce à l'aspect physique, il stimule notre santé cardiovasculaire, nous permet de brûler des calories supplémentaires et apporte plus d'oxygène à nos cellules !

Le fait de pouvoir faire face et gérer le stress quotidien de la vie nous permet de rester en bonne santé. Il faut s'assurer de prendre le temps de répondre à nos besoins en matière de soulagement du stress, par exemple en prenant le temps de se reposer, de suivre une thérapie, de se faire masser ou simplement de prendre un bon bain chaud. Le corps a tendance à retenir le stress dans les muscles des épaules et du dos. Prendre le temps de se détendre, faire des exercices de relaxation et combiner cela avec des exercices physiques pour l'ensemble du corps, et vous ne devriez avoir aucun mal à maintenir un état de bien-être.

Nos habitudes personnelles nous maintiennent en bonne santé ou nous empêchent de l'être. Si vous fumez, boire, ou perdre le sommeil à l'excès, vous n'êtes pas l'individu en bonne santé que vous pourriez être. Le tabagisme, la consommation d'alcool et le manque de sommeil nous nuisent, et il faut une discipline extrême pour arrêter. Fumer remplit notre corps de substances cancérigènes et contribue à nous rendre fatigués et léthargiques.

Le fait de consacrer suffisamment de temps à tous les aspects de nos besoins physiques, qu'il s'agisse de nos besoins nutritionnels, de nos besoins en matière de forme physique ou de nos besoins en matière de temps libre, contribue à notre niveau de bien-être. La façon dont nous allouons du temps à ces besoins et les choix que nous faisons pour les satisfaire nous permettent de rester en bonne santé.

Il y a tellement d'occasions de s'arrêter et de remettre en question nos efforts pour

maintenir une santé optimale, que nous ne prenons généralement même pas le temps de commencer l'examen. Pourtant, il est bénéfique pour notre santé globale, pour la qualité et la quantité de notre vie, de faire tous les efforts possibles pour être des individus bien portants et en bonne santé.

Bien-être

Vous prenez les magazines chaque jour et vous êtes bombardés d'informations sur la santé et la forme physique. Des publicités et des articles conçus pour transmettre au lecteur des informations indispensables sur l'état de la santé et de la forme physique dans l'Amérique d'aujourd'hui, et sur ce que nous devons faire en tant que citoyens responsables. Je veux que vous vous arrêtiez et que vous réfléchissiez un instant. Comment déterminez-vous votre niveau actuel de forme physique et de bien-être ? Votre médecin habituel vous demande-t-il à chaque fois si vous pensez être en forme et en bonne santé ? Probablement pas. Il ne vous donne pas non plus de méthode pour déterminer cet état par vous-même. Les centres de remise en forme abondent dans ce pays, et la plupart sont dotés de conseillers qui peuvent tester votre niveau de forme. Qu'en est-il de votre niveau de bien-être ? S'agit-il d'une seule et même chose ? Ils ne sont pas identiques, mais ils dépendent fortement l'un de l'autre pour vous maintenir en bonne santé.

Être en forme et être en bonne santé sont des conditions totalement différentes. Votre indice de bien-être dépend de votre système immunitaire et des vitamines, compléments et aliments que vous lui fournissez. Les personnes en forme peuvent parfois être souffrantes. Et les personnes en bonne santé peuvent parfois être en mauvaise santé. Cependant, lorsque vous combinez les deux, et que vous utilisez des principes solides basés sur une vie saine, l'exercice et une alimentation saine, vous atteignez un état d'équilibre où vous êtes à la fois en forme et en bonne santé.

La plupart des gens ne prennent pas le temps de bien comprendre les avantages d'être à la fois en forme et en bonne santé. Nous lisons et absorbons les informations qui nous sont données par les médias et les organismes de santé, sans jamais nous demander si nous recevons toutes les informations dont nous avons besoin, ou simplement la partie qu'il est rentable de voir ou d'entendre. Les centres de remise en forme ont besoin de vos cotisations mensuelles pour rester opérationnels. Ils ne se préoccupent pas vraiment de l'état de votre système immunitaire.

La forme physique est une condition du corps uniquement. Les hôpitaux et les médecins ont besoin de vous en tant que patient pour rester opérationnels ; ils veulent que vous sachiez que vous devez être en forme et bien portant, mais ils omettent souvent des éléments importants qui affectent votre bien-être et, par conséquent, votre capacité à être en forme.

Qu'en est-il des habitudes alimentaires ? Qu'en est-il des vitamines ? Quel rôle notre consommation quotidienne joue-t-elle dans notre santé, notre bien-être et notre forme physique ? Plus que ce que vous avez été amené à croire ou à comprendre. La capacité du corps à se maintenir en bonne santé dans des conditions qui ne sont pas idéales est un élément essentiel de la santé.

Le résultat direct de l'alimentation reçue au quotidien. La capacité de l'esprit à rester en bonne santé est, là encore, un résultat direct de notre alimentation. Par exemple, le cerveau humain ne se développe pas bien sans l'apport nécessaire de protéines dans notre alimentation quotidienne. Pas de protéines, pas d'intelligence. Pas d'intelligence, alors aucun des autres états n'est atteignable.

Notre apport spirituel est un facteur déterminant pour établir notre niveau de bien-être. Nous avons tous besoin du bénéfice de la réflexion spirituelle, comme moyen de nous nettoyer des toxines de notre vie quotidienne. La spiritualité est un moyen de nous assurer d'un renouvellement et d'une renaissance de nous-mêmes en tant qu'êtres humains attentifs. Le bien-être englobe notre état d'être, notre esprit et notre santé. C'est une condition de l'ensemble. Le bien-être est une condition de l'esprit, du corps et de l'âme.

Informations sur le bien-être

Qu'est-ce que le bien-être et où peut-on s'informer sur le bien-être ? Le bien-être est défini comme notre bonne santé générale, et l'état soutenu par une alimentation saine et des habitudes de remise en forme. Les sources d'information sur le bien-être sont si nombreuses qu'il serait impossible de couvrir tous les aspects du bien-être. possibilités dans un seul article. Cependant, nous allons couvrir les endroits les plus courants à regarder, et laisser le lecteur se débrouiller à partir de là.

Les principales sources d'information sur le bien-être sont accessibles à tous, partout. Les bibliothèques, l'Internet, votre professeur de fitness et vos professeurs de santé sont autant de sources d'information viables. La bibliothèque contient plus d'informations sur la santé et le bien-être que vous ne pourriez en lire en un an. Il existe des magazines, des périodiques, des revues médicales et toutes sortes de livres sur les moyens de se mettre en forme, de se maintenir en forme ou de participer à des activités de remise en forme. Il existe des sources d'information qui expliquent les avantages d'être en bonne santé, les avantages physiques, les avantages mentaux, les avantages sociaux, l'estime de soi et les avantages émotionnels. La bibliothèque dispose également d'informations vidéo et audio sur presque tous les sujets couverts par le matériel de lecture. Elle peut même avoir des cassettes de bien-être à visionner. Souvent, la bibliothèque permet aux personnes à faible revenu d'avoir accès à des documents qui ne seraient pas disponibles autrement. Les cassettes vidéo et audio sont des exemples de cette possibilité.

L'internet ouvre plus de fenêtres sur le bien-être que la bibliothèque, car l'internet est une compilation de nombreuses bibliothèques, d'articles de presse, de journaux et de contributions individuelles. Il vous suffit de taper le mot "bien-être" dans l'un des moteurs de recherche disponibles et, tout à coup, vous disposez de plus de sources d'information que vous ne pouvez en rechercher. Les moteurs de recherche renvoient souvent les informations dans l'ordre de leur pertinence réelle par rapport à vos mots de recherche. Gardez cela à l'esprit pendant votre recherche. Les deux premières pages contiendront les informations les plus pertinentes sur le bien-être. Vous pouvez y trouver des informations sur le bien-être, des programmes locaux de bien-être et des instructeurs spécialisés dans les évaluations individuelles du bien-être et les plans de réalisation personnelle.

Les professeurs d'éducation physique et de santé de votre école locale sont des sources inestimables d'informations sur le bien-être, dans la mesure où ils ont reçu une formation en matière de santé et de bien-être. Ils sont au courant des sources fiables les plus recherchées sur les avantages réels du bien-être. La plupart des articles que vous trouverez et des informations que vous lirez ne sont pas exacts à 100 %. Demandez à un enseignant ou à un instructeur qui participe à des programmes de bien-être et vous obtiendrez des informations beaucoup plus précises.

Votre gouvernement fédéral publie d'énormes quantités d'informations sur la santé et le bien-être dans ce pays, sous de nombreux angles différents. Le ministère de l'agriculture des États-Unis est chargé de déterminer les apports journaliers recommandés et, à ce titre, il accumule de nombreuses informations sur les programmes de bien-être, l'état du bien-être physique et mental aux États-Unis et la manière dont nous participons aux programmes de bien-être.

Comment évaluer le bien-être ?

Le bien-être du corps se produit lorsque tous les processus corporels, physiques et mentaux, fonctionnent à leur niveau maximal. Que faut-il pour atteindre un bien-être corporel complet ? Il ne suffit pas de se rendre à la salle de sport ou de faire une promenade dans le parc.

Pour évaluer notre état de bien-être, nous devons établir les objectifs que nous atteignons en étant bien. Nous enrichissons notre vie et la rendons plus facile à vivre. Nous pouvons récolter les fruits de plans bien pensés de régime et d'exercice pendant de nombreuses années, simplement parce que nous avons pris le temps de rester en bonne santé et en forme.

Votre système immunitaire est un signe révélateur de votre état de santé et l'un des avantages réels d'un système immunitaire sain et performant est de prolonger l'apparition de nombreuses maladies liées à l'âge. Des maladies comme la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques et le sentiment général de bonne santé dépendent d'un système immunitaire sain.

Notre capacité à poursuivre une routine normale de nombreuses années après l'âge admis de la retraite est un objectif atteint par le maintien d'un état de bien-être. Pour de nombreuses personnes âgées, leur travail devient une véritable source de plaisir. Le travail n'apparaît plus comme le voleur de notre temps libre, il devient un vieil ami que nous avons l'habitude de fréquenter. Il peut devenir une raison de continuer à se lever et à vaquer à ses occupations. D'une manière ou d'une autre, notre capacité à continuer à participer est un avantage direct de notre état de bien-être et de notre bonne santé continue.

Dans l'évaluation de nos objectifs de bien-être et de notre état d'esprit, la capacité mentale à continuer d'apprendre, d'enseigner et d'expérimenter est une priorité absolue. L'acuité mentale provient de l'utilisation continue de l'esprit pour apprendre, communiquer et penser. Le bénéfice de la conservation de ces ressources est ressenti encore plus longtemps que le bénéfice du bien-être physique.

Qu'en est-il des avantages physiques d'un bien-être continu ? La tranquillité d'esprit que procure le fait de savoir que votre corps est en pleine forme, prêt à faire face à tout ce qui se présente, est un bien inestimable.

possession. Pouvoir affirmer que l'on a passé sa journée à bon escient et que l'on a investi en soi est un véritable accomplissement. Les avantages que l'on retire en ajoutant seulement 20 minutes d'exercice à sa routine quotidienne sont incroyables. Je peux attester de l'augmentation considérable de mon énergie, en tant que participant à la marche pour l'exercice. J'ai perdu un total de 74 livres en un an, en ajoutant simplement la marche à ma routine. J'avais suivi un régime pendant près de deux mois, avec très peu de résultats. Mon médecin m'a suggéré de marcher, et je n'ai jamais été aussi impressionnée. Mon niveau d'énergie était trois fois supérieur à ce qu'il était avant de commencer le programme d'exercices. L'augmentation des niveaux d'énergie est l'un des plus grands avantages d'un corps sain et en forme.

Le bien-être continu et l'évaluation de notre niveau de bien-être sont une responsabilité à vie. Si nous utilisons nos ressources à bon escient et que nous nous informons sur les choses dont notre corps a besoin pour...

Maintenir le bien-être, tout au long de notre vie, n'est pas une chose difficile à atteindre. Les avantages d'un bien-être continu se font sentir jusque dans nos dernières années. Considérez cela comme un investissement, non pas en dollars et en cents, mais en temps et en éducation. Le rendement de votre investissement est encore inégalé par toute autre prescription disponible.

Quels sont vos besoins en matière de bien-être ?

Alors que nous menons une vie bien remplie, nos besoins en matière de bien-être ne nous viennent pas souvent à l'esprit. En fait, jusqu'à ce que vous lisiez le titre de cet article, cela ne vous a probablement jamais traversé l'esprit. Mais même lorsque nous sommes en bonne santé, nous avons des besoins qui nous aident à maintenir ce bien-être. Avez-vous déjà réfléchi à ce que sont ces besoins ?

Votre indice de bien-être dépend de votre système immunitaire et des vitamines, suppléments et aliments que vous lui fournissez. La nutrition se présente sous la forme de notre consommation quotidienne d'aliments ; nos habitudes alimentaires déterminent la valeur de notre apport nutritionnel quotidien.

Qu'en est-il des vitamines ? Quel rôle jouent les vitamines et les minéraux dans nos besoins de bien-être ? Plus que ce que certains d'entre vous ont été amenés à croire ou à comprendre. La capacité du corps à rester en bonne santé dans des conditions qui ne sont pas idéales est un résultat direct de la nutrition reçue quotidiennement.

base. La capacité de l'esprit à rester en bonne santé est, là encore, un résultat direct de notre apport nutritionnel. Cependant, lorsque vous utilisez des principes sains basés sur une vie propre, l'exercice et une alimentation saine, vous atteignez un état d'équilibre où vous répondez à vos besoins nutritionnels de bien-être.

Qu'en est-il de nos besoins préventifs pour notre corps physique ? La médecine alternative, la médecine holistique et la méditation abordent toutes différents domaines de l'entretien préventif de notre santé physique.

Nous ne pensons souvent au chiropraticien que lorsqu'une partie de notre corps ne fonctionne pas comme elle le devrait, le plus souvent le dos. Mais qu'en est-il des soins chiropratiques pour les personnes en bonne santé ? Est-ce un avantage pour la personne en bonne santé de consulter un chiropraticien alors que tout va bien ? Bien sûr, c'est un et voici pourquoi.

La nature même des soins chiropratiques repose sur la croyance dans les propriétés de guérison du corps.

Très souvent, nous pouvons avoir de petits problèmes dans une partie de notre corps, et ne pas nous en rendre compte jusqu'à ce que l'effet se fasse sentir de manière beaucoup plus importante, ailleurs.

La pratique des soins chiropratiques se concentre sur la relation entre votre colonne vertébrale et votre système nerveux. La colonne vertébrale est la structure, et le système nerveux la fonction. La chiropratique estime que ces deux systèmes travaillent à l'unisson pour maintenir, puis rétablir la santé de votre corps.

L'acupuncture est la base de la médecine traditionnelle chinoise et repose sur la conviction qu'il existe deux forces opposées et inséparables dans notre corps. Elles sont connues sous le nom de Yin et Yang de la personne entière. Le Yin représente le principe froid, lent ou passif, et le Yang représente le principe chaud, excité ou actif. Un état de santé est atteint en maintenant un état d'équilibre entre le yin et le yang. Cela se fait par le biais des voies vitales ou méridiens qui permettent la circulation du qi, ou énergie vitale. La circulation de l'énergie vitale se fait le long de voies appelées méridiens. Ces méridiens relient plus de 2 000 points d'acupuncture le long du corps. Il existe 12 méridiens principaux et 8 méridiens secondaires. Bien que la médecine occidentale traditionnelle ne comprenne pas complètement le fonctionnement de l'acupuncture, la preuve de son efficacité a été apportée par plusieurs études menées par des établissements médicaux occidentaux.

La méditation est l'autre forme d'entretien préventif dont nous avons besoin pour maintenir notre bien-être général. La méditation est un entretien préventif pour l'esprit. La méditation nous donne l'occasion de réfléchir à notre moi intérieur. D'écouter cette petite voix intérieure qui est censée nous aider à guider et à diriger nos processus mentaux, mais qui, dans l'existence moderne, est souvent étouffée par la pollution sonore excessive.

Le bien-être du corps

Le bien-être fait référence à la condition de bonne santé physique et mentale, en particulier lorsqu'elle est maintenue par une alimentation, un exercice et des habitudes appropriés. La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne.

Le bien-être du corps se produit lorsque tous les processus corporels, physiques et mentaux, fonctionnent à leur niveau maximal. Que faut-il pour atteindre un bien-être corporel complet ? Il ne suffit pas de se rendre à la salle de sport ou de faire une promenade dans le parc.

De nombreux facteurs entrent en jeu lorsque l'on considère le bien-être de notre corps. La consommation quotidienne d'aliments, de vitamines et d'eau est une nécessité absolue, et c'est à elle que l'on pense le plus souvent.

Qu'en est-il du conditionnement de notre corps pour faire face à la vie de tous les jours ?

Notre exercice physique a-t-il un rapport avec le bien-être de notre corps ?

Absolument. Car une condition sans tenir compte de l'autre, n'est pas un tout complet. Le corps comprend tous nos processus physiques, notre esprit et notre être physique dans son ensemble. Lorsque nous réfléchissons au bien-être du corps, nous envisageons le plus souvent notre condition physique en fonction de nos besoins cardiovasculaires et de notre poids. Mais notre corps est bien plus qu'un cœur et une belle silhouette. Qu'en est-il de tous nos autres organes ? Sont-ils en bonne santé ? Comment maintenir un bien-être de l'ensemble ? En pratiquant quotidiennement des exercices physiques qui profitent à l'ensemble du corps, en prenant le temps de se reposer et de restaurer ce qui a été épuisé de notre corps au cours de la journée, et en s'assurant que nous fournissons à l'ensemble de notre corps la nutrition nécessaire à un fonctionnement sain.

Si nous utilisons nos ressources à bon escient et que nous nous informons sur les besoins de notre corps pour maintenir le bien-être, au cours de notre vie, il n'est pas difficile d'y parvenir. Mais vous ne pouvez pas maltraiter votre corps pendant des années, puis espérer des résultats immédiats en essayant d'atteindre un bien-être général. Il n'est pas devenu malade du jour au lendemain, et il ne redeviendra pas sain aussi rapidement.

Une attention appropriée aux besoins physiques de chaque partie de votre corps entraîne le bien-être de l'ensemble. Chaque partie de votre corps physique existe pour fonctionner à l'unisson avec une autre partie du corps. Deux mains sont nécessaires pour un fonctionnement optimal des membres, deux pieds, deux yeux, etc.

Le corps physique est conçu pour fonctionner mieux que n'importe quelle machine inventée à ce jour. Il est plus complexe et plus puissant que n'importe quelle pièce d'équipement que nous avons sur le marché. Il subit plus d'abus que l'on ne pourrait le croire et continue de fonctionner, même si les besoins quotidiens ne sont pas satisfaits, pendant plusieurs jours. C'est une machine fascinante, comme toutes les machines. Mais c'est un temple encore plus fascinant lorsque nous choisissons de prendre soin de nos corps comme les temples qu'ils sont réellement. Il abrite notre esprit et notre âme, et lorsque le corps est en bonne santé, il fait un travail formidable pour répondre à nos besoins.

Le bien-être de l'esprit

Le bien-être de l'esprit fait référence à notre capacité à faire face aux tensions et aux contraintes quotidiennes de notre vie. Très souvent, cette capacité à faire face nous dépasse, et si nous ne consacrons pas suffisamment de temps au bien-être de l'esprit, ou de l'âme, nous perdons notre capacité à fonctionner correctement.

Aujourd'hui, la preuve de cette incapacité se manifeste sous la forme de crises d'angoisse. Ces crises peuvent être extrêmement légères ou incroyablement graves. Que nous arrive-t-il lorsque nous faisons des crises d'angoisse ? Notre système subit une forme de choc. Je parle d'une sorte de "choc de l'âme" ; rien de ce qui est physiquement mauvais ne devrait nous rendre malades, et rien de ce qui est mentalement mauvais ne devrait nous faire paniquer ; c'est dans notre esprit que nous avons perdu le contrôle.

Cette perte de contrôle peut être momentanée ou durer des années. La partie la plus débiliteuse du processus est l'incapacité de fonctionner même dans les routines les plus habituelles. Les petits voyages à l'épicerie deviennent impossibles, à cause de la panique qu'ils créent chez la personne.

Ayant vécu ces attaques de panique pendant une brève période, je peux attester de leur réalité. Il s'agit d'un événement effrayant qui ne fait qu'ajouter à la panique. La personne qui subit ces attaques a l'impression d'avoir perdu le contrôle de sa capacité à fonctionner. Elle ne peut pas respecter les délais, elle n'est pas en mesure de subvenir aux besoins de sa famille, il y a une foule de raisons qui nous amènent à la perte de contrôle.

Je crois que le rythme de vie effréné de ce 21st siècle ne fait que renforcer le besoin de donner à notre esprit, à notre âme, à notre voix intérieure une chance d'être entendue. Nous supprimons toute possibilité de nous connecter à nous-mêmes au cours de notre journée, parce que nous planifions tout, faisons tout en même temps, et ne laissons aucun temps mort pour une conversation avec nous-mêmes. Il est impossible d'écouter vos besoins intérieurs si vous êtes en train de parler au téléphone, d'écouter la radio ou d'interagir avec vos enfants.

En même temps que cette ère nous a enlevé toute chance de satisfaire nos besoins spirituels, elle nous a aussi offert davantage de possibilités de temps d'arrêt planifié. Nous avons des cliniques audio, vidéo et même de massage qui nous offrent la possibilité de ralentir et de nous connecter à notre moi intérieur. Jamais auparavant il n'y a eu autant de choses disponibles pour nous aider à nous aider nous-mêmes. Quel est le problème ? Le plus grand obstacle est notre manque de discipline et de dévouement à l'égard de notre propre santé et de notre bien-être. Ce que nous avons tendance à oublier en cette époque d'exploits surhumains, c'est que la seule façon de soutenir la personne surhumaine, c'est de la maintenir en bonne santé, dans tous ses aspects.

Le bien-être est le fruit d'un effort concentré, d'une discipline et d'une dévotion à notre corps, notre esprit et notre âme. Le bien-être de notre esprit ou de notre âme affecte toutes les autres parties de notre personne, comme en témoigne la présence d'attaques de panique, d'effondrements mentaux et d'incapacité à faire face. La nécessité de répondre à nos besoins en matière de bien-être devrait être ajoutée à notre liste quotidienne de choses à faire, afin que nous puissions prévoir suffisamment de temps pour nous-mêmes !

Le bien-être de l'esprit

Notre apport spirituel est un facteur déterminant pour établir notre niveau de bien-être. Nous avons tous besoin du bénéfice de la réflexion spirituelle, comme moyen de nous nettoyer des toxines de notre vie quotidienne. La spiritualité est un moyen de nous assurer d'un renouvellement et d'une renaissance de nous-mêmes en tant qu'êtres humains attentifs. Le bien-être englobe notre état d'être, notre esprit et notre santé. C'est une condition de l'ensemble. Le bien-être est une condition de l'esprit, du corps et de l'âme.

La méditation est un entretien préventif de l'esprit. La méditation nous donne l'occasion de réfléchir à notre moi intérieur. D'écouter cette petite voix intérieure qui est censée nous aider à guider et à diriger nos processus mentaux, mais qui, dans l'existence moderne, est souvent étouffée par la pollution sonore excessive.

Notre spiritualité et nos pratiques de méditation sont les outils dont nous disposons pour garder notre esprit aussi bien que notre corps. L'esprit est une machine compliquée et polyvalente, mais il peut devenir submergé et incapable de fonctionner correctement, si nous ne prenons pas le temps de le maintenir en bon état et d'en prendre soin.

Notre esprit possède différents niveaux de fonctionnement, appelés ondes cérébrales. Au fur et à mesure que nous traversons les différentes étapes de notre journée, nous entrons dans différents stades d'activité des ondes cérébrales. Le cerveau utilise cet outil comme un moyen de nous laisser le temps de reposer notre esprit occupé, et de faire face à tous les éléments de la journée. L'information que nous avons reçue, une façon de faire une sorte de "classement mental" pour la journée.

Lorsque nous n'accordons pas suffisamment de temps à ces processus, ou que nous ne nous reposons tout simplement pas assez, notre esprit ne peut pas maintenir son état de bien-être, tout comme notre corps n'est pas capable de se sentir bien s'il n'a pas la possibilité de se reposer et de se ressourcer.

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant à notre système nerveux corporel d'assurer la communication.

Les techniques de respiration, la musique, les arômes et la thérapie à la bougie sont autant de moyens que nous utilisons pour réfléchir à notre journée, permettre à notre esprit de se reposer et de se reconstituer pour une utilisation ultérieure.

Nous devons nous rappeler, au cours de notre routine quotidienne, de prendre le temps de préserver notre bien-être mental, tout comme nous nous efforçons de préserver notre bien-être physique. Ce qui est bien dans tout ce processus, c'est qu'en accomplissant ces tâches, les occasions de préservation et de soins sont souvent interchangeables. Nous pouvons aider à calmer notre esprit en faisant notre promenade de vingt minutes. Ou nous avons la possibilité de renforcer nos muscles en méditant.

Souvent, le simple fait d'écouter de la musique donne à notre esprit la possibilité de se détendre et de se regrouper. Ce n'est pas toujours dans les occasions les plus formelles que nous trouvons une chance de réfléchir et d'écouter notre voix intérieure. Cela peut être en plein milieu de la journée, avec le vent qui souffle dans vos cheveux, et la radio à fond !

Les bienfaits de la méditation pour le bien-être de soi

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux d'entre nous qui ont

un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la méditation soulage le stress et favorise une bonne santé générale, en réfléchissant simplement à notre journée et en trouvant le bonheur en nous. Cet exercice et d'autres exercices de l'esprit nous aident à garder notre esprit en forme et à fonctionner à un niveau de performance optimal. Mais jusqu'à ces vingt dernières années, la méditation était une pratique peu connue du monde occidental. Est-elle nécessaire pour notre santé ? Ou s'agit-il simplement d'une nouvelle mode, pour remplir les heures vides de notre journée ?

Notre esprit possède différents niveaux de fonctionnement, appelés ondes cérébrales. Au fur et à mesure que nous traversons les différentes étapes de notre journée, nous entrons dans différents stades d'activité des ondes cérébrales. Le cerveau utilise cet outil comme un moyen de nous laisser le temps de reposer notre esprit occupé, et de faire face à tous les éléments de la journée. L'information que nous avons reçue, une façon de faire une sorte de "classement mental" pour la journée.

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant au système nerveux de notre corps d'assurer la communication.

Les techniques de respiration, la musique, les arômes et la thérapie à la bougie sont autant de moyens que nous utilisons pour réfléchir à notre journée, permettre à notre esprit de se reposer et de se reconstituer pour une utilisation ultérieure. Mais ces méthodes nous permettent-elles de rester en bonne santé mentale ? Oui, elles nous aident à rester en forme mentalement. Cependant, le grand avantage de la méditation est la capacité de l'esprit à se transformer en un véhicule pour une conscience plus élevée.

La méditation est un moyen pour nous de prendre conscience du fait que notre être ne se limite pas à notre activité physique. Nous avons tellement plus de potentiel enfermé dans notre esprit, des ressources que nous n'exploitons jamais jusqu'à ce que nous ayons la chance de calmer l'esprit, de calmer notre environnement et d'ouvrir la porte aux possibilités que nous n'examinons pas au jour le jour.

Dans notre état méditatif, les pensées qui n'ont jamais eu l'occasion d'être entendues pendant l'agitation de la journée ont la possibilité de se manifester et d'être entendues. Chaque pas que nous faisons est un pas dans une direction quelconque de notre vie. La méditation nous donne la possibilité de définir notre propre destin, de développer notre manifestation de ce que nous croyons que notre vie devrait être. Chaque action que nous avons entreprise a commencé par une pensée. La pensée est ensuite devenue réalité par notre action sur cette pensée. Ainsi, nous sommes capables de produire de nouvelles pensées et de nouvelles possibilités, dans ce temps de réflexion tranquille.

C'est dans ces petits moments de créativité et de fonctionnement conscient supérieur que notre esprit se guérit du stress des activités quotidiennes et maintient un niveau réel de santé. opération. Notre esprit est comme notre corps, nous n'avons pas besoin d'avoir l'air malsain pour l'être, et tôt ou tard, les maladies se manifestent.

Avons-nous besoin de la méditation ?

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux d'entre nous qui ont un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la méditation soulage le stress et favorise une bonne santé générale, en réfléchissant simplement à notre journée et en trouvant le bonheur en nous. Cet exercice et d'autres exercices de l'esprit nous aident à garder notre esprit en forme et à fonctionner à un niveau de performance optimal. Mais jusqu'à ces vingt dernières années, la méditation était une pratique peu connue du monde occidental. Est-elle nécessaire pour notre santé ? Ou s'agit-il simplement d'une nouvelle mode, pour remplir les heures vides de notre journée ?

Eh bien, les heures creuses n'existent pas pour la plupart d'entre nous, et très

franchement, sans la possibilité de réfléchir et de me détendre, je deviendrais probablement complètement folle. Nos pratiques de spiritualité et de méditation sont les outils dont nous disposons pour garder notre esprit aussi en forme que notre corps. L'esprit est une machine compliquée et polyvalente, mais il peut être submergé et incapable de fonctionner correctement si nous ne prenons pas le temps d'en prendre soin.

Notre esprit possède différents niveaux de fonctionnement, appelés ondes cérébrales. En passant par les différentes étapes de notre journée, nous entrons dans différents stades d'activité des ondes cérébrales. Le cerveau utilise ces

comme un moyen de nous donner le temps de reposer notre esprit occupé, et de faire face à tous les éléments d'information que nous avons reçus, une sorte de "dossier mental" pour la journée.

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant au système nerveux de notre corps d'assurer la communication.

Les techniques de respiration, la musique, les arômes et la thérapie à la bougie sont autant de moyens que nous utilisons pour réfléchir à notre journée, permettre à notre esprit de se reposer et de se reconstituer pour une utilisation ultérieure. Mais ces méthodes nous permettent-elles de rester en bonne santé mentale ? Oui, elles nous aident à rester en forme mentalement.

Cependant, le grand avantage de la méditation est la capacité de l'esprit à se transformer en un véhicule pour une conscience plus élevée.

La méditation est un moyen pour nous de prendre conscience du fait que notre être ne se limite pas à notre activité physique. Nous avons tellement plus de potentiel enfermé dans notre esprit, des ressources que nous n'exploitons jamais jusqu'à ce que nous ayons la chance de calmer l'esprit, de calmer notre environnement et d'ouvrir la porte aux possibilités que nous n'examinons pas au jour le jour.

Dans notre état méditatif, les pensées qui n'ont jamais eu l'occasion d'être entendues pendant l'agitation de la journée ont la possibilité de se manifester et d'être entendues. Chaque pas que nous faisons est un pas dans une direction quelconque de notre vie. La méditation nous donne la possibilité de définir notre propre destin, de développer notre manifestation de ce que nous croyons que notre vie devrait être. Chaque action que nous avons entreprise a commencé par une pensée. La pensée est ensuite devenue réalité par notre action sur cette pensée. Nous sommes donc capables de produire de nouvelles pensées, de nouvelles possibilités, pendant ce temps de réflexion tranquille.

Réflexion silencieuse : Une injection de B12 pour l'esprit ?

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant au système nerveux de notre corps d'assurer la communication.

Les techniques de respiration, la musique, les arômes et la thérapie à la bougie sont autant de moyens que nous utilisons pour réfléchir à notre journée, permettre à notre esprit de se reposer et de se reconstituer pour une utilisation ultérieure. Le grand

Cependant, l'avantage de la méditation réside dans la capacité de l'esprit à se transformer en un véhicule pour une conscience plus élevée. La méditation est un moyen pour nous de prendre conscience du fait que notre être ne se limite pas à notre activité physique. Nous avons tellement plus de potentiel enfermé dans notre esprit, des ressources que nous n'exploitons jamais jusqu'à ce que nous ayons la possibilité de calmer l'esprit, de calmer notre esprit et de nous concentrer sur notre travail.

et ouvrir la porte à des possibilités que nous n'examinons pas au quotidien. Notre esprit est le véritable bienfaiteur de ces moments de réflexion et de méditation tranquilles.

Chaque jour, à chaque fois, notre esprit s'envolerait si on nous en donnait l'occasion. Mais bien souvent, l'occasion nous est volée par les questions toujours pressantes des responsabilités professionnelles, des enfants et des responsabilités domestiques. Notre esprit est généralement épuisé à la fin de la journée.

Dans notre état méditatif, les pensées qui n'ont jamais eu l'occasion d'être entendues pendant l'agitation de la journée ont la possibilité de se manifester et d'être entendues. Chaque

pas que nous faisons est un pas dans une direction quelconque de notre vie. La méditation nous donne la possibilité de définir notre propre destin, de développer notre manifestation de ce que nous croyons que notre vie devrait être. Chaque action que nous avons entreprise a commencé par une pensée. La pensée est ensuite devenue réalité par notre action sur cette pensée. Ainsi, nous sommes capables de produire de nouvelles pensées et de nouvelles possibilités, dans ce temps de réflexion tranquille.

C'est dans ces petits moments de créativité et de fonctionnement conscient supérieur que notre esprit se guérit du stress des activités quotidiennes et maintient un niveau réel de fonctionnement sain. Notre esprit a la possibilité de se renouveler. Revivre. Comme le patient mourant qui reçoit l'administration d'un massage cardiaque dans sa dernière heure, notre esprit reçoit les moments de solitude qui lui permettent de se regrouper, de retrouver cette merveilleuse foi en nous-mêmes et en l'humanité. Notre esprit est comme notre corps, nous

Il n'est pas nécessaire d'avoir l'air malade pour l'être, et tôt ou tard, les maladies se manifestent, à moins que nous n'ayons la possibilité de renaître à nos croyances fondamentales. C'est ainsi que nous fournissons la nourriture nécessaire pour que notre esprit reste sain.

Certaines personnes choisissent de s'y adapter par le biais du culte communautaire, d'autres par des moments de solitude tranquille dans la nature. D'autres encore choisissent le renouvellement par la méditation silencieuse et la prière. Quel que soit notre choix d'activité, l'accomplissement important réside dans le renouvellement de notre spiritualité et de notre foi en l'humanité.

Vous allez bien ?

Le bien-être fait référence à la condition de bonne santé physique et mentale, en particulier lorsqu'elle est maintenue par une alimentation, un exercice et des habitudes appropriés. La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans notre vie quotidienne. Mais savons-nous si nous sommes vraiment en bonne santé ? Comment le savoir ?

Le premier point de départ est l'examen de vos habitudes alimentaires. Puisque nous sommes le produit de ce que nous mangeons, si nos habitudes alimentaires sont malsaines ou ne nous procurent pas la nutrition dont nous avons besoin, nous ne serons pas des individus en bonne santé à la fin du processus.

Consommez-vous plus de calories que ce dont votre corps a besoin ? Prenez-vous des suppléments de vitamines et de minéraux pour vous assurer que vous recevez les apports quotidiens recommandés ? Si vous ne faites pas les efforts les plus élémentaires pour répondre à vos besoins nutritionnels, vous n'êtes pas une personne à part entière. individu bien portant. Vous n'avez peut-être pas l'air malade, vous n'avez peut-être pas de symptômes visibles de mauvaise santé, mais vous n'êtes pas la personne en bonne santé que vous pourriez être.

Ensuite, vous pouvez examiner vos habitudes d'exercice, s'il y en a. S'il n'y a pas d'habitudes d'exercice à examiner, pas de bien-être. Tout le monde, quel que soit son âge, bénéficie de l'exercice. Il permet à notre corps de rester en forme, à notre esprit de fonctionner à plein régime et, grâce à l'aspect physique, il stimule notre santé cardiovasculaire, nous fait brûler des calories supplémentaires et apporte plus d'oxygène à nos cellules !

Qu'en est-il des niveaux de stress dans votre vie ? Travaillez-vous dans un environnement où le niveau de stress est élevé ? Votre vie personnelle est-elle une source de réconfort ou ajoute-t-elle à votre niveau de stress ? Pratiquez-vous une activité qui soulage le stress ? Le stress est le principal responsable des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, car il accélère l'action des véritables coupables. Le stress est une situation incontrôlable pour la plupart des adultes aujourd'hui. Nous parvenons à planifier chaque moment de notre temps libre et nous n'avons pas le temps de réfléchir tranquillement ou de faire face aux urgences imprévues de la vie.

Le stress nous amène aux deux prochains sujets d'abus de santé. On a souvent recours à la cigarette et à l'alcool pour compenser l'effet du stress sur notre système nerveux. Ces solutions

n'apportent cependant aucune aide réelle. Si vous fumez, buvez ou perdez le sommeil de manière excessive, vous n'êtes pas l'individu en bonne santé que vous pourriez être. Le tabagisme, l'alcoolisme et la perte de sommeil agissent à notre détriment, et il faut une discipline extrême pour arrêter. Fumer remplit notre corps de substances cancérigènes et contribue à nous rendre fatigués et léthargiques.

Il y a tellement d'occasions de s'arrêter et de remettre en question nos efforts pour maintenir une santé optimale, que nous ne prenons généralement même pas le temps de commencer l'examen. Pourtant, il est bénéfique pour notre santé globale, la qualité et la quantité de notre vie, de faire tous les efforts possibles pour être des individus en bonne santé. Maintenant, où la forme physique commence-t-elle à entrer dans l'équation ? Avant d'entamer une longue discussion sur le fitness, assurons-nous de bien comprendre ce qu'est le fitness et certains des termes que nous allons utiliser.

Terminologie du fitness

Il existe aujourd'hui de nombreux mots associés au fitness. Beaucoup de ces termes sont nouveaux pour les lecteurs, et certains termes sont interchangeables entre le fitness, le bien-être et la santé. Prenons donc une minute pour expliquer certains des termes que vous pouvez rencontrer de temps en temps.

La forme physique est définie différemment selon les sources, mais la signification globale de la forme physique est notre capacité à fonctionner avec vigueur et vigilance tout au long de nos responsabilités quotidiennes.

La forme physique fait référence à l'état de notre corps physique et la forme mentale concerne bien sûr notre état mental. Souvent, nous rejoignons et participons à des centres de fitness qui proposent des entraîneurs personnels et des équipements de fitness fixes. Il existe de nombreuses pièces d'équipement qui permettent d'effectuer de nombreux exercices différents pour traiter des zones spécifiques du corps. Le meilleur moment pour se renseigner sur ces équipements est la séance d'orientation du centre de fitness que vous avez choisi.

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux qui ont un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la méditation est une méthode efficace pour abaisser la tension artérielle, soulager le stress et promouvoir une bonne santé générale, simplement en réfléchissant à notre journée et en trouvant le bonheur en nous-mêmes.

Vos besoins nutritionnels font référence aux suppléments physiques de vitamines, de minéraux et de calories nécessaires pour que vous puissiez conserver une santé physique optimale. Ce sujet fait l'objet de nombreuses discussions en ce moment, car notre pays est confronté à des problèmes d'obésité aux proportions épidémiques.

Les thérapies alternatives font référence aux options de médecine douce telles que la chiropraxie, l'acupuncture, les cures à base de plantes et la médecine holistique. Parmi les exemples donnés ici, la chiropraxie et l'acupuncture sont de plus en plus largement acceptées comme compléments à la forme traditionnelle de la médecine occidentale. Des études sont souvent menées qui confirment que les soins chiropratiques et l'acupuncture sont des formes de médecine efficaces.

La purification et la guérison par les plantes sont des termes utilisés par de nombreux guérisseurs naturels pour décrire ce que l'ingestion de certaines combinaisons de plantes peut apporter au corps dans le but de le ramener à une santé optimale ou de maintenir une santé optimale.

Fitness

Vous prenez les magazines chaque jour et vous êtes bombardés d'informations sur la santé et la forme physique. Des publicités et des articles conçus pour transmettre au lecteur des informations indispensables sur l'état de la santé et de la forme physique dans l'Amérique d'aujourd'hui, et sur ce que nous devons faire en tant que citoyens responsables. Je veux que vous vous arrêtiez et que vous réfléchissiez un instant. Comment déterminez-vous votre niveau actuel de forme physique et de bien-être ? Votre médecin traitant vous demande-t-il à chaque fois que vous y allez si vous pensez être en forme et en bonne santé ? Probablement pas. Il ne vous donne pas non plus de méthode pour déterminer cet état par vous-même. Les centres de remise en forme abondent dans ce pays, et la plupart sont dotés de conseillers qui peuvent tester votre niveau de forme. Qu'en est-il de votre niveau de bien-être ? S'agit-il d'une seule et même chose ? Ils ne sont pas identiques, mais ils dépendent fortement l'un de l'autre pour vous maintenir en bonne santé.

Être en forme et être en bonne santé sont des conditions totalement différentes. Votre indice de bien-être dépend de votre système immunitaire et des vitamines, compléments et aliments que vous lui fournissez. Les personnes en bonne santé peuvent parfois être malades. Et les personnes en bonne santé peuvent parfois être en mauvaise santé. Cependant, lorsque vous combinez les deux, et que vous utilisez des principes solides basés sur une vie saine, l'exercice et une alimentation saine, vous atteignez un état d'équilibre où vous êtes à la fois en forme et en bonne santé.

La plupart des gens ne prennent pas le temps de bien comprendre les avantages d'être à la fois en forme et en bonne santé. Nous lisons et absorbons les informations qui nous sont données par les médias et les organismes de santé, sans jamais nous demander si nous recevons toutes les informations dont nous avons besoin, ou simplement la partie qu'il est rentable de voir ou d'entendre. Les centres de remise en forme ont besoin de vos cotisations mensuelles pour rester opérationnels. Ils ne se préoccupent pas vraiment de l'état de votre système immunitaire.

La forme physique est une condition du corps uniquement. Les hôpitaux et les médecins ont besoin de vous en tant que patient pour rester opérationnels ; ils veulent que vous sachiez que vous devez être en forme et bien portant, mais ils omettent souvent des éléments importants qui affectent votre bien-être et, par conséquent, votre capacité à être en forme.

Qu'en est-il des habitudes alimentaires ? Qu'en est-il des vitamines ? Quel rôle notre consommation quotidienne joue-t-elle dans notre santé, notre bien-être et notre forme physique ? Plus que vous n'avez été amené à le croire ou à le comprendre. La capacité de l'organisme à rester en bonne santé dans des conditions qui ne sont pas idéales est un élément essentiel de la santé.

Le résultat direct de l'alimentation reçue au quotidien. La capacité de l'esprit à rester en bonne santé est, là encore, un résultat direct de notre alimentation. Par exemple, le cerveau humain ne se développe pas bien sans l'apport nécessaire de protéines dans notre alimentation quotidienne. Pas de protéines, pas d'intelligence. Pas d'intelligence, alors aucun des autres états n'est atteignable.

Notre apport spirituel est un facteur déterminant pour établir notre niveau de forme physique. Nous avons tous besoin du bénéfice de la réflexion spirituelle, comme moyen de nous purifier du stress de notre vie quotidienne. La spiritualité est un moyen de nous assurer d'un renouvellement et d'une renaissance de nous-mêmes en tant qu'êtres humains. La forme physique englobe la santé de notre corps dans son ensemble et, à cet égard, elle inclut l'esprit. C'est une condition du corps tout entier. La forme physique est une condition de bien-être pour notre corps physique.

Informations sur le fitness

Qu'est-ce que le fitness et où peut-on s'informer sur le fitness ? Le fitness est notre capacité à fonctionner avec vivacité et énergie au cours de nos activités quotidiennes. Il existe tellement d'endroits où trouver des informations sur le fitness qu'il serait impossible de couvrir toutes les possibilités dans un seul article. Cependant, nous allons aborder les endroits les plus courants et laisser le lecteur se débrouiller à partir de là.

Les principales sources d'information sur le fitness sont accessibles à tous, partout. Les bibliothèques, Internet, votre professeur de fitness et vos professeurs de santé sont autant de sources d'information viables. La bibliothèque contient plus d'informations sur la santé et la forme physique que vous ne pourriez en lire en un an. Il existe des magazines, des périodiques, des revues médicales et toutes sortes de livres écrits sur les moyens de devenir en forme, de maintenir sa forme ou de participer à des activités de remise en forme. Il existe des sources d'information qui expliquent les avantages d'être en forme, les avantages physiques, les avantages mentaux, les avantages sociaux, l'estime de soi et les avantages émotionnels. La bibliothèque dispose également d'informations vidéo et audio sur presque tous les sujets abordés dans le matériel de lecture. Elle peut même avoir des cassettes de fitness à visionner. Souvent, la bibliothèque permet aux personnes à faible revenu d'avoir accès à des documents qui ne seraient pas disponibles autrement. Les cassettes vidéo et audio sont des exemples de cette possibilité.

L'Internet ouvre plus de fenêtres sur le fitness que la bibliothèque, car l'Internet est une compilation de nombreuses bibliothèques, d'articles de presse, de journaux et de contributions individuelles. Il vous suffit de taper le mot "fitness" dans l'un des moteurs de recherche disponibles et, tout à coup, vous disposez de plus de sources d'information que vous ne pouvez en rechercher. Les moteurs de recherche renvoient souvent les informations dans l'ordre de leur pertinence réelle par rapport à vos mots de recherche. Gardez cela à l'esprit pendant votre recherche. Les deux premières pages contiendront les informations les plus pertinentes sur le fitness. Vous pouvez trouver des informations sur le fitness, les emplacements des centres de fitness locaux et les instructeurs spécialisés dans les programmes de fitness individuels.

Les professeurs d'éducation physique et de santé de votre école locale sont des sources inestimables d'informations sur le fitness, dans la mesure où ils ont reçu une formation dans ce domaine. Ils connaissent les sources les plus fiables et les plus recherchées sur les avantages réels du fitness. La plupart des articles que vous trouverez et des informations que vous lirez ne sont pas exacts à 100 %. Demandez à un professeur ou à un instructeur réellement impliqué dans le processus de remise en forme, vous recevrez des informations beaucoup plus précises.

Votre gouvernement fédéral publie des quantités massives d'informations sur la condition physique dans ce pays, sous de nombreux angles différents. Le ministère américain de l'agriculture est chargé de déterminer les apports journaliers recommandés et, à ce titre, il accumule de nombreuses informations sur les possibilités de remise en forme, l'état de la condition physique aux États-Unis et notre participation aux programmes de remise en forme.

Outre ces sources, consultez votre centre de fitness local. Très souvent, ils affichent des informations aléatoires, des magazines et des périodiques qui traitent des questions de fitness actuelles et offrent souvent aux personnes intéressées la possibilité d'observer le fitness en action.

Quels sont vos besoins en matière de fitness ?

Alors que nous menons une vie bien remplie, nos besoins en matière de fitness ne nous viennent pas souvent à l'esprit. En fait, la seule chose à laquelle nous pensons est probablement les 5 kilos que nous pensons devoir perdre. Mais même lorsque nous sommes relativement en forme, nous avons des besoins qui nous aident à maintenir cette forme. Avez-vous déjà réfléchi à ces besoins ?

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux d'entre nous qui ont un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la méditation soulage le stress et favorise une bonne santé générale, en réfléchissant simplement à notre journée et en trouvant le bonheur en nous-mêmes.

Les niveaux de vos besoins nutritionnels dépendent de vos habitudes alimentaires et de l'utilisation ou non de suppléments quotidiens de vitamines et de minéraux afin de maintenir une santé physique optimale. Ce sujet fait l'objet de nombreuses discussions en ce moment, car notre pays est confronté à des problèmes d'obésité aux proportions épidémiques. Nos habitudes alimentaires constituent une grande partie de notre apport nutritionnel quotidien. Ce que nous consommons contribue largement à maintenir notre corps en forme.

Comprenons-nous quels sont nos besoins nutritionnels, comment les satisfaire ? et comment rechercher une réelle valeur nutritionnelle dans nos aliments ? Je ne suis pas sûr que la nutrition ait été abordée avec succès en tant que telle. Nous entendons parler de nutrition en relation avec nos besoins en vitamines
L'idée selon laquelle nous avons besoin de la "valeur nutritionnelle" de nos choix alimentaires. Mais qu'est-ce que la nutrition lorsqu'elle est appliquée à nos fonctions corporelles quotidiennes ? La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne. Très souvent, nos besoins en vitamines et minéraux sont supérieurs à nos besoins caloriques. Dans ces cas-là, nous nous tournons vers des vitamines et des minéraux manufacturés pour combler ce manque.

Les options de médecine alternative telles que les soins chiropratiques, l'acupuncture, les cures à base de plantes et la médecine holistique sont autant de moyens de nous aider à rester en forme. Toutes ces approches de guérison alternatives offrent des moyens d'intégrer leur utilisation pour rester en forme et en bonne santé. Parmi les exemples donnés ici, la chiropraxie et l'acupuncture sont de plus en plus largement acceptées comme compléments aux formes traditionnelles d'exercice et de nutrition. La purification et la guérison par les plantes sont utilisées par beaucoup pour permettre au corps de se maintenir en forme et en bonne santé.

Quel rôle joue l'exercice dans ce processus ? Eh bien, l'exercice conditionne notre corps pour le maintenir dans une forme optimale. Pour que les muscles fonctionnent correctement et pour développer la masse musculaire. Plus nous avons de masse musculaire, plus nous brûlons de calories. Plus nous brûlons de calories, plus notre métabolisme est capable d'utiliser les calories que nous absorbons en mangeant. Pouvez-vous commencer à voir comment notre corps est vraiment une machine qui fonctionne bien ? C'est un cercle continu d'événements, qui se nourrissent les uns des autres. Lorsque tous les événements s'enchaînent correctement, nous sommes des individus heureux et en bonne santé.

Aujourd'hui, nous devons déterminer la quantité de nourriture dont nous avons besoin,

la quantité d'exercice physique dont nous avons besoin et la meilleure façon d'atteindre ces objectifs. Les besoins en calories, les besoins nutritionnels, les besoins physiques et l'éducation à ces besoins sont des informations que nous devrions tous comprendre, du moins dans la mesure où elles s'appliquent à notre capacité à maintenir notre niveau de forme. Si vous vous rendez chez votre médecin, à la bibliothèque ou dans un centre de remise en forme, vous trouverez de nombreuses informations pour vous éduquer et vous aider à faire de bons choix en matière de santé, quel que soit votre objectif final, le maintien ou l'amélioration de votre forme physique.

Niveaux d'énergie pour les personnes en forme

La condition physique proprement dite est définie comme la capacité du corps humain à fonctionner avec vigueur et vivacité, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie pour s'adonner à des activités de loisirs et faire face à des contraintes physiques.

La forme physique fait référence à l'état de notre corps physique et la forme mentale concerne bien sûr notre état mental. Lorsque notre corps est en bonne forme physique, nous devrions avoir assez d'énergie pour faire face à toutes les activités auxquelles sont confrontés nos pairs et, à la fin de la journée, avoir encore de l'énergie pour notre famille.

Apprendre à intégrer le fitness dans notre routine quotidienne est le plus grand obstacle à la remise en forme. Beaucoup d'entre nous bénéficieraient vraiment d'une meilleure forme physique ; nous ne voulons tout simplement pas consacrer le temps qu'il faudrait pour conditionner notre corps. Nous préférons nous asseoir à table et discuter avec nos amis ou regarder la dernière série télévisée à succès, plutôt que de consacrer trente minutes par jour à notre santé.

La marche est l'une des formes d'exercice les plus productives et entraîne une augmentation considérable de notre niveau d'énergie. Les bienfaits de l'ajout de seulement 20 minutes de marche à votre routine quotidienne sont incroyables.

Je peux attester de l'augmentation considérable de mon énergie, en tant que participant à la marche pour l'exercice. J'ai perdu un total de 74 livres en un an, en ajoutant simplement la marche à ma routine. J'avais suivi un régime pendant près de deux mois, avec très peu de résultats. La marche a été suggérée par mon médecin, et je n'ai jamais été aussi impressionné. Mon niveau d'énergie était trois fois supérieur à ce qu'il était avant de commencer la marche, et j'ai vraiment apprécié la tranquillité d'esprit que j'ai obtenue pendant ces marches quotidiennes.

Je pense que l'exercice et la forme physique ont un effet positif sur l'estime de soi et sur l'esprit. Des formes plus profondes de relaxation accompagnent la forme physique. Lorsque la méditation est intégrée à la routine, les niveaux d'énergie continuent de monter en flèche. Lorsque vous êtes en mesure de vous détendre et d'apprécier réellement la sensation de votre corps et l'accomplissement des tâches de la journée, vous pouvez vous renouveler physiquement pour le lendemain, du jour au lendemain. C'est l'un des plus grands avantages de l'exercice et de la remise en forme, une énergie formidable.

Physiquement, que nous arrive-t-il lorsque nous devenons plus en forme ? C'est un processus qui a été abordé à de nombreuses reprises, mais nous ne faisons pas le lien la plupart du temps. Notre processus métabolique est un processus finement ajusté. Lorsqu'il fonctionne au maximum de ses capacités, nous nous sentons bien. Nous mangeons bien, nous faisons de l'exercice et notre métabolisme tire le meilleur parti des calories que nous consommons. Il s'active et fonctionne, en sursurplus si nécessaire, afin de conserver cette énergie. à venir. C'est un concept que nos ancêtres n'avaient pas vraiment besoin de comprendre, car leurs conditions de vie les maintenaient en bonne forme physique. Aujourd'hui, cependant, nous sommes devenus assez sédentaires, et nos...

Nos moyens de subsistance ne nous obligent plus à travailler physiquement, nous faisons le travail mental toute la journée, et nous restons assis pendant que nous sommes au travail. Aucune activité physique n'interfère avec notre mode de vie préprogrammé. Notre corps fonctionne toujours comme celui de notre grand-père. Mais nous avons changé le processus, notre

les corps n'ont pas.

C'est pourquoi nous avons toujours besoin de rester en forme physiquement. Si ce n'est par notre travail, nous avons besoin de routines récréatives pour accomplir cette tâche. Cela nous permettra de rester en bonne santé, de courir à toute vitesse et de nous sentir bien !

Le métabolisme : Qu'est-ce que c'est ?

Le dictionnaire définit le métabolisme comme la somme de tous les processus biochimiques impliqués dans la vie, ou le maintien de la vie. En ce qui concerne notre santé, le métabolisme est lié à l'absorption et à l'utilisation des aliments. Dans le cas qui nous occupe, il s'agit de notre capacité à utiliser notre nourriture de manière optimale.

Certaines personnes ont un taux de métabolisme très élevé. En d'autres termes, lorsqu'elles consomment des aliments, leur corps les brûle presque aussi vite qu'elles les consomment. Puis il y a ceux qui utilisent leur consommation de nourriture si lentement, qu'ils ne remarquent même pas qu'ils brûlent des calories. Ces personnes qui brûlent rapidement sont souvent minces et sveltes, les personnes qui brûlent plus lentement sont celles qui ont tendance à l'obésité.

Le métabolisme du corps est un processus unique pour chaque personne. Il n'y a pas deux personnes qui métabolisent les aliments au même rythme ; par conséquent, il n'y a pas deux personnes qui ont le même métabolisme. Nous utilisons tous nos calories à des rythmes différents, avec des résultats différents. Notre métabolisme, comme nos empreintes digitales, est unique à chacun d'entre nous. Mais la nécessité de comprendre et d'accommoder ce métabolisme est un problème auquel nous sommes tous confrontés.

L'ensemble de ce processus métabolique est lié à notre apport calorique, à nos besoins en vitamines et en nutrition, à notre production thyroïdienne et endocrinienne, et à l'efficacité de tous ces processus. Pendant des années, les gens ont cherché des moyens d'augmenter le taux métabolique. Si l'on peut augmenter le taux métabolique d'une personne, on est alors mieux à même de contrôler la combustion des calories, en particulier pour les personnes en surpoids ou obèses. L'objectif d'une santé meilleure ou améliorée deviendrait alors une réalité beaucoup plus facile pour ces personnes. Les efforts déployés jusqu'à présent ont donné très peu de résultats. Il existe des aliments que nous pouvons consommer qui augmentent naturellement notre taux métabolique, mais pas dans une grande mesure. Ce dont nous avons besoin, c'est d'un moyen de modifier directement ce taux. Nous devons être en mesure d'augmenter notre métabolisme à un point où nous pouvons réellement en voir les bénéfices.

Qu'est-ce qui détermine notre taux métabolique, en ce qui concerne notre génétique ? En général, nous avons tendance à hériter de nos parents les mêmes tendances en matière de taux métabolique, de corpulence et d'autres fonctions corporelles connexes. D'où l'origine de l'expression "elle vient d'une famille de gros bras, elle sera naturellement grosse".

À l'heure actuelle, les meilleurs résultats pour augmenter notre métabolisme proviennent de l'exercice et du développement de notre masse musculaire, tout en réduisant notre masse grasseuse. L'augmentation de la masse musculaire nous amène à brûler plus de calories, ce qui contribue à augmenter notre taux métabolique.

Les fonctions de notre métabolisme dépendent également de la façon dont nous avons pris soin de nos besoins nutritionnels. Le processus qui consiste à brûler des calories et à créer de l'énergie est délicat et doit être soigneusement entretenu, sous peine d'être déséquilibré. C'est souvent par le biais de ces déséquilibres que nous avons tendance à "hériter" de notre taux métabolique.

Je pense que grâce à une analyse minutieuse et à l'attention portée aux besoins uniques de chaque personne, nous pourrions parvenir à un équilibre plus naturel entre la combustion métabolique et l'apport calorique. Jusqu'à un niveau où la santé optimale et le contrôle du poids sont en équilibre.

Le métabolisme pour l'individu en forme

Le dictionnaire définit le métabolisme comme la somme de tous les processus biochimiques impliqués dans la vie, ou le maintien de la vie. En ce qui concerne notre santé, le métabolisme est lié à l'absorption et à l'utilisation des aliments. Dans le cas qui nous occupe, il s'agit de notre capacité à utiliser notre nourriture de manière optimale.

À l'heure actuelle, les meilleurs résultats pour augmenter notre métabolisme proviennent de l'exercice et du développement de notre masse musculaire, tout en réduisant notre masse grasseuse. L'augmentation de la masse musculaire nous amène à brûler plus de calories, ce qui contribue à augmenter notre taux métabolique.

Les fonctions de notre métabolisme dépendent également de la manière dont nous avons pris soin de nos besoins nutritionnels. Certaines personnes ont un taux de métabolisme très élevé. En d'autres termes, lorsqu'elles consomment des aliments, leur corps les brûle presque aussi vite qu'elles les consomment. Puis il y a ceux qui utilisent leur consommation de nourriture si lentement, qu'ils ne remarquent même pas qu'ils brûlent des calories. Ces personnes qui brûlent rapidement sont souvent minces et sveltes, les personnes qui brûlent plus lentement sont celles qui ont tendance à l'obésité.

Le métabolisme du corps est un processus unique pour chaque personne. Il n'y a pas deux personnes qui métabolisent les aliments au même rythme ; par conséquent, il n'y a pas deux personnes qui ont le même métabolisme. Nous utilisons tous nos calories à des rythmes différents, avec des résultats différents. Notre métabolisme, comme nos empreintes digitales, est unique à chacun d'entre nous. Mais la nécessité de comprendre et d'accommoder ce métabolisme est un problème auquel nous sommes tous confrontés.

L'ensemble de ce processus métabolique est lié à notre apport calorique, à nos besoins en vitamines et en nutrition, à notre production thyroïdienne et endocrinienne, et à l'efficacité de tous ces processus. Pendant des années, les gens ont cherché des moyens d'augmenter le taux métabolique. Si l'on peut augmenter le taux métabolique d'une personne, on est alors mieux à même de contrôler la combustion des calories, en particulier pour les personnes en surpoids ou obèses. L'objectif d'une santé meilleure ou améliorée deviendrait alors une réalité beaucoup plus facile pour ces personnes. Les efforts déployés jusqu'à présent ont donné très peu de résultats. Il existe des aliments que nous pouvons consommer qui augmentent naturellement notre taux métabolique, mais pas dans une grande mesure. Ce dont nous avons besoin, c'est d'un moyen de modifier directement ce taux. Nous devons être en mesure d'augmenter notre métabolisme à un point où nous pouvons réellement en voir les bénéfices.

C'est là que les efforts déployés pour rester en forme et actif sont extrêmement payants. Tout au long de votre vie, si vous restez actif, faites de l'exercice et maintenez une santé optimale pour vos muscles, vous verrez une énorme différence dans la vitesse à laquelle votre corps métabolise les aliments. Avec l'âge, le métabolisme ralentit tout naturellement. Le meilleur moyen de prévenir ce phénomène est de faire de l'exercice et de rester en forme.

Je pense que grâce à une analyse minutieuse, à l'exercice et à l'attention portée aux besoins uniques de chaque personne, nous pourrions parvenir à un équilibre plus naturel entre la combustion métabolique et l'apport calorique. Jusqu'à un niveau où la santé optimale et le contrôle du poids sont en équilibre.

Le métabolisme : Peut-on le contrôler ?

Le métabolisme du corps est un processus unique pour chaque personne. Il n'y a pas deux personnes qui métabolisent les aliments au même rythme ; par conséquent, il n'y a pas deux personnes qui ont le même métabolisme. Nous utilisons tous nos calories à des rythmes différents, avec des résultats différents. Notre métabolisme, comme nos empreintes digitales, est unique à chacun d'entre nous. Mais la nécessité de comprendre et d'accommoder ce métabolisme est un problème auquel nous sommes tous confrontés.

Le dictionnaire définit le métabolisme comme la somme de tous les processus biochimiques impliqués dans la vie, ou le maintien de la vie. En ce qui concerne notre santé, le métabolisme est lié à l'absorption et à l'utilisation des aliments. Dans le cas qui nous occupe, il s'agit de notre capacité à utiliser notre nourriture de manière optimale.

À l'heure actuelle, les meilleurs résultats pour augmenter notre métabolisme proviennent de l'exercice et du développement de notre masse musculaire, tout en réduisant notre masse grasseuse. L'augmentation de la masse musculaire nous amène à brûler plus de calories, ce qui contribue à augmenter notre taux métabolique.

Les fonctions de notre métabolisme dépendent également de la manière dont nous avons pris soin de nos besoins nutritionnels. Certaines personnes ont un taux de métabolisme très élevé. En d'autres termes, lorsqu'elles consomment des aliments, leur corps les brûle presque aussi vite qu'elles les consomment. Puis il y a ceux qui utilisent leur consommation de nourriture si lentement, qu'ils ne remarquent même pas qu'ils brûlent des calories. Ces personnes qui brûlent rapidement sont souvent minces et sveltes, les personnes qui brûlent plus lentement sont celles qui ont tendance à l'obésité.

Pendant des années, les gens ont cherché des moyens d'augmenter le taux métabolique. Si vous pouvez augmenter le taux métabolique d'une personne, vous êtes alors mieux à même de contrôler la combustion des calories, en particulier pour les personnes en surpoids ou obèses. L'objectif d'une santé meilleure ou améliorée deviendrait alors une réalité beaucoup plus facile pour ces personnes. Les efforts déployés jusqu'à présent ont donné très peu de résultats. Il existe des aliments que nous pouvons consommer qui augmentent naturellement notre taux métabolique, mais pas dans une grande mesure. Ce dont nous avons besoin, c'est d'un moyen de modifier directement ce taux. Nous devons être en mesure d'augmenter notre métabolisme à un point où nous pouvons réellement en voir les bénéfices.

C'est là que les efforts déployés pour rester en forme et actif sont extrêmement payants. Tout au long de votre vie, si vous restez actif, faites de l'exercice et maintenez une santé optimale pour vos muscles, vous verrez une énorme différence dans la vitesse à laquelle votre corps métabolise les aliments. Avec l'âge, le métabolisme ralentit tout naturellement. Le meilleur moyen de prévenir ce phénomène est de faire de l'exercice et de rester en forme.

La meilleure façon à ce jour de contrôler notre processus métabolique est d'avoir une bonne alimentation, de faire de l'exercice quotidiennement, de manger les aliments connus pour avoir un effet sur notre taux métabolique, et de prendre beaucoup de repos. Le processus métabolique peut être contrôlé indirectement par les méthodes dont nous venons de parler. Le contrôle direct n'est pas disponible, à ce jour.

Je pense que grâce à une analyse minutieuse, à l'exercice et à l'attention portée aux besoins uniques de chaque personne, nous pourrions parvenir à un équilibre plus naturel entre la combustion métabolique et l'apport calorique. Jusqu'à un niveau où la santé optimale et le contrôle du poids sont en équilibre.

L'obésité chez les adolescents

Vous le voyez tous les jours, les nouvelles et les informations qui mettent en avant notre problème de poids. Il s'agit d'un problème national. Il ne s'agit pas seulement de la population sédentaire âgée, de la population d'âge moyen surmenée, ni de la population adolescente intello. C'est une épidémie nationale.

La première question que je me pose toujours est : comment en sommes-nous arrivés là ? Comment sommes-nous passés d'une des nations les plus en forme physiquement à une nation qui se vautre dans son poids ?

Au cours des trente dernières années, les nutritionnistes et l'industrie alimentaire dans son ensemble ont adopté l'idée de réduire notre consommation de graisses. C'est le résultat direct des informations publiées par le gouvernement qui encourageait la réduction de la consommation d'œufs en raison du cholestérol qu'ils contiennent. Après cette information, les médecins ont commencé à découvrir que lorsque nous consommons des graisses, nous avons plus de problèmes de cholestérol. Conclusion logique : la graisse doit être mauvaise pour la santé. Ainsi, une génération entière a grandi avec des aliments sans graisse. Toute une génération a grandi en croyant que c'était la graisse qui faisait grossir, bouchait les artères et causait généralement des problèmes de santé.

Alors, qu'avons-nous fait ? Nous nous sommes tournés vers les glucides pour compenser la perte de goût des aliments débarrassés de leur graisse, car, voyez-vous, c'est la graisse qui donne à beaucoup de nos aliments leur goût délicieux. Lorsque vous enlevez la graisse, le goût doit être injecté artificiellement dans l'aliment. Le résultat final est un aliment plus riche en glucides, mais plus pauvre en graisses. D'où toutes ces merveilleuses étiquettes affichant l'allégation "sans graisse" mais négligent de mentionner le niveau plus élevé de glucides. La réduction des graisses aurait dû créer une population de personnes minces, sveltes et en bonne santé. Pas vrai ?

Nous n'aurions pas pu être plus loin de la vérité. Il s'avère que la graisse est un élément nécessaire à nos processus métaboliques. Nous avons besoin des graisses pour utiliser correctement les nombreuses vitamines et nutriments que nous consommons. Quand avons-nous fait cette découverte ? Probablement une trentaine d'années trop tard pour certaines personnes.

Aujourd'hui, nous avons une génération entière de jeunes qui, en raison de leurs choix alimentaires riches en glucides, sont devenus une nation d'adultes obèses. Jamais auparavant une nation n'avait enregistré le genre de problèmes d'obésité auxquels cette nation est confrontée aujourd'hui. Jamais auparavant nous n'avons eu autant de choses pour en avoir si peu. Ces jeunes ont une faible estime d'eux-mêmes, des problèmes de santé liés au poids et toute une série de problèmes émotionnels, grâce au problème de l'obésité. Comment pouvons-nous essayer de les aider à corriger ce problème ?

Selon les guides publiés par l'USDA, les besoins en calories varient d'une tranche d'âge à l'autre, d'un sexe à l'autre. Alors comment déterminer vos besoins individuels ? Vous pouvez établir un journal pour noter votre apport calorique quotidien pendant environ un mois. Notez votre poids chaque jour. Si vous ne prenez pas de poids au cours de ce mois, vous consommez le nombre de calories recommandé pour maintenir votre poids. Maintenant, prenez ces informations sur les calories, utilisez la pyramide alimentaire et composez une combinaison d'aliments qui vous aidera à atteindre cet apport quotidien recommandé, tout en étant suffisamment rassasiant pour satisfaire votre palais.

Vous disposez maintenant d'un plan d'alimentation saine individualisé. C'est le moyen le plus sûr d'atteindre vos objectifs de perte de poids. Le problème n'est pas apparu du jour au lendemain, et il ne disparaîtra pas du jour au lendemain.

Forme physique du corps

La forme physique est la capacité de faire face et de gérer le stress quotidien de la vie, la bonne santé physique et mentale, surtout lorsqu'elle est maintenue par une alimentation, un exercice et des habitudes appropriés. La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne fait partie de la forme physique générale.

La forme physique désigne l'état de bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Le corps est en forme lorsque tous les processus corporels, physiques et mentaux, fonctionnent à leur niveau maximal. Que faut-il pour atteindre une forme physique complète ? Il ne suffit pas de se rendre à la salle de sport ou de faire une promenade dans le parc.

De nombreux facteurs entrent en jeu lorsque l'on considère la forme de notre corps. La consommation quotidienne de nourriture, de vitamines et d'eau est une nécessité absolue, et c'est à elle que l'on pense le plus souvent. Mais qu'en est-il du conditionnement de notre corps pour faire face à la vie de tous les jours ?

Notre exercice physique a-t-il un rapport avec la forme de notre corps ? Absolument. Car une condition sans tenir compte de l'autre, n'est pas un tout complet. Le corps comprend tous nos processus physiques, notre esprit et notre être physique dans son ensemble. Lorsque nous réfléchissons à la forme du corps, nous envisageons le plus souvent notre condition physique en fonction de nos besoins cardiovasculaires et de notre poids. Mais notre corps est bien plus qu'un cœur et une belle silhouette. Qu'en est-il de tous nos autres organes ? Sont-ils en forme ? Comment maintenir une forme physique de l'ensemble ? En pratiquant quotidiennement des exercices physiques qui profitent à l'ensemble du corps, en prenant le temps de se reposer et de restaurer ce qui a été épuisé au cours de la journée, et en veillant à fournir à l'ensemble de notre corps la nutrition nécessaire à un fonctionnement sain.

Si nous utilisons nos ressources à bon escient et que nous nous informons sur les éléments dont notre corps a besoin pour rester en forme, il n'est pas difficile d'y parvenir tout au long de notre vie. Mais vous ne pouvez pas maltraiter votre corps pendant des années, puis espérer des résultats immédiats en essayant d'atteindre une forme physique générale. Il n'est pas devenu inapte du jour au lendemain, et il ne le redeviendra pas aussi rapidement.

L'attention portée aux besoins physiques de chaque partie de votre corps entraîne la bonne forme de l'ensemble. Chaque partie de votre corps physique existe pour fonctionner à l'unisson avec une autre partie du corps. Deux mains sont nécessaires pour un fonctionnement optimal des membres, deux pieds, deux yeux, etc.

Le corps physique est conçu pour fonctionner mieux que n'importe quelle machine inventée à ce jour. Il est plus complexe et plus puissant que n'importe quelle pièce d'équipement que nous avons sur le marché. Il supporte plus d'abus que l'on ne pourrait le croire, et continue de fonctionner, même sans que les besoins quotidiens soient satisfaits, pendant plusieurs jours. C'est une machine fascinante, comme toutes les machines. Mais c'est un sujet encore plus fascinant, lorsque nous choisissons de prendre soin de nos corps comme des temples qu'ils sont vraiment. Ils abritent notre esprit et notre âme, et lorsque le corps est en forme, il fait son travail formidablement bien.

La forme de l'esprit

La forme physique de l'esprit fait référence à notre capacité à faire face aux tensions et aux contraintes quotidiennes de la vie.

notre vie. Très souvent, la capacité à faire face nous submerge, et si nous n'accordons pas suffisamment de temps à la forme de l'esprit, ou de l'âme, nous perdons notre capacité à fonctionner correctement.

Aujourd'hui, la preuve de cette incapacité existe sous la forme de crises d'angoisse. Ces crises peuvent être extrêmement légères ou incroyablement graves. Que nous arrive-t-il lorsque nous faisons des crises d'angoisse ? Notre système subit une forme de choc. Je parle d'une sorte de "choc de l'âme" ; rien de ce qui est physiquement mauvais ne devrait nous rendre malades, et rien de ce qui est mentalement mauvais ne devrait nous faire paniquer ; c'est dans notre esprit que nous avons perdu le contrôle.

Cette perte de contrôle peut être momentanée ou durer des années. La partie la plus débiliteuse du processus est l'incapacité de fonctionner même dans les routines les plus habituelles. Les petits voyages à l'épicerie deviennent impossibles, à cause de la panique qu'ils créent chez la personne.

Ayant vécu ces attaques de panique pendant une brève période, je peux attester de leur réalité. Il s'agit d'un événement effrayant qui ne fait qu'ajouter à la panique. La personne qui subit ces attaques a l'impression d'avoir perdu le contrôle de sa capacité à fonctionner. Elle ne peut pas respecter les délais, elle n'est pas en mesure de subvenir aux besoins de sa famille, il y a une foule de raisons qui nous amènent à la perte de contrôle.

Je crois que le rythme de vie effréné de ce 21st siècle ne fait que renforcer le besoin de donner à notre esprit, à notre âme, à notre voix intérieure une chance d'être entendue. Nous supprimons toute possibilité de nous connecter à nous-mêmes au cours de notre journée, parce que nous planifions tout, faisons tout en même temps, et ne laissons aucun temps mort pour une conversation avec nous-mêmes. Il est impossible d'écouter vos besoins intérieurs si vous êtes en train de parler au téléphone, d'écouter la radio ou d'interagir avec vos enfants.

En même temps que cette ère nous a enlevé toute chance de satisfaire nos besoins spirituels, elle nous a aussi offert davantage de possibilités de temps d'arrêt planifié. Nous avons des cliniques audio, vidéo et même de massage qui nous offrent la possibilité de ralentir et de nous connecter avec notre moi intérieur. Jamais auparavant il n'y a eu autant de choses disponibles pour nous aider à nous aider nous-mêmes. Quel est le problème ? Le plus grand obstacle est notre manque de discipline et de dévouement à l'égard de notre propre santé et de notre bien-être. Ce que nous avons tendance à oublier en cette époque d'exploits surhumains, c'est que la seule façon de soutenir la personne surhumaine, c'est de la maintenir en bonne santé, dans tous ses aspects.

La forme physique est le fruit d'un effort concentré, de la discipline et de la dévotion à notre corps, notre esprit et notre âme. La forme de notre esprit ou de notre âme affecte toutes les autres parties de notre personne, comme en témoigne la présence de crises de panique, d'effondrements mentaux et d'incapacité à faire face. La nécessité de répondre à nos besoins en matière de forme physique devrait être ajoutée à notre liste quotidienne de choses à faire, afin de prévoir suffisamment de temps pour nous-mêmes !

La forme physique de l'esprit

La méditation, un exercice recommandé à tous, mais surtout à ceux d'entre nous qui ont un mode de vie trépidant et stressant, est définie comme un engagement dans la contemplation, en particulier de nature spirituelle ou dévotionnelle. Il a été démontré que la

méditation soulage le stress et favorise une bonne santé générale, en réfléchissant simplement à notre journée et en trouvant le bonheur en nous. Cet exercice et d'autres exercices de l'esprit nous aident à garder notre esprit en forme et à fonctionner à un niveau de performance optimal.

Notre spiritualité et nos pratiques de méditation sont les outils dont nous disposons pour garder notre esprit aussi en forme que notre corps. L'esprit est une machine complexe et polyvalente, mais il peut

devient submergé et incapable de fonctionner correctement, si nous ne prenons pas le temps d'en prendre soin.

Notre esprit possède différents niveaux de fonctionnement, appelés ondes cérébrales. Au fur et à mesure que nous traversons les différentes étapes de notre journée, nous entrons dans différents stades d'activité des ondes cérébrales. Le cerveau utilise cet outil comme un moyen de nous laisser le temps de reposer notre esprit occupé, et de faire face à tous les éléments de la journée.

L'information que nous avons reçue, une façon de faire une sorte de "classement mental" pour la journée.

Lorsque nous n'accordons pas suffisamment de temps à ces processus, ou que nous ne nous reposons tout simplement pas assez, notre esprit ne peut pas maintenir son état de forme, tout comme notre corps n'est pas capable de se maintenir en forme s'il n'a pas la possibilité de se reposer et de se ressourcer.

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant au système nerveux de notre corps d'assurer la communication.

Les techniques de respiration, la musique, les arômes et la thérapie à la bougie sont autant de moyens que nous utilisons pour réfléchir à notre journée, permettre à notre esprit de se reposer et de se reconstituer pour une utilisation ultérieure. Mais ces méthodes nous permettent-elles de rester en bonne santé mentale ? Oui, mais elles ne fonctionnent pas seules. L'absorption de nouvelles informations, les nouvelles possibilités d'apprentissage et les jeux créatifs fournissent à notre esprit le stimulus dont il a besoin pour rester en forme et fonctionner.

L'apparition de nombreux troubles mentaux liés à l'âge est due au fait que nous n'avons pas pris le temps de garder notre esprit jeune et de l'impliquer dans de nouveaux apprentissages. L'apprentissage de nouvelles choses oblige notre esprit à former de nouvelles voies neuronales. Nous avons besoin de ces voies neuronales pour la transmission de l'information.

L'information du corps à l'esprit, ou avec notre capacité à former de nouveaux souvenirs. Si nous n'exerçons pas l'esprit, nous perdons la forme.

Nous devons nous rappeler, au cours de notre routine quotidienne, de prendre le temps d'entretenir notre forme mentale, comme nous nous efforçons d'entretenir notre forme physique. Ce qui est bien dans tout ce processus, c'est qu'en accomplissant ces tâches, les occasions de préservation et de soins sont souvent interchangeable. Nous pouvons aider notre esprit à se détendre en faisant notre promenade de vingt minutes. Ou nous avons la possibilité de renforcer nos muscles en méditant.

Souvent, le simple fait d'écouter de la musique donne à notre esprit la possibilité de se détendre et de se regrouper. Ce n'est pas toujours dans les occasions les plus formelles que nous trouvons une chance de réfléchir et d'écouter notre voix intérieure. Cela peut être en plein milieu de la journée, avec le vent qui souffle dans vos cheveux, et la radio à fond !

Êtes-vous en forme ?

La forme physique désigne la capacité du corps à fonctionner avec vigueur et vivacité. La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans notre vie quotidienne. Mais savons-nous si nous sommes vraiment en forme ? Comment le savoir ?

Tout d'abord, vous pouvez examiner vos habitudes d'exercice, s'il y en a. S'il n'y a pas d'habitudes d'exercice à examiner, pas de remise en forme. Tout le monde, quel que soit son âge, bénéficie de l'exercice. Il permet à notre corps de rester en forme, à notre esprit de fonctionner à plein régime et, grâce à l'aspect physique, notre santé cardiovasculaire est renforcée, nous brûlons des calories supplémentaires et nos cellules reçoivent plus d'oxygène !

Consommez-vous plus de calories que ce dont votre corps a besoin ? Prenez-vous des suppléments de vitamines et de minéraux pour vous assurer que vous recevez les apports quotidiens recommandés ? Si

vous ne faites pas les efforts les plus élémentaires pour répondre à vos besoins nutritionnels, vous n'êtes pas une personne en forme. Vous n'avez peut-être pas l'air malade, vous n'avez peut-être pas de symptômes visibles de mauvaise santé, mais vous n'êtes pas la personne en forme et tonique que vous pourriez être.

Qu'en est-il des niveaux de stress dans votre vie ? Travaillez-vous dans un environnement où le niveau de stress est élevé ? Votre vie personnelle est-elle une source de réconfort ou ajoute-t-elle à votre niveau de stress ? Pratiquez-vous une activité qui soulage le stress ? Le stress est le principal responsable des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, car il accélère l'action des véritables coupables. Le stress est une situation incontrôlable pour la plupart des adultes aujourd'hui. Nous parvenons à planifier chaque moment de notre temps libre et nous n'avons pas le temps de réfléchir tranquillement ou de faire face aux urgences imprévues de la vie.

La condition physique exige que nous examinions plus que notre simple routine d'exercice. La simple définition de la forme physique fait référence à la capacité du corps à faire face aux contraintes physiques. Il s'agit notamment de faire face à notre vie quotidienne, de passer du début à la fin de la journée sans être complètement épuisé. Pour être vraiment en forme, nous devons trouver des moyens de nous débarrasser du stress accumulé, celui qui commence à affecter nos muscles, notre tonus musculaire et notre composition. Les massages sont le meilleur remède pour débarrasser notre corps de l'accumulation de stress qui peut se produire, même en faisant de l'exercice, et nuire à notre forme générale.

Les exercices qui demandent une implication totale du corps sont les meilleurs pour maintenir et améliorer votre niveau de forme physique le plus efficacement possible. La course à pied, la natation, le jogging, la danse, le cyclisme et la marche rapide sont quelques-uns des exercices les plus populaires qui sollicitent tout le corps.

Il y a tellement d'occasions de s'arrêter et de remettre en question nos efforts pour maintenir une santé optimale, que nous ne prenons généralement même pas le temps de commencer l'examen. Pourtant, il est bénéfique pour notre santé globale, la qualité et la quantité de notre vie, de faire tous les efforts possibles pour être des individus en forme et en bonne santé.

L'endroit où vous vivez influe sur votre forme physique

Au cours de votre enfance, vous avez vécu là où vos parents avaient choisi de vivre. Vous n'avez pas réfléchi aux conséquences sur la santé de l'endroit que vos parents ont choisi, ou s'ils avaient choisi un endroit propice à votre santé physique, mentale et spirituelle. Il y a de fortes chances que vos parents n'y aient pas réfléchi non plus. Ce n'est que récemment que l'on s'est rendu compte que l'endroit où l'on vit a une incidence sur notre niveau de forme physique. C'est pourtant le cas, et c'est une information qui influencera certainement de nombreuses générations à venir.

Comment ces informations sont-elles compilées et que pouvons-nous en tirer ? Les informations sont compilées sur la base de données statistiques dans des domaines tels que les niveaux de smog, les niveaux de pollution, la qualité de l'eau, les incitations gouvernementales à la remise en forme et les installations de loisirs et de remise en forme disponibles. Généralement, l'un des principaux magazines publiés aux États-Unis, compile toutes ces données statistiques, et publie un article sous forme de guide récréatif des villes saines.

Qu'apprenons-nous de toutes ces informations publiées ? Que l'endroit où nous vivons a réellement une incidence sur notre santé et notre bien-être et que, parfois, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour changer cet état de fait. À moins, bien sûr, de vouloir déménager.

Souvent, le plus grand facteur contribuant à notre santé et à notre forme physique, via notre environnement extérieur, est le niveau de pollution avec lequel nous sommes forcés de vivre au quotidien. Comment absorbons-nous les polluants dans notre environnement extérieur ? Le moyen le plus courant est l'air que nous respirons. Ce n'est pas le

Mais ce n'est pas le seul moyen. L'eau que nous buvons, les maisons dans lesquelles nous vivons et les voitures que nous conduisons peuvent toutes contenir des contaminants nocifs pour la santé.

À une époque, notre environnement de travail contribuait aux polluants auxquels nous étions exposés, mais grâce à une réglementation plus stricte en matière de protection de l'environnement, la plupart de ces dangers ont été éradiqués.

Au-delà de la contribution des polluants, la disponibilité des installations de santé, le montant du soutien gouvernemental à la santé et à la forme physique, et la disponibilité des facultés de médecine affectent également notre santé et notre bien-être du point de vue de l'emplacement. Si vous vivez dans une zone rurale sans accès direct à des installations de santé, et qu'il n'y a pas d'établissement médical, votre niveau de forme et de santé ne sera pas comparable à celui d'une personne vivant dans une zone plus peuplée qui peut offrir ces choses. L'inconvénient de la zone plus peuplée, bien sûr, est le risque accru de pollution atmosphérique.

Certaines régions de ce pays sont tout simplement propices à la remise en forme. Des endroits où l'air est encore exempt de polluants, où l'on trouve des sentiers de randonnée, de vélo et de marche, et où les installations médicales et de remise en forme sont nombreuses. Le problème avec la plupart de ces endroits, cependant, c'est qu'ils ont surtout une base récréative, pas de fabrication ou d'industrialisation, et les emplois ne sont pas si nombreux.

Que pouvez-vous faire pour résoudre vos propres problèmes de forme physique, en fonction de votre lieu de résidence ? Tirez le meilleur parti de l'endroit où vous êtes. Renseignez-vous sur les principaux problèmes de forme physique dans votre région et faites ce que vous pouvez pour y remédier dans l'intérêt de votre propre forme.

Centres de remise en forme : Une enquête

Aujourd'hui, de nombreux Américains sont obsédés par la santé, et pourtant nous sommes une nation d'obèses. L'obésité dans ce pays a atteint des proportions épidémiques, et nous disposons de plus de moyens qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire pour nous aider à contrôler notre poids. Quel est le problème ? Pourquoi avons-nous encore des problèmes de santé, alors que nous disposons de tant d'équipements de santé ?

Il existe des établissements qui s'adressent aux jeunes, aux personnes âgées, aux hommes et aux femmes. Il y a des installations ouvertes 24 heures sur 24, des installations qui offrent une garderie, des programmes individualisés, des programmes pour les jeunes, des classes organisées et des évaluations de la condition physique.

Il semblerait qu'avec tous ces choix, les Américains n'auraient aucun problème à contrôler leur poids, leur santé ou leur bien-être général. De nombreux centres de remise en forme offrent aux nouveaux clients la possibilité d'une évaluation initiale, de plans d'entraînement personnalisés et de services de consultation continue, gratuitement avec leur adhésion.

Si vous êtes mère d'enfants en bas âge, de nombreux centres de remise en forme proposent des garderies intégrées. Vous êtes libre de faire de l'exercice pendant que vos enfants jouent dans un cadre surveillé et sûr. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de faire de l'exercice en compagnie d'autres personnes, il existe des centres de remise en forme qui proposent des séances d'exercice réservées aux hommes ou aux femmes.

S'ils n'ont pas d'horaires désignés, ils ont souvent des installations séparées.

Qu'en est-il du Pilates, de l'aérobic et des autres formes de tonification et de santé cardiovasculaire organisées et instruites ? La plupart des centres de fitness s'en chargent également. Lorsque vous vous inscrivez dans une salle ou un centre de remise en forme, vous recevez généralement un calendrier des cours dispensés et de leurs horaires. Puis, une fois par mois, vous recevrez un bulletin d'information et un calendrier qui vous donneront des informations actualisées sur les changements apportés à l'établissement, les cours proposés et

tout autre point d'intérêt.

Il n'y a tout simplement aucune raison pour qu'une personne ne puisse pas trouver un centre de remise en forme qui réponde à ses besoins et faire partie du mouvement de la santé.

Le coût n'est généralement pas un problème non plus.

Aujourd'hui, de nombreuses entreprises offrent des adhésions gratuites à leurs employés dans le but de réduire les dépenses médicales et les pertes de temps dues aux maladies et aux blessures.

En moyenne, un employé en bonne santé coûte chaque année 1000 dollars de moins à l'employeur qu'un collègue qui ne participe pas au programme de santé et de sécurité au travail.

les programmes de fitness. Cela ne prend en compte que les coûts médicaux. Qu'en est-il de la perte de productivité due à la maladie ou aux blessures ?

Si vous constatez que votre entreprise n'offre pas un tel plan, la dépense mensuelle pour un abonnement à la salle de sport devrait être plus que rentabilisée par l'amélioration de votre état de santé. Vous devriez constater une diminution de vos factures médicales et de vos besoins de santé en vente libre, simplement parce que votre corps est en meilleure position pour combattre les germes et les bactéries.

Les centres de remise en forme et les salles de sport de tout le pays ouvrent leurs portes chaque jour pour offrir aux personnes de tous horizons une meilleure chance d'être en bonne santé, pour donner à chacun l'occasion de travailler à son bien-être général et à la mise en forme de son corps. Il appartient à chaque individu de profiter de cette opportunité.

Votre revenu a-t-il une incidence sur votre santé ?

Notre niveau de revenu affecte directement notre santé. Le saviez-vous ? L'argent que vous gagnez contribue à déterminer votre état de santé. Cela n'a pas vraiment de sens, si l'on ne regarde pas la situation dans son ensemble. Mais voici la vue d'ensemble : vous êtes instruit, vous avez un diplôme et vous êtes exposé à des tonnes d'informations pendant vos années d'université. Vous êtes exposé à des cours de santé, à des athlètes et à toutes sortes de professionnels qui comprennent déjà l'importance de la santé dans votre vie.

Vous êtes diplômé de l'université, vos revenus sont assez élevés et vous avez la possibilité d'acheter des magazines, de santé et de fitness bien sûr. Pouvez-vous voir comment votre niveau d'éducation et d'intelligence affecte votre santé maintenant ? Il s'agit d'une généralisation qui a fait ses preuves à maintes reprises. Il suffit d'observer vos pays développés par rapport aux pays du tiers monde, aux pays sous-développés. Le niveau de vie et la santé sont directement liés. Au-delà de la considération du développement de l'intelligence, notre niveau d'éducation et de revenu joue un rôle énorme dans notre capacité à nous éduquer sur les options de santé que nous devrions exercer. Les centres de fitness abordables sont l'un des privilèges les plus agréables des revenus élevés. La plupart des centres de remise en forme proposent à leurs clients des programmes de poids et d'exercices individualisés qui font progresser l'éducation à la santé. la santé du client.

Des revenus plus élevés nous donnent accès à des centres de remise en forme, à de meilleurs choix alimentaires et à de meilleurs soins médicaux.

C'est dans la dernière partie de la phrase précédente que l'on trouve un avantage réel d'un revenu plus élevé, en relation directe avec notre santé. Les niveaux d'éducation et de revenus plus élevés donnent presque toujours accès à de meilleurs soins médicaux. L'accès à de meilleurs soins, qu'il s'agisse d'une meilleure assurance payée par l'entreprise, de la vie dans une zone métropolitaine plutôt que dans une zone rurale, ou simplement de la possibilité de se payer un médecin plus spécialisé lorsque la situation le justifie.

Dans la plupart des cas, les familles aux revenus plus élevés vivent dans des zones plus peuplées, avec accès à de meilleurs médecins et à des installations médicales plus grandes. Souvent, leurs employeurs ont des infirmières ou des médecins qui sont retenus, si ce n'est dans le personnel, en cas d'urgence.

Si les preuves présentées ci-dessus ne suffisent pas à satisfaire votre curiosité concernant le rôle que jouent les revenus dans notre santé, prenez le temps de consulter le site du recensement américain. Ces informations sont disponibles sur l'internet. Vous y trouverez toutes sortes de statistiques, depuis les moyennes de revenus dans certaines régions des États-Unis jusqu'aux niveaux d'éducation dans ces mêmes régions. Des informations relatives aux ménages sont également disponibles. Vérifiez par vous-même. Dans de nombreuses régions du

pays, vous pouvez constater une relation directe entre les niveaux de revenus et les statistiques de santé pour cette région.

Il est en effet triste que de nombreuses personnes qui en ont le plus besoin ne soient pas en mesure d'y répondre. La médecine socialisée a été étudiée comme une solution possible à certains de nos problèmes de santé, mais lorsqu'elle est étudiée en détail, la médecine socialisée n'améliore pas vraiment le niveau de santé de la population, elle rend simplement les soins médicaux gratuits et généralement de moindre qualité.

Quel rôle joue notre intelligence dans notre santé ?

C'est une pièce à double face. La santé affecte-t-elle l'intelligence ? Oui. L'intelligence affecte-t-elle la santé ? Oui. C'est l'une de ces merveilleuses situations où la cause et l'effet fonctionnent dans les deux sens. Ce qui se passe dans un domaine affecte généralement l'autre.

Il est connu et prouvé que les habitudes alimentaires et sanitaires que nous adoptons pendant notre enfance ont une incidence directe sur notre niveau de développement. Cela inclut le cerveau. Les protéines, l'un des éléments les plus important élément de base de la vie, agit directement sur le développement du cerveau. Sans protéines, pas de développement correct.

Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'intuition pour remarquer que si le cerveau ne se développe pas à un niveau de fonctionnement optimal, l'individu ne sera pas conscient de sa santé. En général, les individus ne se développent pas pour devenir des citoyens productifs et prospères, et certainement pas des citoyens sains, productifs et prospères.

Au-delà de la prise en compte du développement de l'intelligence, notre niveau d'éducation et d'intelligence joue un rôle énorme dans notre capacité à nous informer sur les options de santé que nous devrions exercer. Avec les générations antérieures au 20th siècle, les dépenses énergétiques physiques épuisaient toutes les ressources nutritionnelles que vous aviez fournies auparavant. Le travail physique et un manque réel de suppléments nutritionnels maintenaient le corps dans un besoin constant de nourriture. C'est un temps révolu. Aujourd'hui, avec l'avènement de l'ordinateur, l'activité physique ne fait plus partie de l'équation du travail. Nous ne manquons plus de vitamines et de minéraux, grâce à l'essor du marché des vitamines.

Aujourd'hui, nous devons déterminer la quantité de nourriture dont nous avons besoin, la quantité d'exercice physique dont nous avons besoin et la meilleure façon d'atteindre ces objectifs. Les besoins en calories, les besoins nutritionnels, les besoins physiques et l'éducation à ces besoins sont des informations que nous devrions tous comprendre, du moins dans la mesure où elles s'appliquent à notre personne.

Notre niveau de revenu affecte directement notre santé. Le saviez-vous ? L'argent que vous gagnez contribue à déterminer votre état de santé. Cela n'a pas vraiment de sens, si l'on ne regarde pas la situation dans son ensemble. Mais voici la vue d'ensemble : vous êtes instruit, vous avez un diplôme et vous êtes exposé à des tonnes d'informations pendant vos années d'université. Vous êtes exposé à des cours de santé, à des athlètes et à toutes sortes de professionnels qui comprennent déjà l'importance de la santé dans votre vie.

Vous êtes diplômé de l'université, vos revenus sont assez élevés et vous avez la possibilité d'acheter des magazines, de santé et de fitness bien sûr. Pouvez-vous voir comment votre niveau d'éducation et d'intelligence affecte votre santé maintenant ? Il s'agit d'une généralisation qui a fait ses preuves à maintes reprises. Il suffit d'observer vos pays développés par rapport aux pays du tiers monde, aux pays sous-développés. Le niveau de vie et la santé sont directement liés.

Si les preuves présentées ci-dessus ne suffisent pas à satisfaire votre curiosité concernant le rôle que joue l'intelligence dans notre santé, prenez le temps de consulter le recensement américain. Ces informations sont disponibles sur Internet. Vous y trouverez toutes sortes de statistiques, depuis les moyennes de revenus dans certaines régions des États-Unis jusqu'aux niveaux d'éducation dans ces mêmes régions. Des informations relatives aux ménages sont également disponibles. Vérifiez par vous-même. Dans de nombreuses régions du pays, vous pouvez constater une relation directe entre les niveaux de revenus et les statistiques de santé pour cette région.

Quel rôle joue la nutrition dans notre santé ?

La nutrition, telle qu'elle s'applique à notre vie quotidienne, signifie que nous absorbons ce dont nous avons besoin pour maintenir notre corps en bonne santé. La nutrition est devenue un mot important grâce à l'implication de l'USDA dans nos besoins alimentaires quotidiens, et à l'implication de la FDA dans la détermination de ce qui est dangereux ou non pour nous de consommer.

Qu'en est-il des habitudes alimentaires ? Qu'en est-il des vitamines ? Quel rôle notre consommation quotidienne joue-t-elle sur notre santé ? Plus que vous n'avez été amené à le croire ou à le comprendre. La capacité du corps à rester en bonne santé dans des conditions qui ne sont pas idéales est le résultat direct de l'alimentation reçue quotidiennement. La capacité de l'esprit à rester en bonne santé est, elle aussi, le résultat direct de notre alimentation. L'apport. Par exemple, le cerveau humain ne se développe pas bien sans l'apport nécessaire de protéines dans notre alimentation quotidienne. Pas de protéines, pas d'intelligence.

La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne.

Comment déterminer si nous répondons aux besoins nutritionnels essentiels ? Cette connaissance passe par l'éducation de nos besoins individuels et des besoins de notre famille, puis par l'application de ces connaissances aux aliments que nous achetons, que nous préparons et que notre famille consomme.

La santé est enseignée comme un cours de sciences, et aborde les questions d'hygiène personnelle, les maladies, et le large spectre de la santé tel qu'il s'applique aux masses. Aucune attention individuelle n'est accordée à la manière d'atteindre une santé optimale par le biais de nos habitudes alimentaires. Il est amusant de constater que nous passons à côté de l'élément le plus important et le plus fondamental d'une bonne santé : notre consommation nutritionnelle et calorique dans notre alimentation. Je pense personnellement que nous devrions combiner le domaine de la nutrition et de l'activité physique pour que chaque personne qui entre dans le système scolaire ait une connaissance personnelle des besoins de son corps, caloriques et nutritionnels, afin qu'elle termine son éducation avec des compétences mentales et physiques, ainsi que des compétences analytiques et mathématiques.

La nutrition est un concept qui devrait être aussi important dans notre processus éducatif que notre capacité à compter. La capacité à reconnaître nos besoins nutritionnels, à trouver les aliments dont nous avons besoin pour répondre à ces besoins et à faire la différence entre une consommation alimentaire saine et des habitudes alimentaires "malsaines" n'est pas une option. Pas pour une vie saine, heureuse, longue et de qualité.

Ce que nous devrions assimiler au fil de notre vie quotidienne, c'est un moyen d'intégrer une bonne alimentation dans notre mode de vie. Il y a généralement autant de place pour le bon que pour le mauvais, mais il se trouve que les mauvaises habitudes alimentaires sont plus attrayantes.

La mauvaise alimentation reçoit plus d'argent de la publicité que les options nutritionnelles saines, et elle est souvent plus visible. Mais cela ne signifie pas que c'est plus facile, plus pratique ou moins cher. Les habitudes prennent généralement deux semaines pour passer d'une action consciente à une action inconsciente. Deux semaines, ce n'est pas long, ce n'est pas long du tout pour des décisions qui vous affecteront pour le reste de votre vie. Ce n'est pas long non plus pour la récompense potentielle qui découle du fait de donner un exemple que vos enfants peuvent suivre, et que vous pouvez être fier qu'ils suivent. Vous leur enseignez quotidiennement les bonnes habitudes que vous souhaitez qu'ils prennent, et voilà que vous en démontrez une mauvaise dans vos choix alimentaires. Allez, maman et papa, mettons en pratique ce que nous prêchons.

Y a-t-il une santé sans eau ?

L'eau constitue 98 % de notre corps, et sans ce fluide vital, vous et moi ne pourrions pas survivre. Le corps humain peut survivre jusqu'à 3 semaines en se nourrissant uniquement d'eau. Essayez de survivre sans eau et vous tiendrez peut-être 4 à 5 jours. Il s'agit d'un liquide vraiment étonnant et bénéfique pour la santé, et ce n'est que de l'eau !

Que nous apporte réellement l'eau, que notre corps doit avoir et dont il ne peut se passer ? C'est l'avantage de la fluidité de l'eau, et ce qu'elle fait pour notre corps, qui est le plus important. Toutes nos fonctions corporelles dépendent des cellules de notre système sanguin qui leur fournissent les nutriments et les minéraux dont elles ont besoin pour assurer ces fonctions vitales. Comment nos cellules y parviennent-elles ? Elles absorbent les vitamines, les minéraux et les nutriments que nous absorbons au cours de notre processus de digestion. Mais elles absorbent également l'eau, ou les fluides liquides qui sont le produit de l'apport direct d'eau ou du processus de digestion, mais dans tous les cas, l'eau doit faire partie de la formule. Puisque les cellules sont également constituées

Il est donc nécessaire de boire beaucoup d'eau et de s'assurer que notre consommation quotidienne est d'au moins 100 grammes.

Demandez à n'importe quel instructeur de santé et de fitness, et il vous dira que vous devez consommer beaucoup d'eau pendant votre routine d'exercice, l'haltérophilie, et l'activité physique nous oblige à prendre de l'eau ou une sorte de boisson sportive. La plupart des instructeurs recommandent de boire de l'eau pure.

Pourquoi devons-nous garder notre corps aussi hydraté ? Afin que la combustion métabolique et musculaire puisse

se produire, il doit y avoir beaucoup d'eau et beaucoup d'oxygène. Oh, attendez une minute, il y a un autre avantage de l'eau. Elle contient de l'oxygène, une substance dont notre corps ne peut se passer. L'eau aide également à évacuer l'acide lactique qui s'accumule dans nos muscles lorsque nous faisons de l'exercice ou que nous les utilisons de manière excessive. L'acide lactique peut s'accumuler et provoquer des courbatures, des raideurs et des douleurs musculaires.

Ainsi, si vous considérez les avantages de l'eau et que vous essayez de rester en bonne santé et en forme, vous ne pouvez ignorer le fait que l'eau doit faire partie de votre alimentation quotidienne. Mais de quelle quantité d'eau avons-nous besoin pour alimenter correctement notre corps et contribuer à alimenter nos processus métaboliques ? La quantité la plus souvent recommandée est de 8 verres de huit onces par jour.

Personnellement, je pense que cette quantité devrait être plus proche de 10 verres de huit onces par jour.

Quels sont les autres avantages de l'eau, en dehors de ceux, évidents, d'apporter du liquide à notre corps ? L'eau aide à garder une peau saine et éclatante. Elle aide à réduire les rides et à évacuer les graisses, les toxines et toute autre substance étrangère ou indésirable de notre corps. Le fait de rincer nos intestins avec beaucoup d'eau nous permet de maintenir des quantités stables et sûres de levures et de bactéries. L'abondance d'eau maintient nos processus de pensée et le fonctionnement de notre cerveau à des niveaux optimaux, et prévient les maux de tête causés par un manque d'hydratation.

C'est assez incroyable ce qu'un seul petit verre d'eau peut faire !

Vitamines : Être ou ne pas être ?

La nutrition, telle qu'elle s'applique à notre vie quotidienne, signifie que nous absorbons ce dont nous avons besoin pour maintenir notre corps en bonne santé. La nutrition est devenue un mot important grâce à l'implication de l'USDA dans nos besoins alimentaires quotidiens, et à l'implication de la FDA dans la détermination de ce qui est dangereux ou non pour nous de consommer.

Mais quelle est notre responsabilité dans le jeu de la nutrition ? Comprendons-nous quels sont nos besoins nutritionnels, comment les satisfaire, et comment rechercher de vrais produits alimentaires ?

la valeur nutritionnelle de nos aliments ? Je ne suis pas sûr que la nutrition ait été abordée avec succès en tant que telle. Nous entendons parler de nutrition en relation avec notre apport en vitamines, nos céréales et notre lait enrichis, et dans le contexte où nous avons besoin de la "valeur nutritionnelle" de nos choix alimentaires. Mais nous ne nous arrêtons pas souvent pour nous demander ce dont nous avons réellement besoin en matière de compléments alimentaires.

Les vitamines et les minéraux sont plus facilement accessibles que jamais, et nous ne sommes toujours pas mieux équipés qu'il y a quarante ans pour déterminer ce que nous devons prendre. Ce n'est pas parce que nous voyons la dernière publicité sur une vitamine particulière et que nous décidons que les symptômes de carence s'appliquent à nous, que nous devons nous précipiter pour acheter le produit. Les symptômes de carence de nombreuses vitamines et de nombreux minéraux sont identiques, voire identiques.

qui se chevauchent. Ce dont nous avons besoin, c'est d'un moyen de détecter, sur une base individuelle, ce dont notre corps manque, puis de planifier une solution nutritionnelle suggérée.

L'absence totale d'unité entre notre secteur médical et le secteur des plantes médicinales (le secteur auquel appartiennent les vitamines et les minéraux) est une honte dans un pays aussi avant-gardiste que les États-Unis. Mais c'est également là que nous ne parvenons pas à fournir à nos citoyens les outils dont ils ont besoin pour prendre des décisions plus éclairées. Le secteur médical a longtemps répugné à tout contact que les patients pouvaient avoir avec des herboristes, des vitamines et des minéraux, ou toute autre aide sanitaire proposée, qui n'était pas directement liée à la médecine.

Grâce à cette attitude répandue chez la plupart des médecins, nous avons manqué de grandes occasions de faire progresser la santé d'une génération. Si vous deviez prendre une section transversale de la

et vérifiez les niveaux adéquats des vitamines et minéraux les plus utilisés et les plus enrichis, vous constaterez probablement que jusqu'à 80 % de la population manque d'au moins un des éléments suivants

des vitamines et des minéraux. Cela ne semble pas trop grave, jusqu'à ce que l'on se demande ce qu'il en est du calcium. Une carence en calcium entraîne l'ostéoporose, une détérioration des os. Cette maladie coûte à elle seule des millions de dollars en frais médicaux à la population.

Pouvez-vous voir comment un peu plus de coopération et d'ouverture d'esprit de la part de notre secteur médical pourrait entraîner beaucoup moins de problèmes de santé ? Cela aurait également fourni à la population générale un moyen viable de discerner ses besoins en vitamines et minéraux, avec précision.

Les tests sanguins, les analyses d'urine et d'autres procédures de bureau simples fourniraient la grande majorité des informations nécessaires pour que nous puissions nous armer et nous rendre au magasin de santé. La médecine préventive se décline sous toutes les formes et tous les comprimés !

Comment le cerveau affecte notre santé

Presque tout le monde est conscient aujourd'hui de l'importance des protéines dans notre alimentation. Les protéines ont un effet direct sur nos muscles, nos tissus et nos organes. Elles ont également un effet direct sur le développement de ces organes, y compris notre cerveau. Que se passe-t-il si nous ne recevons pas les protéines nécessaires ou l'un des nombreux autres nutriments dont notre corps, et pas seulement notre cerveau, a besoin pour fonctionner correctement ? C'est grâce à notre esprit (ou notre cerveau, selon le terme que vous préférez) que nous sommes capables d'absorber les faits et les chiffres nécessaires et de les transformer en informations utilisables.

La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne.

Comment déterminer si nous répondons aux besoins nutritionnels essentiels ? Cette connaissance passe par l'éducation de nos besoins individuels et des besoins de notre famille, puis par l'application de ces connaissances aux aliments que nous achetons, que nous préparons et que notre famille consomme. Une fois encore, grâce à l'utilisation de notre esprit, nous sommes en mesure de prendre les conseils fournis par l'USDA, de tenir un journal et d'établir nos besoins quotidiens, afin de répondre à nos besoins nutritionnels essentiels.

Selon les guides publiés par l'USDA, les besoins caloriques varient d'une tranche d'âge à l'autre, d'un sexe à l'autre. Alors comment déterminer vos besoins individuels ? Vous pouvez établir un journal pour noter votre apport calorique quotidien pendant environ un mois. Notez votre poids chaque jour. Si vous ne prenez pas de poids au cours de ce mois, vous consommez le nombre de calories recommandé pour maintenir votre poids. Maintenant, prenez ces informations sur les calories et consultez un nutritionniste pour connaître les apports journaliers recommandés en vitamines et minéraux dont vous avez besoin. Prenez les deux informations, l'apport calorique et les besoins nutritionnels, utilisez la pyramide alimentaire et composez une combinaison d'aliments qui vous aidera à atteindre ces apports journaliers recommandés, tout en restant agréable à manger. Vous avez maintenant un plan d'alimentation saine individualisé.

En assimilant les instructions pour une alimentation saine et équilibrée, nous avons utilisé notre esprit tout au long du processus. Notre capacité à penser et à raisonner, notre niveau d'éducation et l'exposition quotidienne à des éléments extérieurs ont une incidence sur tout notre environnement, mais surtout sur notre santé. Nous faisons des choix sur la base des informations que nous avons préalablement absorbées. Nos choix en matière d'alimentation, d'exercice physique et de loisirs ne font pas exception. Il se trouve que ces choix peuvent avoir une

incidence immédiate sur notre santé.

Peut-être avez-vous maintenant une idée plus précise des possibilités qu'a notre cerveau d'influer sur notre santé. Il ne s'agit pas seulement de décisions conscientes. C'est le résultat du développement du cerveau pendant l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte. C'est le résultat des informations que nous avons déjà absorbées et de celles que nous continuerons à recevoir.

Quels sont vos besoins nutritionnels ?

La nutrition, telle qu'elle s'applique à notre vie quotidienne, signifie que nous absorbons ce dont nous avons besoin pour maintenir notre corps en bonne santé. La nutrition est devenue un mot important grâce à l'implication de l'USDA dans nos besoins alimentaires quotidiens, et à l'implication de la FDA dans la détermination de ce qui est dangereux ou non pour nous de consommer.

Mais quelle est notre responsabilité dans le jeu de la nutrition ? Comprendons-nous quels sont nos besoins nutritionnels, comment les satisfaire, et comment rechercher de vrais produits alimentaires ?

la valeur nutritionnelle de nos aliments ? Je ne suis pas sûr que la nutrition ait été abordée avec succès en tant que telle. Nous entendons parler de nutrition en relation avec notre apport en vitamines, nos céréales et notre lait enrichis, et dans le contexte où nous avons besoin de la "valeur nutritionnelle" de nos choix alimentaires. Mais qu'est-ce que la nutrition lorsqu'elle est appliquée à nos fonctions corporelles quotidiennes ?

Aujourd'hui, nous devons déterminer la quantité de nourriture dont nous avons besoin, la quantité d'exercice physique dont nous avons besoin et la meilleure façon d'atteindre ces objectifs. Les besoins en calories, les besoins nutritionnels, les besoins physiques et l'éducation à ces besoins sont des informations que nous devrions tous comprendre, du moins dans la mesure où elles s'appliquent à notre personne. Si vous vous rendez chez votre médecin, à la bibliothèque ou dans un centre de remise en forme, vous trouverez de nombreuses informations pour vous éduquer et vous aider à faire de bons choix en matière de santé, quel que soit votre âge.

La nutrition fait référence à l'entretien de notre corps, à notre capacité à le maintenir en bonne santé et à le faire fonctionner comme il est censé le faire. Notre capacité à fournir à notre corps tous les aliments, vitamines et minéraux nécessaires pour que nous puissions continuer à nous épanouir dans les processus de la vie quotidienne.

Comment déterminer si nous répondons aux besoins nutritionnels essentiels ? Cette connaissance passe par l'éducation de nos besoins individuels et des besoins de notre famille, puis par l'application de ces connaissances aux aliments que nous achetons, que nous préparons et que notre famille consomme.

Très souvent, nos besoins en vitamines et minéraux sont supérieurs à nos besoins caloriques. Dans ces cas-là, nous nous tournons vers des vitamines et des minéraux manufacturés pour combler ce manque. Cela fait également partie de nos besoins nutritionnels.

La nutrition est l'un des domaines les plus complexes à appréhender, en raison de la multiplicité de ses composantes et des besoins propres à chaque personne.

Les besoins des femmes diffèrent de ceux des hommes, et les besoins des femmes âgées diffèrent de ceux d'une jeune fille. Avec l'âge, nos besoins changent constamment ; c'est pourquoi l'éducation continue en matière de nutrition est une réalité de la vie.

Les besoins nutritionnels d'un patient cardiaque sont différents de ceux d'un randonneur d'âge moyen en bonne santé. Vous voyez maintenant la complexité de la situation ? Ce dont nous avons réellement besoin, c'est de mettre au point une échelle qui détermine les besoins nutritionnels de notre corps au niveau cellulaire, de sorte qu'à mesure que nous vieillissons, que notre condition physique change, ou que notre santé évolue, nous puissions recalculer nos besoins, en fonction des changements cellulaires et du contenu de notre corps. L'individualité est la clé pour comprendre chaque

La clé de la satisfaction de ces besoins nutritionnels est de connaître les besoins nutritionnels d'une personne, puis de travailler à s'éduquer. Une bonne nutrition devrait être le but ultime de toute personne vivante.

Exercice et jeu : qu'apprenons-nous ?

Très souvent, lorsque nos enfants reviennent d'une après-midi de jeux, ils ont l'air épuisés et prêts pour une sieste. C'est la description la plus exacte, et c'est aussi la vérité. Le jeu est un travail difficile. Il est épuisant pour l'esprit et le corps du jeune, et joue un rôle extrêmement important pour l'aider à devenir un citoyen productif et sain.

Le rôle de l'exercice et du jeu dans la vie d'un jeune enfant lui procure de nombreux avantages. L'exercice physique est un élément important pour maintenir le jeune corps en forme au fur et à mesure qu'il grandit pour devenir un corps adulte. Lorsque nous atteignons l'âge adulte, si nous avons eu l'avantage de faire de l'exercice et de jouer, nous avons tendance à conserver cette habitude pendant notre vie adulte.

Qu'y a-t-il d'autre à tirer des possibilités offertes par le jeu ? Nous participons souvent à des sports organisés, à des temps de jeu coordonnés, et nous sommes membres d'un grand groupe pendant toutes ces activités. Le jeu à ce niveau nous apprend à interagir avec nos pairs, à développer la camaraderie et à travailler en équipe avec d'autres joueurs. Ces compétences sont absolument nécessaires dans le monde des affaires d'aujourd'hui. Mais que se passe-t-il d'autre ici, pendant ce temps de jeu et d'exercice ?

Ce que nous apprenons en matière de langage corporel, de capacités d'adaptation et d'interaction entre l'esprit et le corps lors de nos échanges avec les autres est inestimable. Lorsque nous apprenons bien ces compétences, nous n'apprenons pas seulement à interagir avec les autres, nous apprenons aussi à interagir avec nous-mêmes. Interagir avec soi-même ? Cela semble être un exercice inutile, mais c'est une partie très importante du maintien de notre santé et de notre bien-être. Il arrive que notre corps essaie de nous dire des choses sur notre état physique ou mental, et nous refusons tout simplement de l'écouter. Si nous avons appris à écouter les autres autour de nous lorsqu'ils tentent de nous signaler un besoin ou un désir, nous disposons d'un outil utile pour nous écouter nous-mêmes. Cela peut souvent faire la différence entre une santé optimale et la création d'une situation malsaine.

Qu'apprenons-nous d'autre ? Nous apprenons quelles sont nos limites physiques et mentales. Pendant le jeu, on voit les enfants et les jeunes adolescents se pousser jusqu'à leurs limites. Mais en tant qu'enfants, nous sommes mieux à même de faire la distinction entre une limite réelle et ce que la société considère comme nos limites. En tant qu'enfant, ou jeune adulte, les pressions du monde ne pèsent pas sur nous comme elles le font à l'âge adulte. Nous sommes de meilleurs gardiens du temple à dix ans qu'à vingt ans. Nous sommes encore très à l'écoute de ce que notre corps nous dit, car il est notre véritable maître en tant qu'enfant. À l'âge adulte, nous avons laissé les influences extérieures maîtriser notre corps et notre esprit, et dominer notre temps.

Comme vous pouvez le constater, les avantages que nous tirons de l'exercice et du jeu pendant notre enfance nous profitent pour le reste de notre vie. Trop souvent, nous, les adultes, oublions l'importance de l'exercice et du jeu et les principes qui doivent être appris du temps passé dans ces activités.

Nous voulons précipiter nos enfants dans leurs responsabilités quotidiennes, oubliant que leur principale responsabilité durant les jeunes années est le jeu et l'interaction des jeunes esprits.

Les avantages de la marche

La marche est l'une des formes d'exercice les plus productives et entraîne une augmentation considérable de notre niveau d'énergie. Les bienfaits de l'ajout de seulement 20 minutes de marche à votre routine quotidienne sont incroyables. Je peux attester de l'augmentation considérable de l'énergie, en tant que participant à la marche comme exercice. J'ai perdu un total de 74 livres en un an, en ajoutant simplement la marche à ma routine. J'avais suivi un régime pendant près de deux mois, avec très peu de résultats. Mon médecin m'a suggéré de marcher, et je n'ai jamais été aussi impressionnée. Mon niveau d'énergie était trois fois supérieur à ce qu'il était avant de commencer la marche, et j'ai vraiment apprécié la tranquillité d'esprit que j'ai obtenue pendant ces promenades quotidiennes.

L'effort supplémentaire que représente l'exercice physique est souvent le catalyseur dont notre corps a besoin pour passer à la vitesse supérieure en matière de perte de poids. Pour la personne qui essaie de perdre du poids, les avantages de la marche à pied dépassent de loin l'empiètement sur le temps personnel ou la distraction du temps de télévision qui se produit. Pas Non seulement c'est bon pour votre corps, mais lorsque vous essayez de réduire vos dépenses, cela vous donne quelque chose de constructif à faire avec votre temps. L'exercice réduit également les fringales, augmente l'apport en liquide et favorise la circulation du sang.

Si la marche a des effets négatifs, c'est la pression supplémentaire que nous exerçons sur nos genoux, nos chevilles et nos pieds. Si vous souffrez déjà d'une affection articulaire, telle que l'arthrite, il est préférable de commencer très lentement et d'augmenter la distance parcourue uniquement lorsque vous constatez que votre corps peut supporter ce que vous faites actuellement. Si vous prenez le temps d'acheter de bonnes chaussures de soutien et de porter des attelles si nécessaire, vous éviterez toute blessure ou tout dommage supplémentaire. Consultez votre médecin si vous pensez être atteint de l'une de ces maladies et assurez-vous de prendre soin de votre corps lorsque vous faites de l'exercice.

Il existe d'excellents magazines et revues qui fournissent aux marcheurs novices toutes sortes de conseils et d'astuces utiles. Des conseils qui vous aideront à choisir le type de chaussures de marche dont vous avez besoin, ainsi que le meilleur type de bâton de marche. Il existe de nombreuses possibilités de participer à des événements communautaires, à des événements nationaux et même à des marathons, si vous le souhaitez. Des chaussures aux conseils vestimentaires, ces magazines ont été une véritable source d'inspiration pour moi aussi. On y trouve des histoires vécues que l'on a l'impression d'avoir pu écrire et qui chantent les louanges de la marche comme mode de vie.

La tranquillité d'esprit que procure le fait de prendre quelques minutes pour s'arrêter et admirer le coucher de soleil en marchant est incomparable. La marche vous donne le temps que nous ne prenons plus pour la réflexion privée. Demandez-vous si vous avez passé votre journée à bon escient, si vous avez omis quelque chose qui devait être fait, si vous avez écouté votre conjoint quand il avait besoin de parler ?

Vingt minutes de votre journée pour marcher, contribuer à votre santé, vous vider l'esprit et avoir un aperçu du plus beau coucher de soleil, comment ne pas profiter d'une telle offre ?

L'interconnectivité entre l'esprit, le corps et l'âme

La pratique des soins chiropratiques se concentre sur la relation entre votre colonne vertébrale et votre système nerveux. La colonne vertébrale est la structure, et le système nerveux la fonction. La chiropratique estime que ces deux systèmes travaillent à l'unisson pour maintenir, puis rétablir la santé de votre corps. Le site

Le mot "chiropratique" vient du grec et signifie "fait à la main". C'est exactement comme cela que fonctionnent les soins chiropratiques. Le chiropraticien utilise ses mains pour manipuler votre corps et l'aider à se guérir. Il s'agit de la branche des sciences de la santé qui se concentre sur la

Le système neuromusculosquelettique. C'est un bien grand mot pour dire simplement comment votre colonne vertébrale et votre système nerveux fonctionnent ensemble. La colonne vertébrale est l'autoroute de votre système nerveux central ; si l'autoroute est bloquée ou si le trafic est embouteillé, elle est généralement capable de guérir. De nombreuses cultures, les Égyptiens, les Grecs, les Chinois et même les Africains ont utilisé une certaine forme de soins chiropratiques pendant des centaines d'années.

La médecine alternative moderne et les guérisseurs holistiques croient au pouvoir de l'énergie qui circule dans notre corps ; cette énergie rayonne également à partir de notre esprit. On pense qu'il s'agit du principal moyen de transport permettant au système nerveux de notre corps d'assurer la communication.

L'acupuncture est l'un des éléments clés de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), qui part du principe que le corps est divisé en deux forces opposées et inséparables, le yin et le yang. Le yin représente le principe froid, lent ou passif, et le yang le principe chaud, excité ou actif. Selon la MTC, la santé est obtenue en maintenant un état d'équilibre entre le yin et le yang. Cela se fait par le biais des voies vitales ou méridiens qui permettent la circulation du qi, ou énergie vitale. La circulation de l'énergie vitale se fait le long de voies appelées méridiens. Ces méridiens relient plus de 2 000 points d'acupuncture le long du corps. Il existe 12 méridiens principaux et 8 méridiens secondaires. Bien que la médecine occidentale traditionnelle ne comprenne pas complètement le fonctionnement de l'acupuncture, la preuve de son efficacité a été apportée par plusieurs études menées par des établissements médicaux occidentaux.

Enfin, au cours des dernières années, la médecine occidentale traditionnelle a fini par accepter le rôle que l'esprit, le corps et l'âme ont à jouer pour se maintenir en bonne santé, au cours des processus quotidiens, ou pour se remettre d'une opération. Presque toutes les formes de guérison acceptent et intègrent le fait que notre corps possède une "force énergétique vitale" qui le traverse de haut en bas. Cette "force vitale", comme certains l'appellent, contribue à nous maintenir connectés, esprit, corps et âme. Arriver à comprendre, comme la médecine moderne l'a finalement fait, qu'il existe certains aspects de notre santé que nous ne pouvons pas classer dans un processus physique, a été une révélation difficile pour les adeptes des approches purement scientifiques de la guérison et de la médecine.

Il est impossible de séparer l'esprit du corps, ou le corps de l'âme. Leur interconnexion est à la base du sens de notre vie et de notre existence. C'est grâce à cette connexion que nous sommes capables de nous guérir au départ.

Les soins chiropratiques : Un avantage pour les personnes en bonne santé ?

Nous ne pensons souvent au chiropraticien que lorsqu'une partie de notre corps ne fonctionne pas comme elle le devrait, le plus souvent le dos. Mais qu'en est-il des soins chiropratiques pour le bien-être individuel ? S'agit-il d'un

Quel est l'avantage pour une personne en bonne santé de consulter un chiropraticien alors que tout va bien ? Vous pouvez être sûr que c'est un avantage et voici pourquoi.

La nature même des soins chiropratiques repose sur la croyance dans les propriétés de guérison du corps.

Très souvent, nous pouvons avoir de petits problèmes dans une partie de notre corps, et ne pas nous en rendre compte jusqu'à ce que l'effet se fasse sentir de manière beaucoup plus importante, ailleurs.

La pratique des soins chiropratiques se concentre sur la relation entre votre colonne vertébrale et votre système nerveux. La colonne vertébrale est la structure, et le système nerveux la fonction. La chiropratique estime que ces deux systèmes travaillent à l'unisson pour maintenir, puis rétablir la santé de votre corps. Le site

Le mot "chiropratique" vient du grec et signifie "fait à la main". C'est exactement comme cela que fonctionnent les soins chiropratiques. Le chiropraticien utilise ses mains pour manipuler votre corps et l'aider à se guérir. Il s'agit de la branche des sciences de la santé qui se concentre sur la

Le système neuromusculosquelettique. C'est un bien grand mot pour dire simplement comment votre colonne vertébrale et votre système nerveux fonctionnent ensemble. La colonne vertébrale est l'autoroute de votre système nerveux central ; si l'autoroute est bloquée ou si le trafic est embouteillé, elle est généralement capable de guérir. De nombreuses cultures, les Égyptiens, les Grecs, les Chinois et même les Africains ont utilisé une certaine forme de soins chiropratiques pendant des centaines d'années.

Pourquoi les soins chiropratiques ont-ils mis si longtemps à être reconnus comme il se doit par la médecine occidentale ? Parce que, de par sa nature même, elle crée un fossé entre les philosophies et pratiques occidentales traditionnelles et ce que pratique le chiropraticien. Dans la médecine occidentale moderne, les médicaments sur ordonnance jouent un rôle énorme dans notre processus de guérison. Contourner toutes ces années de développement et d'investissement de la part des entreprises pharmaceutiques, c'est comme escalader une falaise. Il a fallu de nombreuses années, beaucoup de preuves et la demande du grand public pour enfin progresser vers la mise en œuvre de la médecine chiropratique comme une forme réaliste de guérison.

Dans les civilisations occidentales, les soins chiropratiques ont cependant rencontré de nombreux obstacles pour devenir l'une des meilleures formes de soins du dos et de médecine préventive disponibles aujourd'hui. À ce jour, de nombreuses recherches ont été menées et de nombreux documents ont été publiés sur les avantages et le rapport coût-efficacité des traitements chiropratiques. Le nombre d'Américains qui ont recours aux soins chiropratiques a plus que triplé au cours des dix dernières années et continue d'augmenter chaque année. Si vous avez déjà consulté un chiropraticien, vous savez que la philosophie fonctionne, que votre corps se sent mieux et qu'il guérit.

et vous n'êtes pas coupé, drogué et absent du travail pendant 6 semaines pour récupérer. Il est intéressant de noter ici que les chiropraticiens sont toujours classés comme des guérisseurs holistiques. En d'autres termes, ils croient en une approche globale de la guérison. Il en va de même pour les acupuncteurs et les phytothérapeutes. Il me semble que la médecine traditionnelle a beaucoup de retard à rattraper, et elle pensait être en tête !

L'acupuncture : Un avantage pour les personnes en bonne santé ?

Avant d'entamer une discussion sur les avantages de l'acupuncture, parlons de ses origines. Utilisée pour la première fois en Chine il y a plus de 2000 ans, l'acupuncture est l'une des procédures médicales les plus anciennes au monde. Il s'agit d'une famille de procédures qui stimulent l'anatomie du corps et aident à équilibrer le flux d'énergie dans tout le corps. C'est ce type d'acupuncture qui est pratiqué aux États-Unis aujourd'hui, grâce à l'utilisation de minuscules aiguilles métalliques placées dans les zones concernées et manipulées à la main ou par stimulation électrique.

L'acupuncture est la base de la médecine traditionnelle chinoise et repose sur la conviction qu'il existe deux forces opposées et inséparables dans notre corps. Elles sont connues sous le nom de Yin et Yang de la personne entière. Le Yin représente le principe froid, lent ou passif, et le Yang représente le principe chaud, excité ou actif. Un état de santé est atteint en maintenant un état d'équilibre entre le yin et le yang. Cela se fait par le biais de voies vitales ou méridiens qui permettent la circulation du qi, ou énergie vitale. La circulation de l'énergie vitale se fait le long de voies appelées méridiens. Ces méridiens relient plus de 2 000 points d'acupuncture le long du corps. Il existe 12 méridiens principaux et 8 méridiens secondaires. Bien que la médecine occidentale traditionnelle ne comprenne pas complètement le fonctionnement de l'acupuncture, la preuve de son efficacité a été apportée par plusieurs études menées par des établissements médicaux occidentaux.

Passons maintenant à la question de savoir si cela fonctionne. Selon l'Institut national de la santé, la réponse est oui. L'acupuncture s'est avérée efficace dans de nombreux domaines des soins de santé. Des domaines tels que les nausées postopératoires, les effets secondaires de la chimiothérapie, l'arthrose, les lombalgies, les maux de tête, les crampes menstruelles, la dépendance, le syndrome du canal carpien et l'asthme, pour n'en citer que quelques-uns. L'étude a révélé que l'acupuncture était capable de soulager la douleur, d'améliorer la fonction et la mobilité des articulations dues à l'inflammation arthritique, et qu'elle servait de complément aux soins standard.

Bien que beaucoup doutent de l'efficacité de l'acupuncture, une fois qu'ils sont patients, ils deviennent des croyants. Il a été proposé que l'acupuncture fonctionne et produise ses effets en régulant le système nerveux. Cette théorie propose que, puisque l'acupuncture produit ses effets par la régulation du système nerveux, elle induit la libération d'endorphines et de cellules du système immunitaire à des endroits spécifiques du corps. Il existe également une théorie selon laquelle l'acupuncture modifie la chimie du cerveau en changeant les neurotransmetteurs dans le cerveau.

Il ne fait aucun doute que l'acupuncture a été un avantage dans l'étude, et en tant que patient moi-même, je peux témoigner de l'effet merveilleux qu'elle a eu sur mon dos. Bien que l'acupuncture soit classée parmi les thérapies de médecine alternative et qu'il reste encore beaucoup à comprendre sur son fonctionnement, il est prouvé qu'elle aide à maintenir une santé optimale.

Mais qu'en est-il de l'individu bien portant, l'acupuncture peut-elle lui être bénéfique ? Absolument. Comme l'acupuncture repose sur la conviction que nous devons maintenir l'équilibre de notre flux d'énergie vitale pour rester en bonne santé, l'acupuncture sert d'outil de réalignement. Notre flux d'énergie vitale peut être déséquilibré, et nous pouvons encore nous sentir et paraître en bonne santé. C'est en cela que l'acupuncture est une sorte de médecine préventive. Vérifier et équilibrer le flux d'énergie sur les points méridiens de votre corps, c'est

comme si votre voiture recevait une mise au point avant d'avoir besoin d'être réparée.

Les avantages d'être en bonne santé

Le bien-être du corps se produit lorsque tous les processus corporels, physiques et mentaux, fonctionnent à leur niveau maximal. Que faut-il pour atteindre un bien-être corporel complet ? Il ne suffit pas de se rendre à la salle de sport ou de faire une promenade dans le parc.

Les nombreux avantages d'une bonne santé rendent notre vie plus riche et plus facile à vivre. Nous pouvons récolter les fruits de plans bien pensés de régime et d'exercice pendant de nombreuses années, simplement parce que nous avons pris le temps de rester en bonne santé et en forme.

Votre bien-être dépend de votre système immunitaire, et l'un des avantages réels d'un système immunitaire sain et performant est de prolonger l'apparition de nombreuses maladies liées à l'âge.

Des maladies telles que la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques et le sentiment général de bonne santé dépendent d'un système immunitaire sain.

Notre capacité à poursuivre une routine normale de nombreuses années après l'âge admis de la retraite est un avantage pour nous maintenir en bonne santé. Pour de nombreuses personnes âgées, leur travail devient une véritable source de plaisir. Le travail n'apparaît plus comme le voleur de notre temps libre, il devient un vieil ami que nous avons l'habitude de fréquenter. Il peut devenir une raison de continuer à se lever et à vaquer à ses occupations. D'une manière ou d'une autre, notre capacité à continuer à participer est un avantage direct de notre état de bien-être et de notre bonne santé continue.

La capacité mentale à continuer d'apprendre, d'enseigner et de vivre des expériences est le résultat direct de nos efforts pour nous maintenir mentalement en bonne santé et prêts à saisir les opportunités et les activités qui se présentent au cours de notre vie. L'acuité mentale provient de l'utilisation continue de l'esprit pour apprendre, communiquer et penser. Le bénéfice de la conservation de ces ressources se fait sentir encore plus longtemps que le bénéfice du bien-être physique.

Qu'en est-il des avantages physiques d'un bien-être continu ? La tranquillité d'esprit que procure le fait de savoir que son corps est en pleine forme, prêt à faire face à tout ce qui se présente, est un bien inestimable. Pouvoir affirmer que l'on a passé sa journée à bon escient et que l'on a investi en soi est un véritable accomplissement. Les avantages que l'on retire en ajoutant seulement 20 minutes d'exercice à sa routine quotidienne sont incroyables. Je peux attester de l'augmentation considérable de mon énergie, en tant que participant à la marche pour l'exercice. J'ai perdu un total de 74 livres en un an, en ajoutant simplement la marche à ma routine. J'avais suivi un régime pendant près de deux mois, avec très peu de résultats. Mon médecin m'a suggéré de marcher, et je n'ai jamais été aussi impressionnée. Mon niveau d'énergie était trois fois supérieur à ce qu'il était avant de commencer le programme d'exercices. L'augmentation des niveaux d'énergie est l'un des plus grands avantages d'un corps sain et en forme.

Si nous utilisons nos ressources à bon escient et que nous nous informons sur les éléments dont notre corps a besoin pour se maintenir en bonne santé, il n'est pas difficile d'y parvenir tout au long de notre vie. Les avantages d'un bien-être continu se font sentir jusque dans nos dernières années. Voyez cela comme un investissement que vous faites, non pas en dollars et en cents, mais en temps et en éducation. Le rendement de votre investissement est encore inégalé par toute autre prescription disponible.

L'endroit où vous vivez influe sur votre bien-être

Au cours de votre enfance, vous avez vécu là où vos parents avaient choisi de vivre. Vous n'avez pas réfléchi aux conséquences sur la santé de l'endroit choisi par vos parents, ni à la question de savoir s'ils avaient choisi un endroit propice à votre bien-être général. Il est probable que vos

les parents n'y ont pas non plus beaucoup réfléchi. Ce n'est que récemment que l'on s'est rendu compte que l'endroit où l'on vit a une incidence sur notre santé et notre bien-être. Mais c'est le cas, et c'est une information qui influencera certainement de nombreuses générations à venir.

Comment ces informations sont-elles compilées et que pouvons-nous en tirer ? Les informations sont compilées sur la base de données statistiques dans des domaines tels que les niveaux de smog, les niveaux de pollution, la qualité de l'eau, les incitations gouvernementales à la remise en forme et les installations de loisirs et de remise en forme disponibles. Généralement, l'un des principaux magazines publiés aux États-Unis, compile toutes ces données statistiques, et publie un article sous forme de guide récréatif des villes saines.

Qu'apprenons-nous de toutes ces informations publiées ? Que l'endroit où nous vivons a réellement une incidence sur notre santé et notre bien-être et que, parfois, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour changer cet état de fait. À moins, bien sûr, de vouloir déménager.

Souvent, le plus grand facteur contribuant à notre santé et à notre bien-être, par le biais de notre environnement extérieur, est le niveau de pollution avec lequel nous sommes obligés de vivre au quotidien. Comment absorbons-nous les polluants dans notre environnement extérieur ? Le moyen le plus courant est l'air que nous respirons. Ce n'est cependant pas le seul moyen. L'eau que nous buvons, les maisons dans lesquelles nous vivons et les voitures que nous conduisons peuvent toutes contenir des contaminants nocifs pour la santé.

À une époque, notre environnement de travail contribuait aux polluants auxquels nous étions exposés, mais grâce à une réglementation plus stricte en matière de protection de l'environnement, la plupart de ces dangers ont été éradiqués.

Au-delà de la contribution des polluants, la disponibilité des installations de santé, le montant du soutien gouvernemental à la santé et à la forme physique, et la disponibilité des facultés de médecine affectent également notre santé et notre bien-être du point de vue de l'emplacement. Si vous vivez dans une zone rurale sans accès direct à des installations de santé, et qu'il n'y a pas d'établissement médical, votre niveau de santé général ne sera pas comparable à celui d'une personne vivant dans une zone plus peuplée qui peut offrir ces choses. L'inconvénient de la zone plus peuplée, bien sûr, est un plus grand risque de pollution atmosphérique.

Certaines régions de ce pays sont tout simplement propices à la remise en forme. Des endroits où l'air est encore exempt de polluants, où l'on trouve des sentiers de randonnée, de vélo et de marche, et où les installations médicales et de remise en forme sont nombreuses. Le problème avec la plupart de ces endroits, cependant, est qu'ils sont généralement basés sur les loisirs, et non sur la fabrication ou l'industrialisation, et les emplois ne sont pas si nombreux.

Que pouvez-vous faire pour résoudre vos propres problèmes de forme physique, en fonction de votre lieu de résidence ? Tirez le meilleur parti de l'endroit où vous vous trouvez. Renseignez-vous sur les problèmes de forme physique les plus importants dans votre région et faites ce que vous pouvez pour y remédier dans l'intérêt de votre propre forme.

Les avantages d'être en forme

La capacité à gérer le stress de la vie quotidienne est un avantage pour les personnes en bonne santé. Il faut s'assurer que nous prenons le temps de répondre à nos besoins en matière de soulagement du stress, comme les temps d'arrêt, les thérapies, les massages, ou simplement un bon bain chaud. Le corps a tendance à retenir le stress dans les muscles des épaules et du dos. Prendre le temps de se détendre, de faire des exercices de relaxation et de les combiner avec des exercices physiques pour tout le corps est bénéfique pour les personnes en forme et celles qui ne le sont pas.

L'effort supplémentaire fourni par l'exercice physique est souvent le catalyseur dont notre corps a besoin pour passer à la vitesse supérieure en matière de perte de poids. Pour la personne qui essaie de perdre du poids, les avantages d'être en forme dépassent de loin l'empiètement sur le temps personnel ou le détournement du temps de télévision qui se produit. Non seulement c'est bon pour votre corps, mais lorsque vous essayez de réduire vos dépenses, cela vous donne quelque chose de constructif à faire avec votre temps. L'exercice réduit également les fringales, augmente l'apport en liquide et favorise une meilleure circulation sanguine.

La tranquillité d'esprit que procure le fait de savoir que votre corps est en pleine forme, prêt à affronter tout ce qui se présente, est un bien inestimable. Pouvoir affirmer que vous avez passé votre journée à bon escient et que vous avez investi dans votre personne est un véritable accomplissement. Les avantages que l'on retire en ajoutant seulement 20 minutes d'exercice à sa routine quotidienne sont incroyables. Je peux attester de l'augmentation considérable de mon énergie, en tant que participant à la marche pour l'exercice. J'ai perdu un total de 74 livres en un an, en ajoutant simplement la marche à ma routine. J'avais suivi un régime pendant près de deux mois, avec très peu de résultats. Mon médecin m'a suggéré de marcher, et je n'ai jamais été aussi impressionnée. Mon niveau d'énergie était trois fois supérieur à ce qu'il était avant de commencer le programme d'exercices. L'augmentation des niveaux d'énergie est l'un des plus grands avantages d'un corps en forme.

Une meilleure estime de soi et une plus grande confiance dans son apparence sont également des avantages à garder un corps en forme. Une personne en forme et en bonne santé brille par son apparence, sa façon de traiter les autres et le plaisir qu'elle prend à vaquer à ses occupations quotidiennes.

Que diriez-vous des avantages d'un esprit en forme ? L'apparition de nombreux troubles mentaux liés à l'âge est due au fait que nous n'avons pas pris le temps de garder notre esprit jeune et de l'impliquer dans de nouveaux apprentissages. L'apprentissage de nouvelles choses oblige notre esprit à former de nouvelles voies neuronales. Nous avons besoin de ces voies neuronales pour la transmission d'informations du corps à l'esprit, ou pour la transmission d'informations à notre cerveau.

la capacité à former de nouveaux souvenirs. Si nous n'exerçons pas l'esprit, nous perdons la forme. Il y a aussi l'avantage supplémentaire de pouvoir participer en tant que citoyen productif, même à la retraite. Pour de nombreux citoyens âgés, garder leur corps et leur esprit en forme signifie qu'ils sont également capables de continuer à interagir dans la profession qu'ils ont choisie, ce qui les maintient continuellement actifs et constitue une source continue de plaisir.

La musique : Notre connexion à la conscience supérieure

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes âgées surveillent leur régime alimentaire et mettent en place des programmes d'exercice dans le but de rester en meilleure santé, de gérer le stress et de participer à un mode de vie gratifiant et agréable. Nombreux sont ceux qui connaissent les avantages de l'alimentation et de l'exercice pour maintenir le corps et l'esprit à un niveau de performance optimal, mais ce que l'on ignore, c'est le rôle que la musique peut jouer pour aider les citoyens âgés (et, je crois, les plus jeunes aussi) à gérer le stress, à participer à une expérience d'apprentissage agréable et à acquérir un nouvel outil dans leurs efforts pour rester en bonne santé.

Ce que beaucoup de gens ne réalisent pas, c'est le rôle que la musique pourrait jouer dans leur vie, tout au long de leur existence. La musique est notre lien entre la parole quotidienne et la puissance de notre spiritualité. La musique fonctionne sur des ondes sonores qui se situent entre les sons vocaux, ou notre voix, et la prière spirituelle, ou les longueurs d'ondes cérébrales méditatives. Qu'est-ce que tout cela signifie ? Il s'agit d'un lien, d'une voie permettant de se connecter à notre conscience supérieure à chaque instant, pour soulager le stress, nous reconforter ou simplement élever notre esprit.

Les professeurs et autres responsables de l'environnement éducatif connaissent depuis longtemps les avantages du talent musical. Apprendre à faire de la musique et à jouer d'un instrument de musique accroît nos capacités d'analyse mathématique et scientifique. Au cours du processus d'apprentissage, les notations musicales et la lecture des notes de musique agissent dans l'immensité de notre cerveau pour stimuler les processus associés au traitement des problèmes mathématiques, à la résolution des problèmes analytiques et à l'excellence dans les sciences.

Qu'avons-nous appris en observant nos jeunes, lorsqu'ils apprennent à se produire et à jouer d'un instrument de musique ? Il y a une association directe entre l'état d'esprit plein d'espoir de la jeunesse et le déversement de la création musicale. L'esprit jeune et la note de musique sont tous deux porteurs de joie et d'espoir, dans un environnement non pollué et non appris. Le jeune esprit n'est pas conscient des contraintes de la vie que la personne d'âge moyen a bien apprises, et la note de musique est une invitation constante à croire en l'impossible.

Que révèlent les études sur le pouvoir de la musique ? Des études réalisées sur des personnes âgées ont montré que le fait d'apprendre à jouer de la musique et de participer à des spectacles musicaux avait pour effet de réduire les niveaux de stress et d'anxiété, de diminuer les sentiments d'isolement et de solitude, et voici la vraie surprise : les participants ont en fait montré une augmentation de la production de l'hormone de croissance humaine. L'hormone de croissance humaine affecte positivement les phénomènes de vieillissement tels que les niveaux d'énergie, les rides, l'ostéoporose, la fonction sexuelle, la masse musculaire et les douleurs générales.

Quelles informations importantes cela apporte-t-il aux professionnels de la santé ? Elle met en évidence la nécessité d'une exposition accrue aux activités de groupe et aux interactions sociales. L'apprentissage d'un instrument de musique et le plaisir de la musique qu'il génère ne prennent tout leur sens que dans le cadre d'un groupe, où l'on peut rire, écouter de la musique et se retrouver. Des études de cette nature servent à renforcer la croyance de longue date selon laquelle la musique est un moyen de se connecter à notre moi supérieur, à nos pairs, et d'accroître le plaisir de notre vie.

Le Yin et le Yang de l'individu sain

Les Chinois croient que notre corps est constitué de deux moitiés complètes, l'une étant passive et l'autre agressive, et que ce n'est que par l'union réussie des deux moitiés que nous obtenons un tout sain.

La médecine occidentale n'a jusqu'à présent pas adhéré à cette théorie, dans son ensemble. Il existe des preuves irréfutables à l'appui de nombreuses théories chinoises sur l'union des forces énergétiques du corps et l'équilibre du flux d'énergie dans tout le corps.

Les philosophies de la chiropraxie et de l'acupuncture fondent toute leur pratique sur la corrélation réussie du flux énergétique du corps, des impulsions du système nerveux et de l'alignement du squelette.

Ce que nous savons des individus, c'est que l'ensemble du système doit être en équilibre pour atteindre le véritable bien-être et la santé ; notre existence physique, mentale et spirituelle doit être alignée et fonctionner comme un tout. Pour mieux comprendre ce principe, nous devons examiner de plus près certaines des anciennes techniques et philosophies de guérison. Peut-être pourrions-nous alors développer une meilleure compréhension de la façon dont notre corps travaille avec lui-même pour guérir.

Dans la tradition de l'acupuncture, la circulation de l'énergie vitale se fait le long de voies appelées méridiens. Ces méridiens relient plus de 2 000 points d'acupuncture le long du corps. Il existe 12 méridiens principaux et 8 méridiens secondaires. Bien que la médecine occidentale traditionnelle ne comprenne pas complètement le fonctionnement de l'acupuncture, la preuve de son efficacité a été apportée par plusieurs études menées par des établissements médicaux occidentaux.

La nature même des soins chiropratiques repose sur la croyance dans les propriétés de guérison du corps.

Très souvent, nous pouvons avoir de petits problèmes dans une partie de notre corps, et ne pas nous en rendre compte jusqu'à ce que l'effet se fasse sentir de manière beaucoup plus importante, ailleurs.

La pratique des soins chiropratiques se concentre sur la relation entre votre colonne vertébrale et votre système nerveux. La colonne vertébrale est la structure, et le système nerveux la fonction. La chiropratique estime que ces deux systèmes travaillent à l'unisson pour maintenir, puis rétablir la santé de votre corps. Le site Le mot "chiropratique" vient du grec et signifie "fait à la main".

Si vous prenez le principe de base de chaque forme de guérison et l'appliquez aux connaissances que nous avons sur l'interaction entre l'esprit, le corps et l'âme, vous pouvez voir que ces anciennes philosophies de guérison sont très précises dans leurs croyances sur le traitement et le fonctionnement du corps. Elles ont été capables de discerner cela des centaines d'années avant que la science ne puisse en apporter la preuve.

Ce qui m'étonne, c'est qu'avec toutes ces connaissances et toutes les possibilités d'auto-assistance et de guérison dont nous disposons, il y a toujours des personnes qui souffrent tout simplement.

parce qu'ils ne sont pas prêts à faire l'effort d'apprendre et de participer. Nous disposons de toutes les possibilités de guérison possibles, pour les personnes à faible revenu, pour les personnes à revenu moyen et pour les personnes aisées. Il n'y a aucun préjugé en ce qui concerne la disponibilité. Nous devons simplement profiter du yin et du yang de notre opportunité. Une partie des moitiés est en place, il ne nous manque plus que les participants.

Main droite ou main gauche : Qui est le plus sain ?

Maintenant, voici une question délicate. Pensez-vous que votre santé est liée à vos tendances naturelles en matière de main ? C'est une question qui a été étudiée et examinée par des membres du corps médical et, au mieux de leurs connaissances, il n'existe aucune preuve concluante que les tendances naturelles de votre main ont quelque chose à voir avec votre état de santé ou votre disposition à un état de santé particulier.

Notre état de santé général dépend de plusieurs facteurs : notre alimentation, notre exercice physique, nos habitudes de travail et notre génétique. Les trois premiers facteurs traversent toutes les lignes de tendance naturelle de la main, et nous constatons que nous avons toutes les formes de main dans toutes sortes de professions, avec toutes sortes d'habitudes alimentaires et d'exercices. Lorsque vous parlez de nos dispositions génétiques, vous devez vraiment comprendre qu'en tant que personne, nous avons reçu des informations de deux parents : une mère et un père. S'il est vrai que nous tenons normalement beaucoup de nos traits de caractère de nos parents, notre tendance naturelle à la gaucherie peut venir d'aussi loin qu'un arrière-grand-parent.

Notre santé est l'aboutissement de possibilités héritées et de constances quotidiennes. Nous pouvons hériter d'un potentiel de maladies cardiaques, mais si nous avons de bonnes habitudes alimentaires, de bonnes habitudes d'exercice et si nous respectons les exigences en matière de nutrition et de repos, nous pouvons souvent surmonter ce potentiel héréditaire. Nous pouvons glaner quelques informations à partir de ce que l'on a appris sur la médecine naturelle. Les tendances en matière de polyvalence permettent de formuler certaines hypothèses sur les traits de personnalité d'une personne qui pourraient contribuer à sa santé globale, mais rien qui puisse être lié directement à la "polyvalence" de l'individu.

Tout d'abord, il n'y a qu'environ 10% de la population qui est gauchère. Or, si vous essayez de mener des recherches, sur n'importe quel sujet, vous avez besoin d'une répartition plus égale des sujets. Si 90 % de la population est droitier, il n'y a aucun moyen d'obtenir une perspective appropriée sur les caractéristiques comparatives.

Les explications concernant les droitiers et les gauchers restent des généralisations très vagues, et aucun groupe n'a réussi à expliquer pourquoi nous sommes dans un sens ou dans l'autre. Puisque nous ne sommes même pas capables de nous mettre d'accord sur les raisons de l'existence d'une préférence, comment pourrions-nous étudier la santé d'un groupe par rapport à l'autre et en tirer des informations utilisables ?

Ce que nous pouvons déterminer, ce sont certaines caractéristiques générales de l'un par rapport à l'autre, et tirer des "généralisations" de ces informations. Le plus souvent, les gauchers sont moins prudents que leurs homologues droitiers, ce qui nous amène à supposer que les moins prudents courent plus de risques pour leur santé. Ensuite, il y a la croyance selon laquelle les gauchers sont plus créatifs, plus extravertis que les droitiers ; cela nous amènerait à supposer que, là encore, les gauchers sont plus exposés aux risques de maladie ou d'accident.

Dans toutes ces généralisations, il y a cependant ce fait : il y a plus de femmes gauchères que d'hommes, et les femmes ont tendance à vivre plus longtemps que les hommes. Cette preuve jette tout simplement le doute sur toutes les autres généralisations. Je ne pense pas que notre gaucherie affecte notre santé.

Votre esprit vous joue-t-il des tours ?

Au cours de notre vie, nos sens et notre environnement se conjuguent pour enrichir notre esprit, et parfois pour le submerger. Une grande partie des connaissances que nous acquérons nous parvient par nos sens. En tant qu'enfants, nous utilisons nos sens

quotidiennement pour absorber le plus de choses possible. Lorsque nous sommes jeunes, l'esprit est un repaire vide et vorace.

En vieillissant, nous dépendons grandement de nos sens pour nous informer sur le monde qui nous entoure ; chaud, froid, sucré, aigre, amer, fort, doux, tant de nos perceptions et de nos actions commencent par l'apport de nos cinq sens. Il existe un autre sens auquel on n'accorde pas beaucoup d'attention, grâce au fait que

qu'il est centré à l'intérieur de notre corps, et non à l'extérieur. Mais, s'il est utilisé correctement, il nous fournit autant d'informations précieuses que l'odorat, le goût, le toucher, la vue et l'ouïe.

Notre intuition est notre sixième sens. Il s'agit de la capacité à s'accorder avec le monde invisible de la perception. Tous les autres sens nécessitent une origine physique de l'entrée, ce qui n'est pas le cas de notre intuition. Elle ne nécessite pas la présence physique d'un objet pour que nous obtenions des informations sur cet objet. Étant donné que nous vivons dans un monde matérialiste et que la plupart de nos connaissances sont dominées par les traditions et les croyances occidentales, notre capacité à utiliser notre intuition est un art perdu.

Les cultures orientales utilisent depuis longtemps le sens de l'intuition et le flux des énergies naturelles du corps pour utiliser les informations intuitives disponibles. Les civilisations occidentales sont lentes à réaliser le rôle que notre intuition peut jouer dans notre santé globale, simplement parce qu'il ne s'agit pas d'une source d'information "visible".

Souvent, notre esprit peut apparemment jouer des tours à nos perceptions sensorielles, lorsque nous n'utilisons pas tous les aspects des six sens, il nous manque souvent une pièce du puzzle, et ce qui semble être complet et correct, fait souvent défaut.

Il existe parfois des conditions physiques qui font que nos sens ne fonctionnent pas correctement et que nous ne traitons pas l'information correctement. Cela se produit lorsque notre fonctionnement n'est pas optimal. Cela se produit souvent en cas de maladie, de fatigue extrême ou de manque de sommeil. C'est à ce moment-là que nous croyons que notre esprit nous joue des tours. Nous croyons que nous recevons certaines données, alors qu'en réalité, ce n'est pas le cas.

C'est pourquoi le fait de maintenir notre corps en bonne santé et en forme nous permet d'être en mode de réception pour traiter avec précision les données du monde extérieur. C'est grâce à cette perception précise des apports que nous sommes en mesure de traiter efficacement le monde qui nous entoure. Tout ceci aboutit à l'affirmation suivante : pour rester en bonne santé et en bonne forme, nous devons être capables de traiter avec précision les données du monde extérieur.

du monde qui nous entoure. C'est lorsque nous perdons toute perspective et que nous ne "voyons" pas les choses telles qu'elles sont réellement que nous sommes le plus susceptibles d'éprouver des sentiments de mauvaise santé et d'agitation mentale, ce qui peut nous amener à tomber malade.

Notre bien-être général dépend de notre capacité non seulement à nous débrouiller avec nous-mêmes, mais aussi à percevoir la réalité telle qu'elle est vraiment.

Nous espérons qu'à la fin de ce rapport, vous aurez acquis quelques connaissances sur le monde de la santé, du bien-être et de la forme physique. Nous espérons également que vous mettrez en pratique certaines des suggestions faites ici, afin d'améliorer votre vie.

Il existe de nombreuses raisons de simplement lire et d'ignorer les informations contenues dans tous les articles individuels, mais il y a une raison particulièrement importante de lire, d'examiner et de mettre en pratique tout ce dont nous avons parlé, pour le bonheur, la santé et le bien-être : vous.