

A Healthier *You*

*A Step-By-Step Approach
To Becoming Healthier & Fitter*



Indice dei contenuti

Perché la salute è importante.....	3
5 consigli per una vita spirituale sana	5
Un carburante più sano: cambiare la dieta	18
Costruire Fitness	29
Come arrivare: Obiettivi e traguardi	36
Dare un esempio sano	42
Conclusione.....	46

Perché la salute è importante

Non è un segreto che uno stile di vita sano sia benefico per tutti. Creare uno stato mentale positivo, fare scelte alimentari sane e praticare regolarmente attività fisica sono tutti fattori importanti per il benessere generale. Se riuscite a mantenere una vita equilibrata che comprende mente, corpo e anima sani, scoprirete che gli eventi esterni della vostra vita - tutte quelle cose che non potete controllare - hanno un effetto molto minore sulla vostra felicità e sul vostro successo nella vita.

La salute non si limita a migliorare l'aspetto del corpo e ad allontanare malattie e disturbi, ma fornisce una solida base alla realtà che potete creare una vita migliore e che non ha nulla a che fare con ciò che accade al di fuori di voi.

Il controllo della propria salute è più efficace quando si guarda a se stessi con una prospettiva olistica. L'approccio olistico alla salute prende in considerazione la persona nella sua interezza: i suoi bisogni fisici, psicologici e sociali che sono direttamente collegati al suo io spirituale. In pratica, migliorerete il vostro benessere generale integrando gli aspetti di ogni parte di voi stessi e non limitandovi a mangiare bene e a fare esercizio fisico. La vostra mente ha bisogno di stimoli, avete bisogno di interazioni sociali e di relazioni solide e dovete nutrire il vostro lato spirituale, oltre a onorare il funzionamento degli aspetti fisici del vostro corpo.

Quando si desidera migliorare la propria salute, l'impegno è sempre molto più a lungo termine quando si effettua un intero cambiamento di stile di vita piuttosto che decidere di provare una nuova dieta per 2 settimane. Non si dovrebbero limitare gli alimenti o partecipare a un regime di esercizio fisico rigoroso per brevi periodi di tempo. Anche se sembra essere una tendenza popolare quella di provare la prossima nuova dieta o di partecipare alla prossima "mania dell'esercizio fisico", non sono queste brevi esplosioni di cambiamenti nella dieta e nell'esercizio fisico a fornire benefici duraturi per la salute. È molto più utile prendersi il tempo e lo sforzo di guardare veramente a tutto il proprio io; prepararsi mentalmente, acquisire molte conoscenze sullo stile di vita sano, aggiungere gradualmente abitudini positive ed eliminare lentamente quelle dannose, e scoprire modi per nutrire anche il proprio io interiore.

Mentre esaminate le aree della vostra vita che riguardano l'alimentazione e l'esercizio fisico, non tralasciate una componente vitale di una vita completa: la vostra salute spirituale.

Nutrire la mente, il corpo e lo spirito è un pacchetto completo. Non potete entrare in contatto con il vostro vero io e impegnarvi in una vita rinnovata di salute senza nutrire il vostro lato spirituale.

5 consigli per una vita sana e spirituale

In questa vita siamo tutti in viaggio per fare grandi cose. Queste grandi cose sono grandi e piccole e possono avere un effetto su milioni di persone o su una sola persona. È una ricerca che dura tutta la vita quella di capire qual è lo scopo della propria vita.

Scoprire cosa vi motiva davvero e vi dà l'energia per crescere sempre fa parte del vostro cammino spirituale. Non importa quale religione seguiate o quali siano le vostre convinzioni, ci sono alcuni elementi su cui concentrarsi per trovare il proprio posto e scoprire quale significato ha la vostra vita nel mondo che vi circonda.

La crescita interiore è la più importante della vostra vita, non solo perché è quella che forma la vostra prospettiva (che vi dà una visione positiva o negativa di ciò che vi circonda), ma anche perché è il modo in cui scoprirete ciò per cui siete stati creati. Non c'è niente di più sereno che sapere che state vivendo la vostra vita nel modo in cui siete stati creati. I cinque punti che seguono sono quelli su cui dovete concentrarvi per vivere una vita con uno scopo e un significato:

1. **Avere fede nel proprio potere personale.** Questo può essere collegato alla fede in una religione specifica, ma la fede non si limita alla religione. Credere che vi siano state date qualità speciali e che esista una fonte universale che collega tutti. Credere di essere in grado di fare cose grandiose e soddisfacenti e che si otterranno

attraverso tutti gli alti e bassi della vita. Le cose più importanti devono essere credute per essere viste.

2. **Abbiate pazienza nell'aspettare le cose giuste al momento**

giusto. La pazienza è una virtù che non si ottiene facilmente e che offre molte opportunità di crescita in questo campo. Vogliamo le cose nel momento in cui ci vengono in mente. La gratificazione istantanea è una prassi nella società e sembra che debba essere così anche nella nostra vita spirituale, ma purtroppo non siamo qui per stabilire le regole, bensì per scoprire "la bella vita".

3. **Generare amore continuamente e su tutto.** Amare in qualsiasi circostanza è davvero la più grande conquista di tutti e non è poi così difficile una volta che si è fatto qualche anno di pratica. L'amore fa funzionare bene il mondo e provare amore nelle situazioni difficili renderà il vostro mondo interiore un posto molto più felice; amore per voi stessi e per gli altri.

4. **Sviluppare una pratica di preghiera.** Non preoccupatevi di tutte le regole su come pregare. È sufficiente avere l'intenzione di connettersi con il proprio creatore ed essere consapevoli di ciò per cui si è grati, di ciò che si vorrebbe nella propria vita e di ciò che si vorrebbe per gli altri. Ditelo ad alta voce, pensatelo o scrivetelo nel vostro diario di preghiera personale. Mettetelo nell'universo e sentitevi confortati dal fatto che siete stati ascoltati.

5. **Essere consapevoli della creazione.** La natura è tutta intorno a noi e ci offre, nutre e condivide. Prendetevi del tempo per trascorrere dei momenti di tranquillità in un ambiente naturale e rendetevi conto di come la natura vive perfettamente. Presto rafforzerete la vostra fede nei doni e nelle capacità che vi sono stati dati per vivere una vita veramente benedetta.

Vivere una vita felice ha poco a che fare con ciò che accade intorno a noi e molto a che fare con il modo in cui percepiamo il mondo che ci circonda. Per aiutare i vostri pensieri a rimanere positivi, coltivate la fede, la pazienza, l'amore, la preghiera e la fiducia in una creazione fedele. Siete stati creati per grandi cose e sta a voi agire in base alle qualità che avete ricevuto in dono.

Con una motivazione curiosa e una genuina fiducia nella realtà di una persona più sana, iniziate il vostro viaggio verso una salute migliore con questa lista di controllo per una vita sana. I benefici di una vita sana sono molteplici, alcuni dei quali probabilmente già noti e altri che vi conforteranno sapendo che saranno la ricompensa del vostro passo nella giusta direzione.

Lista di controllo per una vita sana:

- ✓ Un atteggiamento positivo nei confronti della vita e del vivere
- ✓ Apertura mentale verso attività nuove e stimolanti
- ✓ Meno (o nessuna) reazione negativa e maggiore controllo delle emozioni
- ✓ Benefici generali dell'attività fisica, come l'aumento dell'energia, il miglioramento del tono muscolare, il miglioramento del metabolismo e una maggiore flessibilità.
- ✓ Più produttivi ed efficaci nelle attività personali e professionali
- ✓ Anni in più di vita con una qualità di vita migliore
- ✓ Riduzione del rischio di malattie croniche
- ✓ Aspirazioni a ottenere di più in tutti gli ambiti della vita
- ✓ Riduzione della perdita di massa ossea associata all'invecchiamento

- ✓ Miglioramento dell'umore e dell'autostima
- ✓ Migliore funzionamento di tutti i sistemi corporei

Con tutto ciò che si ottiene conducendo una vita sana, si può essere certi che vale la pena di fare lo sforzo iniziale per passare gradualmente a una vita migliore.

Lentamente ma inesorabilmente potrete apportare tutti i cambiamenti necessari nei diversi settori della vostra vita per ottenere il massimo ogni giorno con un rinnovato ottimismo che sicuramente contagierà le persone intorno a voi. Non limitatevi a cambiare stile di vita per voi stessi, ma fatelo per i vostri figli, il vostro coniuge, i vostri genitori, i vostri fratelli, i vostri amici e anche per quei conoscenti occasionali che saranno ispirati a dare un'occhiata più da vicino al loro modo di vivere quando vedranno quanto siete pieni di vita quando scegliete di mettere la salute al primo posto.

Di seguito sono riportate alcune parole di ispirazione per incoraggiarvi a vivere in modo più sano:

"Una vigorosa passeggiata di cinque miglia farà più bene a un adulto infelice ma altrimenti sano di tutta la medicina e la psicologia del mondo".

~Paul Dudley White (1886-1973) medico e cardiologo americano.

"Chi non trova il tempo per l'esercizio fisico dovrà trovare il tempo per la malattia".

~Edward Smith-Stanley (1752-1834) statista inglese e primo ministro del Regno Unito.

Chi prende medicine e trascura la dieta spreca l'abilità dei suoi medici.

~Proverbio cinese

Il fatto che non siate malati non significa che siate in salute.

La buona salute non va data per scontata. Eppure, finché non è a rischio, non viene considerata una priorità assoluta. Un corpo fiacco e qualche chilo di troppo non sono un motivo di preoccupazione, ma sono un segno che si possono fare dei miglioramenti. Informarsi leggendo questo libro indica che si è consapevoli che la salute è importante e che si vuole conoscere un modo più sano di vivere.

Sia che abbiate già lavorato per migliorare l'alimentazione e l'esercizio fisico, sia che questa sia la vostra prima vera introduzione a uno stile di vita più sano, otterrete molte conoscenze e consigli pratici.

Sviluppare una mentalità sana

Sebbene non siano in molti a dire che non capiscono perché essere sani sia meglio, sono in molti ad ammettere che cambiare le proprie abitudini è troppo difficile. Purtroppo non si può evitare la parte difficile di modificare uno stile di vita che consiste in abitudini ben radicate. Potete trovare conforto nel sapere che tutto ciò che vale veramente la pena di fare è una lotta, ed è proprio questa lotta che vi farà migliorare dentro e fuori.

Il cambiamento è costante. Avete intenzione di avere il controllo su alcuni di questi cambiamenti?

La determinazione, l'auto-motivazione e il fatto di iniziare con il fine ultimo vi porteranno sulla strada di una vita più sana. È davvero tutto nella vostra testa - *beh...* ciò che interiorizza la necessità di cambiare e la motivazione a continuare è tutto nella vostra testa - nella vostra mente, per essere precisi. Il potere della vostra mente può fare o distruggere il vostro successo in qualsiasi cosa aspiriate a raggiungere. Il raggiungimento di uno stile di vita più sano non è diverso.

La conoscenza è potere

Il primo e più importante passo per acquisire la giusta mentalità è armarsi di conoscenze e supporto. Esiste una grande quantità di informazioni

Sono disponibili informazioni su come e perché condurre una vita più sana ed è necessario assorbitarne il più possibile. Esistono diversi metodi per raccogliere informazioni in modo efficace. A seconda delle vostre preferenze, troverete utili alcune o tutte le opzioni elencate di seguito:

Cercate su Internet tutte le informazioni su: condurre una vita più sana (cercate *"consigli per una vita sana"*, *"cambiamenti salutari"*), capire la resistenza al cambiamento (cercate *"rompere le cattive abitudini"*, *"perché è difficile cambiare"*) e collegarvi con altre persone che stanno lavorando per uno stile di vita più sano (cercate *"forum sulla salute"*, *"consigli sulla salute"*).

Trovate un paio di libri da studiare per essere ben equipaggiati con fatti e consigli per uno stile di vita incentrato sulla salute. Il tipo di libro migliore per questo metodo è quello che non deve necessariamente essere letto dall'inizio alla fine e che contiene informazioni frammentarie piuttosto che pagine di paragrafi. Evidenziate le sezioni e mettete tra i segnalibri le pagine che vi interessano in modo particolare e fate vostro il libro scrivendo note sui vostri pensieri e sulle vostre esperienze con il contenuto del libro. Alcuni esempi di libri appropriati sono:

I 150 modi più efficaci per aumentare l'energia di Jonny Bowden
500 consigli sulla salute più importanti di cui abbiate mai bisogno
di Hazel Courteney

Registrate i vostri pensieri e la vostra motivazione ad avere una vita più sana nel vostro diario personale sulla salute o in un blog. Pubblicare i propri pensieri di vita sana online fornisce un ulteriore fattore di responsabilità e permette

l'apertura per poter entrare in contatto con altri sul tema, che vi fornirà molte nuove conoscenze e informazioni sulle molte sfaccettature di una motivazione sana.

Guardare documentari e brevi video su temi di salute.

L'apprendimento attraverso elementi visivi offre l'opportunità di essere influenzati in un modo che consente a molte persone di interiorizzare i fatti in modo più efficace. Se avete accesso a [Netflix](#), ci sono numerosi documentari sulla salute e potete cercare online documentari sulla salute e trovare così diversi film.

Entrate in contatto con persone che vivono in modo molto più

sano di voi. Le persone che vi circondano vi influenzano, quindi parlare e passare del tempo con persone che fanno scelte sane vi influenzerà naturalmente anche se non avete conversazioni approfondite sullo stile di vita sano.

Procuratevi un partner per la responsabilità, con il quale vi

incontrerete regolarmente per informarlo del vostro percorso di salute. Anche se potrebbe trattarsi di qualcuno che già conduce una vita sana, come indicato al punto precedente, questo approccio è di solito più efficace se si tratta di una persona che si trova nella vostra stessa situazione e potete essere l'uno il partner di responsabilità dell'altro. È molto più motivante fare il check-in con qualcuno che si trova nella stessa situazione e che si guarda l'uno all'altro per avere un sostegno. Questa potrebbe essere una grande opportunità per aiutare qualcuno nella vostra vita ad adottare uno stile di vita più sano e a sostenerlo tanto quanto lui sosterrà voi.

Sviluppare la consapevolezza di sé

Per mettere la mente in modalità "salute" si dovrebbe anche fare un'autoanalisi delle proprie idee preconcepite sul cibo e sul corpo, con l'obiettivo di individuare alcune delle cause alla base delle abitudini non salutari e i modi per **sostituire quelle dannose con abitudini corrette**. Facendo questo check-up mentale prima di apportare cambiamenti sostanziali alle vostre attività quotidiane, potrete identificare potenziali fattori scatenanti e aree problematiche che potrete affrontare meglio quando sarà il momento.

Per esempio, potreste ritenere che una delle vostre abitudini alimentari malsane sia quella di mangiare regolarmente nei fast food, che non sono il posto migliore per trovare cibo sano. Si ritiene che sia una fonte di cibo facile da reperire e, dato che non si è molto abili in cucina, sostituisce un pasto completo. Per ovviare all'abitudine consolidata di mangiare al fast food, potete informarvi sullo scarso valore nutrizionale e sugli ingredienti nocivi utilizzati nei fast food e acquisire conoscenze sul modo di mangiare "slow food" e su come preparare dei pasti veloci.

Uno sguardo più attento all'abbandono delle cattive abitudini

Tutti noi ci guardiamo di tanto in tanto e notiamo le cose che facciamo e diciamo. Quando analizziamo onestamente le nostre azioni e parole, individuiamo alcune cattive abitudini che devono essere eliminate per poter funzionare al meglio. Dopo

Dopo aver fatto il primo passo per capire quali sono le cattive abitudini di cui vorremmo liberarci, dobbiamo agire a testa alta e con l'orgoglio sotto controllo.

Con un po' di perseveranza e determinazione potete liberarvi definitivamente di quelle abitudini inutili e talvolta dannose. **Siate intenzionali nelle vostre azioni e in sintonia con il risultato desiderato...**

... una vita su cui avete un maggiore controllo.

Di seguito sono riportate 3 tecniche che potete utilizzare separatamente o in combinazione tra loro per superare le abitudini dannose che invadono ogni ambito della vostra vita:

- Sostituite le cattive abitudini con qualcosa di positivo. Ad esempio, se vi accorgete di parlare negativamente di altre persone, prendete nota che ogni volta che parlate male di qualcuno dovete pensare a qualcosa di positivo su di lui. Scrivete la vostra intenzione su carta e affiggetela in un posto dove la vedrete regolarmente durante la giornata, oppure portatela con voi in tasca per ricordarvela. Si può dire qualcosa di buono su chiunque, anche solo sul suo taglio di capelli o sul colore delle sue scarpe. Il punto è spostare il pensiero da negativo a positivo: una mentalità migliore per tutti!

- Scegliete un'abitudine di cui vorreste liberarvi e concentratevi su quella per una settimana o addirittura un mese. Usate di nuovo il potere della scrittura e scrivete ciò che vorreste cambiare, poi prendete piccoli appunti ogni giorno sui vostri progressi. Potreste avere giorni in cui annotate che quel giorno avete preso la cattiva abitudine x volte e giorni in cui vi rendete conto che avete passato l'intera giornata senza cedere affatto all'abitudine. Lo scopo di questa tecnica è quello di aumentare la vostra consapevolezza ogni giorno, dedicando qualche minuto a pensare a come avete fatto progressi nel "frenare" questa cattiva abitudine.
- Arruolate il vostro partner di responsabilità. È molto utile sapere che dovrete spiegare a qualcuno come state procedendo con la vostra crescita personale. La persona a cui dovrete riferire non deve giudicare le vostre azioni, ma essere semplicemente un orecchio che vi ascolta e una fonte di incoraggiamento a portare avanti il vostro obiettivo. Sarebbe molto utile se foste in grado di essere anche la loro fonte di responsabilità, in modo da uniformare il livello di fiducia.

Il miglioramento personale avviene con il tempo e la cosa peggiore che possiate fare è sovraccaricarvi di troppi cambiamenti in una volta sola. Il motivo più comune per cui si fallisce nell'interrompere le cattive abitudini è non dedicare loro un'attenzione quotidiana.

Non siate prolissi o giudicanti, ma siate consapevoli di quali sono le vostre intenzioni e fate un piano casuale per il cambiamento. Dovete anche agire, non solo pensare al cambiamento o scrivere le vostre idee di cambiamento. Tutti noi prendiamo delle cattive abitudini qua e là ed è parte della vita essere consapevoli di ciò che deve essere eliminato. Siate

persistenti, intenzionali e positivi nell'ottica di una vita più sana.

Conoscere le proprie cose e rafforzare la propria mente

La maggior parte delle persone decide di apportare dei cambiamenti alla propria vita e ha molte idee su ciò che vuole smettere di fare e su ciò che vuole iniziare a fare, ma non si prepara realmente alla reazione mentale ed emotiva a questo nuovo modo di vivere. Di solito riescono a sostenere una o due settimane di vita ideale, ma senza la preparazione mentale tornano lentamente alla vecchia routine e, prima di rendersene conto, perdono la motivazione e i progressi.

Vi è capitato?

Il trucco consiste nel preparare la mente all'inevitabile desiderio di tornare alla vecchia maniera. Fate in modo che le vostre aspirazioni a un nuovo stile di vita siano un cambiamento permanente, non solo una moda temporanea, e dedicate il vostro tempo ad acquisire molte conoscenze che incoraggiano i cambiamenti salutari, a stabilire contatti con altre persone per ottenere sostegno e a determinare le aree che ritenete potenzialmente difficili nel vostro progresso verso una vita migliore. In generale, impegnatevi per il risultato finale della decisione di essere sani; non prendete nessun altro risultato che non sia quello.

Concludiamo questo capitolo con un estratto del libro di Richard Carlson *You Can Feel Good Again*:

"L'impegno è un potente strumento di cambiamento. Ti toglie la pressione, eliminando l'incertezza che spesso accompagna la mancanza di impegno. Il matrimonio, ad esempio, è un impegno. Quando le coppie si sposano, c'è la ragionevole convinzione che, indipendentemente da ciò che potrebbe accadere, l'impegno porterà avanti la coppia.

Prima del matrimonio, le persone spesso si sentono insicure di perdere il proprio partner, ma l'impegno allevia l'ansia e dà loro la libertà di "lasciar andare" le preoccupazioni; favorisce la speranza.

Senza impegno è difficile avere successo in qualsiasi impresa. Che si tratti di mettersi a dieta, studiare per un esame, imparare a giocare a tennis, iniziare un progetto o decidere di essere felici, l'impegno è un passo importante."

Carburante più sano: cambiare la dieta

L'alimentazione del corpo è il fattore più importante per la salute di tutto l'organismo. Non solo del vostro corpo, ma anche di quello emotivo, sociale, mentale e spirituale. Il modo in cui l'organismo utilizza il cibo influisce su ogni parte del nostro essere in modo così drammatico che, se si presta molta attenzione a rifornire il corpo con i nutrienti più appropriati e si evitano tutti quei cibi "riempitivi" non necessari, si raggiungerà un eccellente livello di salute senza fare grandi sforzi per l'esercizio fisico. Detto questo, sarà anche difficile evitare l'attività fisica se il vostro corpo funziona con un carburante di alta qualità!

Bisogna vivere sotto una roccia per non essere regolarmente bombardati da pubblicità e raccomandazioni di associazioni su molti alimenti che si suppone siano "salutari" per l'organismo. La verità è che l'affermazione di uno stato salutare non dovrebbe essere presa come un beneficio certo per il vostro corpo. È necessario informarsi da fonti imparziali per essere sicuri di ricevere le informazioni e i consigli più accurati su quale sia la giusta combinazione di nutrienti e macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) per fornire al corpo il carburante ottimale per le prestazioni.

Se siete come la maggior parte delle persone, cambiare il vostro modo di pensare sarà un grande vantaggio per cambiare la vostra dieta e c'è solo un concetto che dovete cambiare per facilitare il vostro cammino verso un'alimentazione sana:

Il cibo non è un piacere emotivo, ma una fonte di carburante che fornisce al corpo l'energia necessaria per funzionare correttamente.

Un'auto ad alte prestazioni ha bisogno di carburante ad alte prestazioni che contenga solo gli elementi essenziali per il funzionamento del motore. Se il vostro corpo funzionasse con alimenti ad alte prestazioni e non dovesse elaborare alimenti con scarso o nullo valore nutritivo che si limitano a placare la fame, scoprireste un corpo completamente nuovo, in cui ogni sistema funziona in modo così efficiente da avere la sensazione travolgente di essere in grado di raggiungere qualsiasi obiettivo. Non preoccupatevi però, la novità di un corpo ad alto funzionamento si esaurisce, conoscerete i vostri limiti all'interno del corpo umano e vi accontenterete di un corpo umano al massimo delle sue capacità.

Cambiare le abitudini alimentari non è facile, quindi per apportare cambiamenti duraturi è bene utilizzare questi consigli per consolidare il nuovo modo di alimentare il corpo.

Tenete un registro dei cibi e delle bevande che mangiate per almeno una settimana. Questo vi aiuterà a giudicare in modo costruttivo le vostre abitudini alimentari e a individuare le aree da modificare, oltre a rendervi responsabili delle vostre scelte alimentari. Gli studi hanno dimostrato che questa è una delle componenti vitali per il successo del cambiamento della dieta e della perdita di peso.

Mangiate lentamente, in modo da lasciare al vostro corpo il tempo di segnalare che siete sazi e di essere molto più soddisfatti dal sapore del cibo.

Non è necessario contare le calorie e misurare le porzioni. È più importante fare scelte alimentari che siano nel loro stato più naturale (verdura, frutta, cereali, legumi, carni non lavorate e molto altro) e che includano un'ampia gamma di colori e varietà.

È bene avere un piano a lungo termine per l'alimentazione del corpo, ma i risultati migliori si ottengono **apportando piccoli cambiamenti nel tempo.** Per esempio, se volete consumare più verdure, iniziate a preparare una serie di verdure crude da avere a portata di mano per gli spuntini e fate di questo il vostro obiettivo principale per la settimana. Poi, la settimana successiva, potreste iniziare a creare delle ricette per la cena incentrate su ingredienti più salutari. A poco a poco si costruiranno nuove abitudini che rimarranno inalterate.

Bevete acqua regolarmente durante la giornata. L'acqua non solo elimina le tossine e le scorie dall'organismo, ma aiuta anche a sentirsi più energici, a pensare in modo più chiaro, a migliorare l'aspetto della pelle e a sentire meno fame. **Se non bevete circa 2 litri d'acqua al giorno, fate in modo che questa sia una delle prime modifiche da apportare alla vostra dieta.**

La moderazione è la chiave di ogni dieta, quindi non pensate di non poter mai gustare il vostro dolcetto preferito carico di zucchero o di godervi la comodità del fast food. Basta che non diventi la vostra routine abituale. Inoltre, utilizzate il concetto di moderazione e di equilibrio con le dimensioni delle porzioni. Non riempite il piatto con una porzione di pasta ad alto contenuto di carboidrati e includete solo una piccola porzione di verdure a basso contenuto di carboidrati. Sebbene i carboidrati siano una parte importante di una dieta sana, spesso vengono consumati in eccesso e non favoriscono le prestazioni ottimali dell'organismo o la gestione di un peso sano.

Cercate di non mangiare nulla nelle 4 ore successive al sonno. Gli studi suggeriscono che questa semplice modifica della dieta è benefica per l'apparato digerente e per evitare gli spuntini ad alto contenuto di grassi e calorie che spesso si verificano dopo l'ultimo pasto della giornata.

Imparate ad apprezzare le buone fonti di grassi. I grassi tendono ad avere una cattiva reputazione perché sono i principali responsabili dell'aumento di peso, ma in realtà è l'eccessivo consumo (soprattutto di alimenti ricchi di carboidrati) a causare l'aumento di peso e il rallentamento dei processi corporei. Informatevi bene sulle buone fonti di grassi che sono fondamentali per il nutrimento del vostro corpo. Solo un paio di opzioni eccellenti sono: noci e semi, oli vegetali, avocado, pesce, burro di arachidi (con sole arachidi) e tofu.

Le proteine sono un elemento energetico di una dieta equilibrata. Sono parte integrante della costruzione dei muscoli e danno al corpo una grande carica di energia insieme ad altri benefici per la salute, ma sembra che nel piatto medio ci sia anche un po' troppa enfasi sulla parte proteica del pasto, in particolare quando si tratta di proteine della carne. Il problema non è la parte proteica della carne, ma ciò che la accompagna, il che significa che bisogna limitare le carni rosse ed evitare tutte le carni lavorate. Non è necessario pensare di eliminare del tutto la carne dalla propria dieta, soprattutto se la si apprezza, ma è bene **abituarsi a consumare una porzione sana e a mangiare i tagli più magri di carne non lavorata.**

Limitare lo zucchero e il sale e riconoscere tutte le fonti nascoste di queste minacce per la salute. Sebbene sia scontato che consumare troppi zuccheri e sale non sia l'ideale, l'ostacolo più

grande è essere abbastanza informati da rendersi conto di tutti i luoghi in cui si nascondono questi ingredienti velati.

Per la maggior parte, le fonti alimentari inizieranno a essere sempre più naturali, ma ci saranno ancora occasioni in cui lo zucchero e il sale si intrufoleranno nei vostri pasti senza che ve ne rendiate conto. Tenete presente che il sale è comunemente usato per curare le carni e per conservare i cibi in scatola e viene comunemente chiamato sodio. La tabella seguente rivela alcuni dei termini alternativi per lo zucchero:

Alias di zucchero
Destrosi
o
Fruttosio
Glucosio
Maltosio
Saccaro
sio
Maltodestrina
(destrina) Sciroppo
di riso integrale
Zucchero di canna
Melassa
Edulcorante di
mais Sciroppo
di mais Succo

di canna

Succhi di frutta

concentrati Malto d'orzo

Caramello

Etil maltolo

Panocha

Nota: anche gli ingredienti che contengono una qualsiasi delle parole sopra citate possono essere considerati un prodotto a base di zucchero.

La soluzione seria agli spuntini peccaminosi

Il modo migliore per rifornire il corpo è consumare buoni nutrienti durante la giornata. Con pasti generalmente distanziati di 4-6 ore, gli spuntini sono una parte importante della vita alimentare. Molte persone, soprattutto gli adulti con un'agenda fitta di impegni, evitano del tutto di fare uno spuntino, oppure consumano alimenti altamente trasformati, ricchi di zuccheri e a basso contenuto di nutrienti, per comodità e per il semplice fatto che non sanno fare di meglio, o semplicemente non tengono conto dei principali svantaggi di un'abitudine scorretta allo spuntino. La soluzione migliore per evitare di fare spuntini dannosi per l'organismo, in poche parole, è...

preparatevi in anticipo!

Seguite queste linee guida per ottenere spuntini che diano energia, rafforzino il corpo e migliorino l'umore e che abbiano un'influenza positiva su di voi e su tutti gli altri membri della vostra vita:

1. Acquistate gli snack confezionati solo **dopo aver controllato l'elenco degli ingredienti** e aver accertato che non ci siano conservanti aggiunti, zucchero, aromi artificiali o nomi di ingredienti lunghi che non riuscite a pronunciare o che non conoscete. È una regola generale che tutto ciò che ha più di 5 ingredienti non è una buona scelta.
2. **Consumare prodotti freschi e crudi ogni volta che è possibile.** Anche consumare prevalentemente prodotti biologici è una buona regola, ma poiché il prezzo è certamente un fattore che incide su alcuni, cercate di procurarvi almeno la frutta e la verdura biologiche dell'elenco seguente, che sono le più colpite dai pesticidi.

**Evitate i prodotti a base di
sostanze chimiche e
acquistate l'opzione
biologica di:**

Mele

Peperoni

Mirtilli Sedano

Ciliegie

Uva importata

Cavolo nero

Nettarine

Pesche



Se desiderate un grafico pratico per il vostro frigorifero e per il vostro portafoglio, potete trovare questo one-pager qui:

http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen_ShoppingList.pdf

Fornisce l'elenco di cosa acquistare di biologico e di quale frutta e verdura è sicuro acquistare di convenzionale.

3. **Siate creativi con gli spuntini. Preparate** alcune ricette salutari e separatele in porzioni di dimensione pari a quella di uno spuntino, in modo che siano pronte da sgranocchiare all'istante o da afferrare mentre si esce dalla porta.
4. Siete fanatici delle patatine? **Resistete alle patatine convenzionali, ricche di sale e fritte.** Rimarrete stupiti da quanto siano gustose e croccanti le vostre patatine fatte in casa! Tagliate a fette sottili una semplice patata (meglio se con la lama di un'affettatrice a mano o di un robot da cucina per renderla adeguatamente sottile) e mettetene una partita tra due pezzi di carta da forno nel microonde. Condite con una spolverata di sale o altre erbe e cuocete per 5-7 minuti, finché non saranno leggermente dorate.

5. **Arricchite la frutta e la verdura con intingoli saporiti e salse piccanti.** In questo modo avrete una grande varietà e una delizia per i vostri dolci. Preparatele voi stessi, in modo da poter controllare cosa contengono. Il burro di arachidi (con le sole arachidi), leggermente riscaldato, è un gustoso trattamento per frutta e verdura.
6. **Tenete sempre con voi una scorta di noci crude naturali.** Non preoccupatevi del contenuto di grassi nelle noci: sono i grassi buoni che il vostro corpo assorbe e utilizza a suo vantaggio. È più probabile che ci si preoccupi del consumo eccessivo di alimenti ad alto contenuto di carboidrati, come i prodotti a base di grano, le patate e il riso. Inoltre, le noci sono ricche di proteine, antiossidanti e grassi amici dell'organismo: gli acidi grassi omega-3!
7. **Dedicate gli spuntini a frutta e verdura.** Molte persone hanno difficoltà a consumare la quantità necessaria di frutta e verdura che l'organismo desidera per funzionare al meglio. Ponetevi l'obiettivo di consumare solo spuntini a base di frutta e verdura.

L'arte salutare della spremuta

Un'altra meraviglia per gli spuntini è l'estrazione del succo da frutta e verdura così importanti. La spremuta è un modo ottimale per assicurarsi di assumere una dose sana della dose giornaliera raccomandata. Sebbene il succo non fornisca le fibre che si otterrebbero mangiando l'alimento intero, si ottiene una forma concentrata di vitamine, minerali e fitonutrienti che vengono assorbiti meglio direttamente nel sistema. Non rinunciate del tutto al consumo di prodotti integrali, ma utilizzate i succhi come spuntino energetico per aumentare il vostro fabbisogno.

assunzione degli alimenti giusti e consente di assumere una bevanda ricca di sostanze nutritive in modo efficiente.

Un motivo comune per cui i succhi di frutta sono così popolari è la possibilità di consumare verdure e frutta che altrimenti non sarebbero così piacevoli da mangiare. Mescolando questi sapori indesiderati con altri più gradevoli, non ci si accorgerà quasi più degli spinaci e del cavolo riccio che scivolano insieme alle mele e alle carote.

Il crudo è sempre meglio.

Anche se è possibile aggiungere verdure cotte ai pasti, una verdura cotta contiene sempre una quantità inferiore di micronutrienti vitali e sensibili quando il cibo viene riscaldato. Con il semplice processo di spremitura si ottiene una bevanda ad alto contenuto di nutrienti, fatta su misura per voi.

Una nota di cautela sui succhi di frutta: Oltre alle sostanze nutritive di alta qualità, c'è anche un alto contenuto di zuccheri, quindi limitate la frutta nelle vostre miscele di succhi per non aumentare i livelli di insulina.

Tenersi informati sulle cose buone, cattive e brutte del cibo e delle bevande vi permetterà di essere sempre un passo avanti rispetto a eventuali errori nella dieta. Risparmierete

Per evitare il rischio aggiuntivo di sviluppare un'ampia gamma di malattie e disturbi, è necessario raccogliere molte informazioni sugli alimenti specifici che forniscono il carburante ottimale per far funzionare il corpo al massimo delle sue prestazioni. Più ne sapete, meglio sarà la vostra vita e il vostro corpo sarà un ottimo esempio della vostra conoscenza in azione.

Costruire Fitness

L'esercizio fisico non deve essere necessariamente una sessione di cardiofitness o un sollevamento pesi pieno di sudore. L'approccio alla salute dal punto di vista della forma fisica deve includere l'attività fisica e, più è varia, più è probabile che non si veda l'ora di praticarla. Quindi, per gettare le basi di una vita attiva, esaminiamo i benefici dell'esercizio fisico e come può migliorare diverse aree della vita.

- Il beneficio più ovvio è che **essere attivi è un modo infallibile per ridurre il peso o mantenere un peso sano**. Muoversi fa bruciare calorie, anche il tipo di movimento più occasionale fa bruciare calorie, quindi si è sicuri di ottenere questo beneficio indipendentemente dalla propria mobilità o condizione fisica.
- Un'attività fisica regolare aiuta a **gestire o a ridurre notevolmente il rischio di contrarre diverse condizioni di salute e malattie**. Alcuni esempi di questi disturbi e malattie sono: diabete di tipo 2, depressione, malattie cardiache, alcuni tipi di cancro, osteoporosi, ictus e artrite.
- Come già detto al punto precedente, l'esercizio fisico è una forma di trattamento per la depressione e aiuta a sentirsi più felici e rilassati. L'esercizio rilascia diverse sostanze chimiche cerebrali che sollevano lo spirito e danno una visione più positiva.
- Una volta superato il fatto che non sempre si ha la sensazione di avere l'energia necessaria per essere attivi, si può abbracciare la realtà che dopo

facendo attività fisica (soprattutto se si fornisce al corpo il carburante adeguato) ci si **sente più energici**. Inoltre, aumentando quotidianamente la frequenza cardiaca, si avrà un flusso di energia a lungo termine.

- Problemi di sonno? L'esercizio fisico viene in soccorso! **Fare attività fisica regolarmente favorisce un sonno più rapido e profondo** se svolto almeno 4-5 ore prima di andare a letto.
- Ecco un toccasana per le relazioni: **l'attività fisica regolare favorisce una vita sessuale più felice**. Questo beneficio è dovuto a diversi aspetti. La spinta energetica vi farà sentire di buon umore e tutti gli ormoni del benessere rilasciati durante l'esercizio (endorfine, dopamina, adrenalina e serotonina) lavorano in sinergia per farvi sentire felici e sicuri di voi stessi, il che si collega a un aumento della libido.
- Naturalmente, il corpo tonico e la maggiore ampiezza di movimento vi permetteranno di godere di tutta la giornata.

L'attività fisica che fa per voi

Al di fuori della routine di andare in palestra e di partecipare a corsi di fitness guidati, ci sono diversi modi per fare più esercizio fisico nella vostra giornata.

Incorporare solo un paio di questi esempi di esercizio non solo vi aiuterà a raccogliere i benefici dell'esercizio, ma anche a creare uno stile di vita pieno di divertimento, nuove esperienze e una più profonda consapevolezza interiore.

Fare esercizio all'aria aperta ha il vantaggio di immergersi nella natura. Ci sono diversi modi semplici per

incorporare attività cardiovascolari che si possono fare con poca o nessuna attrezzatura e iniziare subito in modo spontaneo.

- Corsa o camminata - una camminata a passo sostenuto può essere altrettanto benefica della corsa, quindi non scegliete l'opzione ad alto impatto pensando che sia il modo più salutare. A parte forse la necessità di scarpe con un buon supporto, soprattutto per la corsa, queste due attività sono possibili per chiunque, in qualsiasi momento, senza alcun equipaggiamento aggiuntivo. Provate anche a creare una camminata più lunga parcheggiando lontano dalla vostra destinazione o a fare una camminata veloce durante la vostra giornata, solo per il gusto di farlo!
- Bicicletta - la maggior parte delle persone ha già una bicicletta, ma in caso contrario è un ottimo investimento e non è necessario che sia di alta qualità. Va bene qualsiasi bicicletta che si possa guidare. Scegliere di andare in bicicletta invece di uscire con il proprio veicolo è un modo popolare per fare un po' di esercizio mentre si svolgono le attività quotidiane. È un'ottima soluzione anche per l'ambiente!
- Sci/ciaspole - per chi vive in climi nevosi, praticare un'attività che dipende dalla neve non solo fa bene alla salute, ma aiuta anche a non temere così tanto gli effetti negativi dell'inverno.
- Salita di scale - Se avete una serie di scale in casa, potete usarle per fare esercizio, ma il concetto può anche essere usato per aggiungere naturalmente un po' di attività fisica in più alla vostra giornata, scegliendo di fare una rampa di scale invece dell'ascensore o approfittando di un esercizio veloce percorrendo una serie di scale all'aperto.

- Saltare su un trampolino - un trampolino per esercizi è un investimento molto contenuto, ma rappresenta una facile fonte di esercizio. Si tratta di un semplice

modo per aggiungere dieci minuti qui e dieci minuti là di attività. Si può correre, saltare con due piedi o alternando i piedi, girare e saltare, saltare e calciare e molte altre attività divertenti ad alto contenuto cardio senza l'alto impatto.

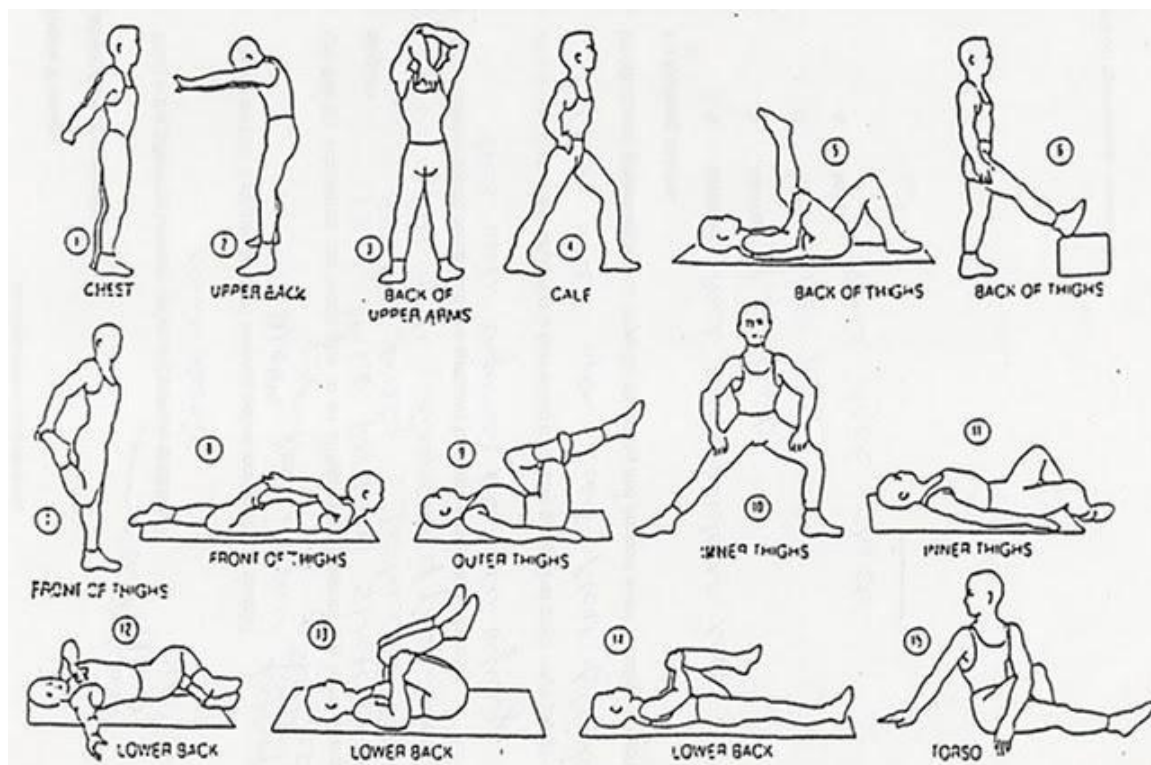
- Saltare - non solo per i bambini, saltare è un modo semplice e a basso costo per ottenere un eccellente allenamento cardio che offre una serie di benefici come la combustione di calorie, il miglioramento della coordinazione, il rafforzamento dei muscoli centrali e il miglioramento della densità ossea.

Oltre all'attività cardio, è bene incorporare anche esercizi di flessibilità e di forza per ottenere tutti gli effetti salutari di un corpo ben curato.

- Yoga/Pilates - È possibile frequentare lezioni con un istruttore di yoga o pilates, il che potrebbe essere utile di tanto in tanto, ma si tratta di esercizi compatibili da fare comodamente a casa propria. Procuratevi un video da seguire o fate una vostra sequenza di posizioni dopo aver preso confidenza con alcuni movimenti. Anche se ci sono alcune differenze tra lo yoga e il pilates, entrambi si concentrano sull'aumento della flessibilità e del tono muscolare e si può passare a movimenti più impegnativi.
- Allenamento con il peso corporeo - questo tipo di esercizio utilizza il peso e il movimento del proprio corpo per tonificare e costruire muscoli forti. Un paio di esempi ben noti sono le flessioni, gli squat, i crunch e gli affondi. Esistono molti esercizi diversi che sono considerati

l'allenamento con i pesi corporei, che consente una varietà e numerose opzioni per scegliere gli esercizi più adatti ai propri obiettivi e preferenze.

- Sollevamento pesi - eseguito con pesi liberi, è simile all'allenamento con i pesi corporei con l'aggiunta di un numero ancora maggiore di possibilità di esercizi e di una maggiore capacità di costruire muscoli più forti. Un paio di pesi di dimensioni diverse consentono di sperimentare un'ampia gamma di esercizi con i pesi, senza dover possedere molte attrezzature.
- L'allenamento della flessibilità, detto anche stretching, quella funzione corporea naturale di base che si sente benissimo dopo una dormita o dopo essere stati seduti per lunghi periodi di tempo, è anche un principio di fitness fondamentale per un corpo sano. L'allungamento del corpo consente di estendere e allungare le articolazioni, aumentando la flessibilità e migliorando il controllo dei movimenti durante la giornata. Lo yoga e il pilates sono considerati una forma di allenamento alla flessibilità, ma per un approccio diverso e una gamma più ampia di esercizi è possibile eseguire uno stretching di base per i polpacci, per i tendini del ginocchio, per le spalle, ecc. L'immagine qui sotto mostra una routine di stretching che è un'ottima opzione da eseguire prima di esercizi cardio ad alta intensità o dopo qualsiasi tipo di attività fisica, quando i muscoli sono caldi e si allungano più facilmente.



Idealmente, il vostro corpo sarebbe felice se gli dedicaste almeno 30 minuti di attività cardiovascolare al giorno, insieme a una sessione di allenamento della forza di 10-20 minuti e a una routine di allungamento della flessibilità di altri 10 minuti. Se vi impegnate in questo senso, vedrete e sentirete i grandi risultati del vostro impegno sia all'interno che all'esterno. Tuttavia, questo può essere un obiettivo da raggiungere anche quando si sta facendo un lento progresso verso uno stile di vita incentrato sulla salute. Per iniziare a progredire gradualmente verso una vita fisicamente attiva, impegnatevi a fare 10 minuti di esercizio cardio 4-5 volte alla settimana. Forse vi capiterà qualche giorno in cui farete volentieri una passeggiata ad alta energia per 30 minuti o vi divertirrete così tanto a saltare, saltellare e roteare su un trampolino che non vi accorgete

nemmeno che sono passati 20 minuti. Saranno piccole gratificazioni e vi sembreranno

È un'ottima cosa e vi darà la carica per vedere quanto facilmente potete mettervi in forma e sentirvi bene, ma mantenete l'obiettivo dei 10 minuti per un'intera settimana e ogni settimana, o anche ogni due settimane, aumentate il tempo fino a raggiungere il minimo di 30 minuti.

Se è questo che vi fa sentire bene, fatene di più! È meglio non farsi ossessionare dall'esercizio fisico - c'è molto di più nella vita, dopotutto - ma sperimentate diversi esercizi e sarete piacevolmente sorpresi di trovare alcune attività che vi piacciono davvero. Perché dovrete davvero fare ciò che vi piace in ogni ambito della vostra vita. Certo, tutti hanno qualche compito che preferirebbero non fare, ma questi compiti non dovrebbero occupare molto tempo e non dovrebbero riguardare il raggiungimento di uno stato di salute olistico.

Come arrivare: Obiettivi e Obiettivi

Sapete che prendersi cura della propria salute è importante. Creare la giusta mentalità è il passo iniziale per intraprendere un cambiamento in meglio che vi permetterà di prepararvi alla lotta emotiva che spesso è associata all'adeguamento dello stile di vita. Per completare la preparazione mentale, vi assicurerete il successo fissando delle pietre miliari che saranno uno strumento motivazionale per aiutarvi a raggiungere l'obiettivo finale di una vita attiva e sana.

Come dice il vecchio proverbio, "parlare non costa nulla" e si può parlare di ciò che si **vuole fare** a 20 persone e non riuscire comunque a raggiungere i propri obiettivi. Non necessariamente perché non siete sinceri nelle vostre conversazioni, ma semplicemente perché la creazione di un piano su carta crea un aspetto visivo dei vostri obiettivi che il vostro subconscio può interiorizzare in modo più profondo. È questo che volete: profondità e sincerità dei vostri desideri, non solo un'espressione verbale.

Create un piano, seguitelo e valutate i vostri progressi
lungo il percorso.

Un sistema molto comune per definire gli obiettivi utilizza l'acronimo SMART, come indicato di seguito:

Specifico	Definite il vostro obiettivo in una breve dichiarazione diretta
Misurabile	Assicuratevi che il vostro obiettivo sia qualcosa di cui potete determinare il completamento, ad esempio "perderò 5 chili..." invece di "perderò peso".
Raggiungibile	Questo è il monito a non fissare un obiettivo che sarebbe molto difficile da raggiungere. Lo scopo della definizione degli obiettivi è quello di aiutarvi a raggiungere una vita sana, quindi è meglio raggiungere tanti piccoli obiettivi che vi diano morale per arrivare al grande obiettivo.
Ricompensante	Fate in modo che il vostro obiettivo sia una ricompensa attraente che vi entusiasmi e non una risposta obbligata al suggerimento di un amico.
Legato al tempo	Stabilite un tempo per il completamento. Non agonizzate per un obiettivo non raggiunto nel tempo previsto. Non si tratta di completare un obiettivo nel tempo stabilito o di non farlo affatto. Se arriva il momento e non avete ancora raggiunto l'obiettivo, fissate una nuova data e modificate altri componenti dell'obiettivo, se lo desiderate.

Sebbene l'obiettivo generale sia quello di migliorare la propria salute, è necessario considerare le piccole cose da fare per raggiungerlo.

Avete delle cattive abitudini di cui dovete liberarvi?

Avete bisogno di saperne di più sull'alimentazione?

Conoscete gli esercizi più efficaci per il vostro tipo di corpo?

Queste sono solo alcune domande per farvi pensare ai vari piccoli obiettivi che potete fissare per voi stessi. Organizzate i vostri obiettivi in modo da completare prima i compiti più semplici e poi passare ai risultati più difficili dopo aver accumulato un po' di motivazione grazie agli obiettivi raggiunti con successo. Guardate la serie di esempi di obiettivi nutrizionali qui sotto per entrare nella mentalità dell'autoanalisi per descrivere al meglio i vostri obiettivi personali.

OBIETTIVO N. 1	Leggi <i>Il libro dei succhi</i> di Stephen Blauer entro il 25 maggio th
	Progressi e note:
OBIETTIVO #2	Preparare verdure crude la domenica e il mercoledì da utilizzare per succhi e spuntini.
	Progressi e note: <i>i progressi sono la cosa più importante per questo tipo di obiettivo. Registrate ogni volta che lo fate la domenica e il mercoledì fino a quando non avrete completato per almeno 3 settimane consecutive le specifiche di questo tipo di obiettivo.</i>
OBIETTIVO #3	Acquistare solo carni naturali (non lavorate) entro il 2 giugno nd

	Progressi e note:
--	--------------------------

Raggruppate i vostri obiettivi in diverse aree della salute, in modo da avere obiettivi nutrizionali, obiettivi di fitness e obiettivi di salute emotiva (incentrati sul relax, sul tempo personale e sulla stabilità mentale). Utilizzate le prime o le ultime pagine del vostro diario della salute per registrare tutti i vostri obiettivi e includete anche una sezione per gli obiettivi a lungo termine che vorreste raggiungere in 1-3 anni.

Un'eccellente risorsa online per pianificare e tenere traccia dei propri obiettivi è <http://trello.com>. Questo sito è stato progettato come un pianificatore di progetti o un organizzatore di attività ed è molto efficace per pianificare e tenere traccia degli obiettivi. Ci sono diversi modi per organizzarsi su questa piattaforma, quindi giocate con essa per trovare il processo più efficace per voi. È molto utile per la definizione e l'attuazione dei vostri obiettivi personali, ma l'altra fantastica caratteristica di Trello è la possibilità di condividere determinate schede o organizzazioni con altri membri di Trello. Con questa funzione potete aggiungere il vostro partner di responsabilità alla vostra bacheca degli obiettivi di salute o alla vostra organizzazione e lui potrà controllare i vostri progressi e commentare. Si spera che possiate entrare in contatto con qualcuno che sta lavorando per uno stile di vita più sano e che possiate condividere la vostra pianificazione e i vostri progressi.

La definizione degli obiettivi personali vi aiuta a scegliere dove volete andare nella vostra vita. Oltre a creare i vostri obiettivi di salute, potete utilizzare lo stesso processo di definizione e attuazione degli obiettivi in qualsiasi ambito della vostra vita. Pensare al proprio futuro ideale e pianificare i passi per raggiungerlo è un metodo potente che fornisce una grande soddisfazione e appagamento personale e aiuta a realizzare qualcosa in più su se stessi per ottenere il massimo dalla propria vita.

La prima pagina di *Fat to Firm at Any Age*, un libro di Prevention Health, elenca i "10 comandamenti" del loro programma Fat-to-Firm, che espone alcuni concetti di base di una vita sana ed è un buon indicatore del tipo di obiettivi che potete creare (o non creare) per voi stessi.

1. Non dovrai mai più metterti a dieta.
2. Dovete contare il piacere, non le calorie.
3. Mangiare presto e spesso.
4. Sfuggire alle trappole del grasso personale.
5. Dovete allenarvi in modo più intelligente, non più duro.
6. Lavorate con la vostra corporatura, non contro di essa.
7. Nutrirai il tuo corpo *e la tua* anima.
8. Fai ciò che funziona per te.
9. Perdonare gli "errori".
10. Festeggiate i piccoli successi.

Dare un esempio di salute

Quando avrete preso tutte le misure giuste per cambiare intenzionalmente il vostro corpo in meglio, sarete in grado di affrontare gli ostacoli e i contrattempi con una mente molto più tranquilla. Puntate sulle vostre aspettative con un piano accurato e un'agenda ben organizzata per dare il meglio di voi e godervi il processo durante il percorso. Tutti i vostri sforzi e il vostro entusiasmo saranno ripagati nella vostra vita e influenzeranno tutti coloro con cui entrerete in contatto. Persone care, conoscenti e contatti occasionali saranno influenzati dalla vostra dedizione e dal vostro genuino interesse a prendervi cura di voi stessi.

Con una prospettiva rinnovata sulla salute e un'ovvia crescita delle conoscenze, sarete una persona in grado di offrire una guida e una compassione agli altri grazie alla vostra esperienza. Essere un buon modello per le persone speciali della vostra vita può essere una motivazione sufficiente per affrontare la battaglia del cambiamento. Anche se all'inizio avrete molte domande, possibili frustrazioni e un'aria di incertezza, potete essere certi che presto passerà e potrete essere uno dei leader di una vita sana.

Diffondere la felicità di uno stile di vita sano

"Non sottovalutate mai il potere di un piccolo gruppo di persone impegnate a cambiare il mondo. Anzi, è l'unica cosa che sia mai riuscita a farlo".

~Margaret Mead

Grazie alla vostra scelta individuale di essere più sani, qualunque siano le ragioni che vi spingono a farlo, potreste essere un esempio di impegno per molte persone intorno a voi. Si spera che il vostro esempio positivo possa innescare una reazione a catena - un cambiamento di paradigma - per un'alimentazione migliore e per generazioni più intelligenti, in grado di modificare il pensiero comune secondo cui il cibo è meno importante di quanto sia in realtà.

Un tempo, nella nostra storia umana, l'uomo poteva procurarsi solo gli alimenti "naturali" come vengono classificati oggi. La dieta dei cacciatori-raccoglitori del passato era completamente a base vegetale, con l'aggiunta di un prodotto a base di carne ogni tanto. L'organismo funziona al meglio quando non è sommerso da sostanze estranee che è costretto a elaborare, non per utilizzarle, ma solo come prodotto di scarto. Nella maggior parte dei casi il sistema di filtraggio del corpo umano è sovrautilizzato. Questa costante tensione dovuta alle numerose tossine che entrano nell'organismo attraverso il cibo, le bevande e l'ambiente circostante si ripercuote in vari modi: malattie, disagi, instabilità mentale e altre menomazioni fisiche.

Siate il cambiamento che molte persone vogliono vedere nel mondo.

Cambiare può essere difficile, ma cambiare in meglio è così gratificante e autogratificante che difficilmente si può fare a meno di ispirare gli altri a sentirsi meglio, a trattare meglio l'ambiente e a sperimentare il cambiamento di paradigma che sta lentamente prendendo piede in tutto il mondo.

A questo punto si tratta principalmente di sentirsi bene e di migliorare la propria forma fisica. La vostra spinta interiore, la pianificazione e l'apprendimento di un modo naturale di vivere vi manterranno in carreggiata e poi, quando raggiungerete alcuni dei vostri obiettivi, imprimerete inconsciamente agli altri la vostra nuova prospettiva.

Preparatevi a essere ammirati.

Siate pronti a fare da mentori e a chiedere il vostro contributo. Forse siete un'anima umile e state leggendo questo articolo con un po' di incertezza, pensando che il vostro desiderio di essere una persona migliore non sia poi così importante per gli altri, ma in realtà è così. Probabilmente potete immaginare che i vostri familiari più stretti ne saranno influenzati, se non altro perché saranno indubbiamente al corrente dei vostri sforzi.

Forse siete stati ispirati da qualcuno di vostra conoscenza che stava prendendo il controllo della propria vita e creando uno stile di vita più sano e felice? Sicuramente immaginerete di essere un modello positivo per un gran numero di persone nella vostra cerchia di amici e familiari. È un dato di fatto e speriamo che sia un pensiero da usare come motivazione per non rinunciare mai a una vita incentrata sulla salute. Non è un segreto che le masse tendano a favorire le scelte non salutari, altrimenti molte aziende non sarebbero più in attività. Tuttavia, siamo creature abitudinarie e tendiamo ad assumere gli ideali e le prospettive di coloro che ci circondano, che siano i media o i singoli individui.

Il mondo ha semplicemente bisogno di modelli migliori e di un numero maggiore di modelli per diffondere la prospettiva di una vita più piacevole.

Se all'inizio del vostro percorso verso la salute non siete all'altezza di incoraggiare una vita sana per gli altri, non c'è problema. Vi garantisco che vi sentirete all'altezza dopo aver sperimentato un modo migliore di essere e dopo esservi consolidati in una nuova vita sana!

"Il mondo è un posto pericoloso in cui vivere; non a causa delle persone che sono malvagie, ma a causa delle persone che non fanno nulla al riguardo". "

~Albert Einstein

Conclusione

Siete all'altezza del compito?

È una delle decisioni più importanti che prenderete per voi stessi. Assumere abitudini più sane vi permetterà di vivere al meglio delle vostre potenzialità e di non essere frenati da una salute cagionevole e da tutti gli effetti collaterali negativi che ne derivano. Come probabilmente saprete, non è necessario che vi venga diagnosticata una malattia debilitante per essere colpiti da una cattiva salute. Si può essere colpiti da emozioni difficili da controllare, mancanza di energia, disinteresse per l'attività fisica (che è contraria alla condizione naturale dell'uomo di sforzarsi, raggiungere e creare) e una miriade di altri sintomi che rendono la vita difficile.

Alcune profonde parole di Isaac Asimov (autore americano e professore di biochimica dal 1920 al 1992):

"La mia filosofia di vita è che le difficoltà svaniscono se affrontate con coraggio".

Affrontare con coraggio il difficile compito di lottare per una salute migliore. La vita può essere una lotta, ma come molti hanno detto, "almeno ho la salute". Sembra che la vita sia molto più difficile quando si devono affrontare sfide che riguardano la salute. Se avete già problemi di salute,

sapete bene che fare scelte più sane è importantissimo in questo momento. Non dubitate mai di essere in grado di gestire efficacemente i vostri problemi di salute curandovi con la vostra salute.

Se non si è in grado di fare a meno della medicina di base, si può fare esercizio fisico e nutrirsi spiritualmente.

Nelle parole di Ippocrate...

"Che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo".

Le parole di tanto tempo fa valgono ancora oggi. Mangiare gli alimenti giusti ed evitare quelli dannosi permetterà al vostro corpo di guarire da solo. Questa non è un'affermazione per screditare le cure del vostro medico, ma per darvi la possibilità di assumere un ruolo attivo nella vostra salute, sia che abbiate a che fare con malattie o disturbi, sia che desideriate evitarli.

Ora che disponete delle conoscenze e dei consigli necessari per affrontare questo processo di cambiamento incentrato sulla salute, potreste presto scoprire che ci sono altre aree della vostra vita in cui desiderate vedere dei cambiamenti.

Diventare la persona che si vuole veramente essere

È semplice dire di voler cambiare, ma ci vogliono perseveranza e motivazione per far sì che il cambiamento avvenga. Siete il prodotto della vostra educazione e non sempre le cose che vi circondano sono buone. Anzi, spesso c'è qualcosa che è stato influenzato da altri e che può aver funzionato per loro, ma non per voi. L'influenza degli altri non deriva solo dall'infanzia, quando siamo tutti molto impressionabili, ma anche da altri adulti che stimate e di cui adottate inconsciamente la prospettiva.

Decidete quali sono le cose che non funzionano nella vostra vita e concentratevi maggiormente su come volete essere, invece di cercare di capire come smettere di essere in un certo modo. Alcune semplici domande vi aiuteranno a definire cosa è importante per voi e cosa rafforzare nella vostra vita:

- Quali sono le vostre priorità in materia di carriera, famiglia, attività sociali e crescita personale?
- Quali sono i tratti caratteriali che ammirate negli altri e che vorreste avere anche voi?
- Quali sono le persone che vi fanno sentire bene quando le frequentate e che aggiungono valore alla vostra vita?

Scrivete le vostre priorità, i tratti caratteriali che volete sviluppare e le persone di cui dovrete circondarvi. Con queste risposte potete iniziare a determinare quali sono gli altri aspetti su cui dovete lavorare per progredire nel vostro percorso di crescita personale completa.

Per apportare questi cambiamenti ed essere quella persona migliore e più saggia, è necessaria un'attenzione quotidiana. Dedicate ogni giorno un po' di tempo a pensare a cosa fareste, a cosa direste e a come reagireste in varie situazioni se foste la persona che vorreste davvero essere.

Immaginate la vostra vita come la volete.

Non si tratta necessariamente di un periodo di 10-20 minuti, ma se vi accorgete che i giorni passano e dimenticate questa importante attività, prendete un appuntamento con voi stessi ogni giorno per farlo. Un tentativo meno regolato potrebbe essere quello di fare questi pensieri più volte nel corso della giornata, quando si ha l'opportunità di lasciar vagare la mente. Questo è un modo casuale per "ingannare" se stessi e indursi a cambiare. Annotate i pensieri sul vostro diario della salute, condivideteli con il vostro partner di responsabilità e parlatene con chiunque nella vostra vita. La crescita personale in ogni ambito della vita è un impegno che dura tutta la vita e che non finisce mai. La nostra infanzia è piena di nuove esperienze che plasmano e formano la nostra personalità - alcune buone, altre meno.

Una volta diventati adulti e responsabili delle nostre azioni, può diventare evidente che ci sono alcune cose con cui siamo cresciuti che non funzionano. Parte della maturazione consiste nel rendersi conto di ciò che è necessario cambiare e nell'assumersi l'arduo compito di realizzare tale cambiamento. Non dovete mai accettare qualcosa di voi stessi che non vi soddisfa e avete il potere di far sì che il cambiamento avvenga, anche se si tratta di qualcosa che è rimasto impresso in voi per anni.

Fate un piano, liberatevi e agite!

State decidendo di essere liberi.

Essere liberi da informazioni

malsane Essere liberi da pensieri

costrittivi Essere liberi da
un'alimentazione limitata

Essere liberi dall'inattività

Essere liberi da giornate senza

scopo Essere liberi da una vita

poco stimolante

Essere liberi dall'ignoranza quando si tratta della propria salute