

Fitness e benessere per voi

Nota legale: - L'autore e l'editore di questo Ebook e dei materiali che lo accompagnano hanno fatto del loro meglio per preparare questo Ebook. L'autore e l'editore non rilasciano alcuna dichiarazione o garanzia in merito all'accuratezza, all'applicabilità, all'idoneità o alla completezza dei contenuti di questo Ebook. Le informazioni contenute in questo Ebook sono rigorosamente a scopo didattico. Pertanto, se desiderate applicare le idee contenute in questo Ebook, vi assumete la piena responsabilità delle vostre azioni.

L'autore e l'editore declinano qualsiasi garanzia (espressa o implicita), di commerciabilità o di idoneità per qualsiasi scopo particolare. L'autore e l'editore non saranno in alcun caso responsabili nei confronti di terzi per danni diretti, indiretti, punitivi, speciali, incidentali o altri danni conseguenti derivanti direttamente o indirettamente dall'uso di questo materiale, che viene fornito "così com'è" e senza garanzie.

Come sempre, è opportuno rivolgersi a un professionista competente. L'autore e l'editore non garantiscono le prestazioni, l'efficacia o l'applicabilità dei siti elencati o collegati in questo Ebook. Tutti i link sono solo a scopo informativo e non sono garantiti per il contenuto, l'accuratezza o qualsiasi altro scopo implicito o esplicito.

Contenuti

Le preoccupazioni di oggi per il benessere e la forma fisica	5
La felice unione di benessere e fitness.....	5
L'intercambiabilità di benessere, fitness e salute.....	6
Qualità della vita: la salute è importante?	7
Terminologia del benessere.....	8
Cosa ci fa stare bene?	9
Benessere.....	10
Informazioni sul benessere.....	11
Come si valuta il benessere?	12
Quali sono le vostre esigenze di benessere?.....	13
Benessere del corpo.....	14
Benessere dello spirito	15
Benessere della mente	16
I benefici della meditazione per il benessere di noi stessi.....	16
Abbiamo bisogno della meditazione?	17
Riflessione silenziosa: Una dose di B12 per lo spirito?	18
Stai bene?	19
Terminologia del fitness.....	20
Fitness	21
Informazioni sul fitness.....	22
Quali sono le vostre esigenze di fitness?.....	23
Livelli di energia per chi è in forma.....	24
Metabolismo: Che cos'è?	25
Il metabolismo per l'individuo in forma.....	26
Metabolismo: Possiamo controllarlo?.....	27
Obesità negli adolescenti.....	28
Fitness del corpo.....	29
Fitness dello spirito	30
Fitness della mente	30
Sei in forma?.....	31
Il luogo in cui si vive influisce sulla forma fisica	32
Centri fitness: Un'indagine.....	33
Il reddito influisce sulla salute?.....	34
Che ruolo ha la nostra intelligenza nella nostra salute?	35
Che ruolo ha l'alimentazione nella nostra salute?	35
C'è salute senza acqua?	36
Vitamine: Essere o non essere?.....	37
Come il cervello influisce sulla nostra salute.....	38
Quali sono le vostre esigenze nutrizionali?.....	39
Esercizio e gioco: cosa impariamo?	40
I benefici del camminare.....	41
L'interconnessione tra mente, corpo e anima.....	42
La cura chiropratica: Un beneficio per l'individuo che sta bene?	43
Agopuntura: Un beneficio per l'individuo che sta bene?	44
I benefici dello stare bene	45

Il luogo in cui si vive influisce sul benessere.....	46
I vantaggi di essere in forma.....	47
La musica: La nostra connessione con l'alta coscienza.....	48
Lo Yin e lo Yang dell'individuo sano	49
Mano destra vs. mano sinistra: Chi è più sano?	50
La vostra mente sta giocando brutti scherzi?.....	50

Le preoccupazioni di oggi per il benessere e la forma fisica

In questa meravigliosa epoca di illuminazione e di farmaci avanzati, dovremmo essere tra gli esseri umani più in forma e più in forma. Ma il più delle volte si scopre che è vero il contrario. Come e perché è successo? La relazione che segue esamina tutti i componenti che devono essere presenti per essere in forma e in salute. Esamineremo tutte le condizioni necessarie che devono essere soddisfatte per essere in forma e in salute. E alcune delle forme più creative, divertenti e uniche che l'auto-aiuto e la medicina hanno assunto negli ultimi secoli.

Leggendo i paragrafi che seguono, passeremo in rassegna alcune delle aree più generiche del benessere, della forma fisica e della buona salute generale che ogni persona dovrebbe sforzarsi di raggiungere. Passeremo poi a esaminare le varie aree di interesse individuale, la forma fisica, il benessere, l'importanza della mente, del corpo e dell'anima e lo sviluppo di buone pratiche di salute. Tutte queste aree sono necessarie per il benessere complessivo dell'individuo.

La felice unione di benessere e fitness

Ogni giorno prendiamo in mano le riviste e siamo bombardati da informazioni sulla salute e sul fitness. Pubblicità e articoli che hanno lo scopo di fornire al lettore le informazioni necessarie sullo stato di forma e salute in America oggi e su ciò che noi, come cittadini responsabili, dovremmo fare. Voglio che vi fermiate a riflettere per un solo momento. Come fate a determinare il vostro attuale livello di forma fisica e di benessere? Il vostro medico abituale vi fornisce queste informazioni durante la visita, vi chiede ogni volta se vi ritenete in forma e in salute? Probabilmente no. Né vi fornisce alcun metodo per determinarlo da soli. I centri fitness abbondano in questo Paese e la maggior parte di essi dispone di consulenti in grado di verificare il livello di forma fisica. E il livello di benessere? Sono la stessa cosa? Non sono la stessa cosa, ma dipendono fortemente l'uno dall'altro per mantenervi in salute.

Grazie ai progressi della medicina moderna, la vita media di una persona supera oggi i settant'anni. Se ci si ferma a riflettere, si tratta di un periodo piuttosto lungo per camminare su questa terra. Insieme al meraviglioso aumento dell'aspettativa di vita, però, sono arrivati anche gli effetti dannosi della sovralimentazione e di un'alimentazione non sana. Sembra che mentre avanziamo in un settore, regrediamo in altri. Ma non è detto che sia così. Raggiungere un luogo di responsabilità, dove combiniamo la nostra salute fisica con il nostro benessere, aumenta gli anni di vita in più.

Essere in forma e stare bene sono condizioni completamente diverse. Il vostro grado di benessere dipende dal vostro sistema immunitario e dalle vitamine, dagli integratori e dall'alimentazione che fornite al vostro sistema immunitario. Le persone in forma possono talvolta non stare bene. E le persone in forma possono a volte non essere in forma. Tuttavia, quando si combinano le due cose e si utilizzano principi sani basati su una vita pulita, sull'esercizio fisico e su un'alimentazione sana, si raggiunge uno stato di equilibrio in cui si è sia in forma che in salute. È paragonabile alla filosofia cinese dello yin e dello yang. L'equilibrio che deve esistere nell'insieme si basa molto sul bilanciamento delle metà.

Il meraviglioso stato che si raggiunge quando si è in forma e in forma è una delle gioie dell'essere vivi. I livelli di energia che sperimentiamo non hanno paragoni e la felicità che proviamo nei momenti di trionfo fisico ci aiuta a mettere la vita in prospettiva. È un risultato che trasmettiamo ai nostri figli con l'esempio che diamo loro. Siamo veri praticanti delle filosofie che predichiamo.

L'esempio che diamo alla nostra famiglia, e in particolare ai nostri figli, è molto

importante per loro per quanto riguarda le loro responsabilità nel mantenere la salute. Essere sani è una vera e propria combinazione di benessere e forma fisica, corpo e mente. Anche il nostro spirito, la nostra anima o la nostra voce interiore sono un benefattore in questa esperienza. Menti e corpi veramente sani e in forma sono migliori seguaci del loro spirito, e

spendere più energia per il benessere del proprio aspetto spirituale. La spiritualità è un modo per assicurarci un rinnovamento e una rinascita di noi stessi come esseri umani attenti. Il benessere comprende il nostro stato d'essere, la nostra mente e la nostra salute. È una condizione dell'insieme. L'unione del benessere e della forma fisica nella nostra vita è una condizione della mente, del corpo e dell'anima.

L'intercambiabilità di benessere, fitness e salute

Come già detto, essere in forma e stare bene sono condizioni completamente diverse. Il vostro grado di benessere dipende dal vostro sistema immunitario e dalle vitamine, dagli integratori e dall'alimentazione che fornite al vostro sistema immunitario. Le persone in forma possono talvolta non stare bene. E le persone che stanno bene possono a volte non essere in forma.

La maggior parte delle persone non si prende il tempo necessario per comprendere appieno i vantaggi per la salute derivanti dall'essere in forma e in forma. Leggiamo e assorbiamo le informazioni che ci vengono fornite dai media e dalle organizzazioni sanitarie, senza mai riflettere se stiamo ricevendo tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno o semplicemente la parte che è redditizia da vedere o ascoltare. Le palestre di fitness hanno bisogno delle vostre quote mensili per rimanere operative. Non si preoccupano affatto delle condizioni del vostro sistema immunitario. La forma fisica è solo una condizione del corpo. Gli ospedali e i medici hanno bisogno di voi come pazienti per rimanere operativi; vogliono che sappiate che dovete essere in forma e stare bene, ma spesso tralasciano aspetti importanti che riguardano il vostro benessere e, quindi, la vostra capacità di essere in forma.

E le abitudini alimentari? E le vitamine? Che ruolo ha il nostro apporto quotidiano nella nostra salute, nel nostro benessere e nella nostra forma fisica? Più di quanto si sia portati a credere o

capire. La capacità del corpo di stare bene in condizioni diverse da quelle ideali è un risultato diretto dell'alimentazione ricevuta quotidianamente. La capacità della mente di mantenersi in forma è, ancora una volta, un risultato diretto della nostra alimentazione. Per esempio, il cervello umano non si sviluppa bene senza il necessario apporto di proteine nella nostra dieta quotidiana.

Ogni giorno prendiamo in mano le riviste e siamo bombardati da informazioni sulla salute e sul fitness. Pubblicità e articoli che hanno lo scopo di fornire al lettore le informazioni necessarie sullo stato di forma e salute in America oggi e su ciò che noi, come cittadini responsabili, dovremmo fare. Voglio che vi fermiate a riflettere per un solo momento. Come determinate il vostro attuale livello di forma fisica e di benessere? Il vostro medico di fiducia vi chiede ogni volta se vi ritenete in forma e in salute? Probabilmente no. Né vi fornisce alcun metodo per determinarlo da soli. I centri fitness abbondano in questo Paese e la maggior parte di essi dispone di consulenti in grado di testare il vostro livello di forma fisica. E il livello di benessere? Sono la stessa cosa? Non sono la stessa cosa, ma dipendono fortemente l'uno dall'altro per mantenervi in salute.

I termini sono spesso usati in modo intercambiabile. Spesso si parla di salute quando in realtà si tratta di un problema di fitness. Si incontrano poi conversazioni in cui si usa il termine wellness per parlare di un problema di salute. Poiché questi temi sono ancora nuovi per quanto riguarda il pubblico partecipante, continuerà a esserci confusione sull'uso corretto di ciascun termine. Non è tanto importante usare il termine corretto, quanto piuttosto assumere un ruolo attivo nei confronti del benessere, della forma fisica e della salute in generale.

Lo stesso vale quando si considera la qualità della vita: che ruolo hanno la salute e il benessere

generale nella qualità della nostra vita?

La qualità della vita: la salute è importante?

Tutte le persone responsabili dovrebbero dedicare del tempo a educare se stesse e i propri figli ai benefici di un'alimentazione sana. Imparare a mangiare per tutta la vita in modo consapevole è una delle migliori garanzie per una vita lunga e soddisfacente. Per la maggior parte degli individui la qualità della vita è importante quanto la quantità, ma a causa di malattie debilitanti siamo spesso costretti a prendere una decisione e a scegliere tra qualità e quantità.

Grazie ai progressi della medicina moderna, la vita media di una persona supera oggi i settant'anni. Se ci si ferma a riflettere, si tratta di un periodo piuttosto lungo per camminare su questa terra. Accanto al meraviglioso aumento dell'aspettativa di vita, però, si sono aggiunti gli effetti dannosi della sovralimentazione e di un'alimentazione non sana. Sembra che, mentre avanziamo in un settore, regrediamo in altri.

Il problema dell'obesità porta alla ribalta questo dibattito: che tipo di qualità di vita può avere chi riesce a malapena a camminare a causa del suo peso? La prima domanda che mi pongo sempre è: come siamo arrivati a questo punto? Come siamo passati da una delle nazioni più in forma fisicamente a una che si crogiola nel suo peso? Credo che la risposta risieda nella nostra mancanza di educazione sul processo di aumento di peso e nella mancanza di preoccupazione per i nostri figli che imparano a mangiare e a fare esercizio fisico in modo corretto.

Oggi dobbiamo stabilire di quanto nutrimento abbiamo bisogno, di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno e come raggiungere al meglio questi obiettivi. Il fabbisogno calorico, il fabbisogno nutrizionale, il fabbisogno fisico e l'educazione a tale fabbisogno sono informazioni che tutti dovremmo comprendere, almeno per quanto riguarda il nostro individuo. Se vi recate dal vostro medico di fiducia, in biblioteca o in un centro fitness, sono disponibili una quantità enorme di informazioni per educarvi e aiutarvi a fare scelte salutari, indipendentemente dalla fascia d'età.

La domanda posta nel titolo di questo articolo avrebbe come risposta un clamoroso SÌ. La vita che scegliete di condurre, indipendentemente dal vostro campo di interesse, dal livello di istruzione o dal livello di reddito, è tremendamente influenzata dalla vostra salute. Mantenere la salute è una delle cose più importanti che potete fare come individui per godervi il tempo che avete su questa terra. È anche una delle cose più importanti che potete fare per la vostra famiglia. Con l'invecchiamento della popolazione e l'aumento dell'aspettativa di vita, vogliamo diventare un peso per i nostri figli? Oppure vogliamo che il tempo trascorso con i nostri figli negli anni della pensione sia qualcosa di cui noi e loro abbiamo goduto?

Ci sono tante cose da fare nella vita che ci permettono di godere dei frutti del nostro lavoro. Tutte queste opzioni possono essere interrotte se non ci prendiamo il tempo di prenderci cura di noi stessi.

La qualità è importante quanto la quantità. Educare alle scelte salutari che possiamo fare, fare le scelte giuste per la salute e vivere la vita al massimo dovrebbe essere l'obiettivo finale di ogni persona viva.

Parlando di educazione, prima di poter fare scelte davvero efficaci, è necessario avere una comprensione completa dell'argomento in questione.

Terminologia del benessere

Oggi ci sono molte parole associate al benessere. Molti di questi termini sono nuovi per i lettori e alcuni sono intercambiabili tra fitness, benessere e salute. Prendiamo quindi un minuto per spiegare alcuni dei termini che si possono trovare di tanto in tanto.

Per benessere si intende la condizione di buona salute fisica e mentale, soprattutto se mantenuta attraverso una dieta, un esercizio fisico e abitudini corrette.

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione è un metodo efficace per abbassare la pressione sanguigna, alleviare lo stress e promuovere una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi.

Il fitness si riferisce alle condizioni del nostro corpo fisico, mentre il fitness mentale si riferisce ovviamente al nostro stato mentale. Spesso ci si iscrive e si partecipa a centri di fitness che mettono a disposizione personal trainer e attrezzature fisse per il fitness. Sono disponibili numerose attrezzature che eseguono esercizi diversi per affrontare aree specifiche del corpo. Il momento migliore per conoscere queste attrezzature è la sessione di orientamento del centro fitness scelto.

L'esercizio fisico è molto vasto. Esistono così tante forme di esercizio che possiamo solo cercare di coprire alcuni dei programmi più popolari e ben definiti. Ci sono programmi aerobici che si concentrano sulla frequenza cardiaca e sulla salute del cuore. Esistono anche programmi di acquagym che si concentrano sulla salute del cuore. L'allenamento con i pesi e i pesi liberi sono utilizzati per costruire la massa muscolare e scolpire il corpo. Camminare è uno dei migliori esercizi disponibili, perché non affatica il nostro corpo, ma ne utilizza tutte le parti per tonificare e aumentare la frequenza cardiaca. La corsa, il nuoto, il jogging e lo sci sono tutte forme di esercizio fisico, ma non sono consigliate ai principianti.

Il fabbisogno nutrizionale si riferisce alle integrazioni fisiche di vitamine, minerali e calorie necessarie per mantenere una salute fisica ottimale. In questo momento si discute molto di questo argomento, perché la nostra nazione deve affrontare problemi di obesità di proporzioni epidemiche.

Le terapie alternative si riferiscono alle opzioni di medicina alternativa come la chiropratica, l'agopuntura, le cure a base di erbe e la medicina olistica. Tra gli esempi qui riportati, la chiropratica e l'agopuntura stanno diventando sempre più accettate come complemento alla forma tradizionale di medicina occidentale. Vengono spesso condotti studi che supportano l'evidenza che la chiropratica e l'agopuntura sono forme di medicina efficaci.

La pulizia e la guarigione a base di erbe sono termini utilizzati da molti guaritori naturali per descrivere ciò che l'ingestione di determinate combinazioni di erbe può fornire all'organismo nel tentativo di riportarlo alla salute ottimale o di mantenerla.

Oggi il benessere viene utilizzato non solo in relazione alla salute e alla forma fisica, ma anche al benessere della mente, del corpo e dello spirito. C'è un movimento sempre più diffuso tra i cittadini attenti alla salute, secondo il quale il benessere dovrebbe includere non solo il nostro essere fisico, ma anche la nostra salute mentale e spirituale. L'unica vera forma di benessere deve includere l'intera persona.

Cosa ci fa stare bene?

Per benessere si intende la condizione di buona salute fisica e mentale, soprattutto se mantenuta attraverso una dieta, un esercizio fisico e abitudini corrette. L'alimentazione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo in salute e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana. Ma cosa ci fa stare bene?

Il primo punto di partenza è l'esame delle abitudini alimentari. Poiché siamo il prodotto di ciò che mangiamo, se le nostre abitudini alimentari non sono sane o non forniscono il nutrimento di cui abbiamo bisogno, alla fine del processo non saremo individui sani. Fate assumere più calorie di quelle di cui il vostro corpo ha bisogno? State integrando le vitamine e i minerali per assicurarvi di assumere le quantità giornaliere raccomandate? Se non state assumendo le
Se non si compie il più elementare degli sforzi per soddisfare le proprie esigenze nutrizionali, non si è un individuo che sta bene.

Successivamente, è opportuno esaminare le proprie abitudini di esercizio fisico, se ve ne sono. Se non ci sono routine di esercizio da esaminare, niente benessere. Tutti, a prescindere dall'età, traggono beneficio dall'esercizio fisico. Che si tratti di attività fisica organizzata, di pesi liberi o semplicemente di stabilire una routine personale, l'esercizio fisico è un eccellente strumento di benessere. Mantiene il nostro corpo in forma, la nostra acutezza mentale al massimo della velocità e, grazie all'aspetto fisico, ci dà una spinta alla salute cardio, ci fa bruciare più calorie e fa arrivare più ossigeno alle cellule!

Essere in grado di affrontare e gestire gli stress quotidiani della vita ci mantiene in salute. È necessario prendersi il tempo necessario per alleviare lo stress, come ad esempio i tempi di inattività, le terapie, i massaggi o semplicemente un bel bagno caldo. Il corpo tende a trattenere lo stress nei muscoli delle spalle e della schiena. Prendersi del tempo per rilassarsi, fare esercizi di rilassamento e
Se a questo si associa l'esercizio fisico per tutto il corpo, non si avranno problemi a mantenere uno stato di benessere.

Le nostre abitudini personali ci fanno stare bene o ci impediscono di stare bene. Se fumate,
bere o perdere il sonno in eccesso, non siete la persona migliore che potreste essere. Il fumo, l'alcol e la perdita di sonno vanno a nostro discapito e per smettere occorre una disciplina estrema. Il fumo riempie il nostro corpo di sostanze cancerogene e contribuisce a mantenerci stanchi e letargici.

Dedicare un tempo adeguato a tutte le aree dei nostri bisogni fisici, dall'apporto nutrizionale alla forma fisica, fino al tempo libero, contribuisce al nostro livello di benessere. Il tempo che dedichiamo a queste esigenze e le scelte che facciamo per soddisfarle ci fanno stare bene.

Ci sono così tante occasioni per fermarci e mettere in discussione i nostri sforzi per mantenere una salute ottimale, che di solito non ci prendiamo nemmeno il tempo di iniziare l'esame. Ma è benefico per la nostra salute generale, per la qualità e la quantità della nostra vita, fare ogni sforzo per essere individui sani e in salute.

Benessere

Ogni giorno prendiamo in mano le riviste e siamo bombardati da informazioni sulla salute e sul fitness. Pubblicità e articoli che hanno lo scopo di fornire al lettore le informazioni necessarie sullo stato di forma e salute in America oggi e su ciò che noi, come cittadini responsabili, dovremmo fare. Voglio che vi fermiate a riflettere per un solo momento. Come determinate il vostro attuale livello di forma fisica e di benessere? Il vostro medico di fiducia vi chiede ogni volta se vi ritenete in forma e in salute? Probabilmente no. Né vi fornisce alcun metodo per determinarlo da soli. I centri fitness abbondano in questo Paese e la maggior parte di essi dispone di consulenti in grado di testare il vostro livello di forma fisica. E il livello di benessere? Sono la stessa cosa? Non sono la stessa cosa, ma dipendono fortemente l'uno dall'altro per mantenervi in salute.

Essere in forma e stare bene sono condizioni completamente diverse. Il vostro grado di benessere dipende dal vostro sistema immunitario e dalle vitamine, dagli integratori e dall'alimentazione che fornite al vostro sistema immunitario. Le persone in forma possono talvolta non stare bene. E le persone in forma possono a volte non essere in forma. Tuttavia, quando si combinano le due cose e si utilizzano principi sani basati su una vita pulita, sull'esercizio fisico e su un'alimentazione sana, si raggiunge uno stato di equilibrio in cui si è sia in forma che in salute.

La maggior parte delle persone non si prende il tempo necessario per comprendere appieno i vantaggi dell'essere in forma e in forma. Leggiamo e assorbiamo le informazioni che ci vengono fornite dai media e dalle organizzazioni sanitarie, senza mai riflettere se stiamo ricevendo tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno o semplicemente la parte che è redditizia da vedere o ascoltare. Le palestre di fitness hanno bisogno delle vostre quote mensili per rimanere operative. Non si preoccupano minimamente delle condizioni del vostro sistema immunitario.

La forma fisica è una condizione del solo corpo. Gli ospedali e i medici hanno bisogno di voi come pazienti per rimanere operativi; vogliono che sappiate che dovete essere in forma e in salute, ma spesso tralasciano elementi importanti che riguardano il vostro benessere e, quindi, la vostra capacità di essere in forma.

E le abitudini alimentari? E le vitamine? Che ruolo ha il nostro apporto quotidiano nella nostra salute, nel nostro benessere e nella nostra forma fisica? Più di quanto si sia portati a credere o

capire. La capacità del corpo di stare bene in condizioni diverse da quelle ideali è un risultato diretto dell'alimentazione ricevuta quotidianamente. La capacità della mente di mantenersi in forma è, ancora una volta, un risultato diretto della nostra alimentazione. Per esempio, il cervello umano non si sviluppa bene senza il necessario apporto di proteine nella nostra dieta quotidiana. Senza proteine, niente intelligenza. Se non c'è intelligenza, nessuno degli altri stati è raggiungibile.

Il nostro apporto spirituale è un fattore determinante per stabilire il nostro livello di benessere. Tutti noi abbiamo bisogno del beneficio della riflessione spirituale, come modo per purificarci dalle tossine della nostra vita quotidiana. La spiritualità è un modo per assicurarci un rinnovamento e una rinascita di noi stessi come esseri umani attenti. Il benessere comprende il nostro stato d'essere, la nostra mente e la nostra salute. È una condizione dell'insieme. Il benessere è una condizione della mente, del corpo e dell'anima.

Informazioni sul benessere

Che cos'è il benessere e dove possiamo imparare a conoscerlo? Il benessere è definito come la nostra buona salute generale e la condizione sostenuta da abitudini alimentari e di fitness sane. Abbiamo così tanti luoghi a cui rivolgerci per ottenere informazioni sul benessere, che sarebbe impossibile coprire tutte le possibilità in un solo articolo. Tuttavia, ci occuperemo dei luoghi più comuni in cui cercare e lasceremo che sia il lettore a decidere.

Le principali fonti di informazione sul benessere sono a disposizione di tutti, ovunque. Le biblioteche, Internet, il vostro istruttore di fitness e i vostri insegnanti di salute sono tutte fonti di informazione valide. La biblioteca contiene più informazioni su salute e benessere di quante se ne possano leggere in un anno. Ci sono riviste, periodici, riviste mediche e libri di ogni tipo scritti su come diventare in forma, mantenere la forma fisica o partecipare ad attività di fitness. Ci sono fonti di informazione che spiegano i benefici dello stare bene, i benefici fisici, i benefici mentali, i benefici sociali, l'autostima e i benefici emotivi.

In biblioteca sono solitamente disponibili anche informazioni video e audio su quasi tutti gli argomenti trattati nel materiale di lettura. Possono anche avere cassette del benessere disponibili per la visione. Spesso la biblioteca offre alle persone a basso reddito l'opportunità di accedere a materiali che altrimenti non sarebbero disponibili. I video e le cassette audio sono un esempio di questa opportunità.

Internet apre più finestre sul benessere rispetto alla biblioteca, poiché è una raccolta di molte biblioteche, articoli di notizie, giornali e contributi individuali. Basta digitare la parola benessere su uno dei motori di ricerca disponibili e improvvisamente si trovano più fonti di informazioni di quante se ne possano ricercare. I motori di ricerca spesso restituiscono le informazioni in ordine di effettiva rilevanza rispetto alle parole ricercate. Tenetelo presente durante la ricerca. Le prime due pagine conterranno le informazioni più rilevanti sul benessere. È possibile trovare informazioni sul benessere, sui programmi di benessere locali e sugli istruttori specializzati in valutazioni individuali del benessere e in piani di raggiungimento personale.

L'istruttore di educazione fisica e gli insegnanti di salute della vostra scuola sono fonti inestimabili di informazioni sul benessere, in quanto hanno una formazione in materia di salute e benessere. Sono a conoscenza delle fonti affidabili più ricercate sui reali benefici del benessere. Molti degli articoli che troverete e molte delle informazioni che leggerete non sono accurate al 100%; chiedete a un insegnante o a un istruttore effettivamente coinvolto in programmi di benessere e riceverete un feedback molto più accurato.

Il governo federale pubblica enormi quantità di informazioni sulla salute e sul benessere in questo Paese, da molti punti di vista diversi. Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti è responsabile della determinazione delle quantità giornaliere raccomandate e, in quanto tale, accumula molte informazioni sui programmi di benessere, sullo stato del benessere fisico e mentale negli Stati Uniti e sulla partecipazione ai programmi di benessere.

Come si valuta il benessere?

Il benessere dell'organismo si verifica quando tutti i processi corporei, fisici e mentali, funzionano ai massimi livelli. Cosa occorre per raggiungere un benessere corporeo completo? Non basta andare in palestra o fare una passeggiata nel parco.

Per valutare il nostro stato di benessere, dobbiamo stabilire gli obiettivi che raggiungiamo stando bene. Arricchiamo la nostra vita e la rendiamo più facile da vivere. Siamo in grado di raccogliere i frutti di piani di dieta e di esercizio fisico ben studiati per molti anni nella nostra vita, proprio perché ci siamo presi il tempo di rimanere in forma.

Il sistema immunitario è un segnale indicativo del vostro stato di benessere e uno dei vantaggi reali di un sistema immunitario sano e ben funzionante è il prolungamento dell'insorgenza di molte malattie legate all'età. Condizioni come la degenerazione maculare, l'Alzheimer, gli ictus, gli attacchi di cuore e la sensazione generale di buona salute dipendono da un sistema immunitario sano.

La capacità di continuare a svolgere una normale routine anche molti anni dopo l'età pensionabile è un obiettivo che si raggiunge mantenendo uno stato di benessere. Per molte persone anziane, il lavoro diventa una vera e propria fonte di piacere. Il lavoro non appare più come un ladro del nostro tempo libero, ma diventa un vecchio amico che siamo abituati a frequentare. Può diventare un motivo per continuare ad alzarsi e proseguire la giornata. In ogni caso, la nostra capacità di continuare a partecipare è un beneficio diretto del nostro stato di benessere e di buona salute.

Nel valutare i nostri obiettivi di benessere e il nostro stato d'animo, la capacità mentale di continuare ad apprendere, insegnare e sperimentare è una priorità assoluta. L'acutezza mentale deriva dall'uso continuo della mente per imparare, comunicare e pensare. Il beneficio del mantenimento di queste risorse è percepito anche più a lungo di quello del benessere fisico.

E i benefici fisici di un benessere continuo? La tranquillità che deriva dal sapere che il proprio corpo è in ottima forma, pronto ad affrontare qualsiasi cosa si presenti, è un valore inestimabile. Poter constatare di aver trascorso la giornata in modo saggio e di aver investito su se stessi è un vero traguardo. I benefici che si ottengono aggiungendo solo 20 minuti di esercizio fisico alla routine quotidiana sono incredibili. Posso testimoniare l'enorme aumento di energia, come partecipante alla camminata per l'esercizio. Ho perso un totale di 74 kg in un anno, semplicemente aggiungendo la camminata alla mia routine. Ero a dieta da quasi due mesi, con scarsi risultati. Camminare mi è stato suggerito dal mio medico e non sono mai stata così colpita. I miei livelli di energia sono triplicati rispetto a prima di iniziare il programma di esercizi. L'aumento dei livelli di energia è uno dei maggiori benefici di un corpo in forma.

Il benessere continuo e la valutazione del nostro livello di benessere sono una responsabilità per tutta la vita.

Se usiamo le nostre risorse con saggezza e ci istruiamo sulle cose di cui il nostro corpo ha bisogno per

mantenere il benessere per tutta la vita non è una cosa difficile da ottenere. I benefici di un benessere continuo si raccolgono anche in età avanzata. Consideratelo come un investimento, non in dollari e centesimi, ma in tempo e formazione. Il ritorno dell'investimento è ancora ineguagliato da qualsiasi altra ricetta disponibile.

Quali sono le vostre esigenze di benessere?

Mentre viviamo la nostra vita frenetica, le nostre esigenze di benessere non ci vengono spesso in mente. Anzi, probabilmente fino a quando non avete letto il titolo di questo articolo non vi è mai passato per la testa. Ma anche quando stiamo bene, abbiamo dei bisogni che ci aiutano a mantenere il benessere. Avete mai pensato a quali sono questi bisogni?

Il vostro grado di benessere dipende dal vostro sistema immunitario e dalle vitamine, dagli integratori e dall'alimentazione che fornite al vostro sistema immunitario. L'alimentazione si presenta sotto forma di assunzione giornaliera di cibo. Le nostre abitudini alimentari determinano il valore del nostro apporto nutrizionale giornaliero.

E le vitamine? Che ruolo hanno le vitamine e i minerali nel nostro fabbisogno di benessere?

Molto più di quanto alcuni di voi siano stati portati a credere o a capire. La capacità dell'organismo di mantenersi in buona salute in condizioni diverse da quelle ideali è il risultato diretto dell'alimentazione ricevuta quotidianamente.

base. La capacità della mente di rimanere in forma è, ancora una volta, un risultato diretto del nostro apporto nutrizionale. Tuttavia, quando si utilizzano principi sani basati su una vita pulita, sull'esercizio fisico e su un'alimentazione sana, si raggiunge uno stato di equilibrio in cui si soddisfa il proprio fabbisogno di benessere nutrizionale.

Che dire dei nostri bisogni preventivi per il nostro corpo fisico? La medicina alternativa, la medicina olistica e la meditazione si occupano di diverse aree di manutenzione preventiva della nostra salute fisica.

Spesso non pensiamo al chiropratico finché una parte del nostro corpo non funziona come dovrebbe, nella maggior parte dei casi la schiena. Ma che dire delle cure chiropratiche per chi sta bene? È un beneficio per la persona che sta bene visitare un chiropratico quando non c'è nulla che non vada? Certo che è un

e ne spiega il motivo.
La natura stessa delle cure chiropratiche è la fiducia nelle proprietà di guarigione del corpo.

Spesso possiamo avere piccoli problemi in una zona del corpo e non accorgercene fino a quando l'effetto non si fa sentire in modo molto più esteso, da qualche altra parte.

La pratica della chiropratica si concentra sulla relazione tra la colonna vertebrale e il sistema nervoso. La colonna vertebrale è la struttura e il sistema nervoso è la funzione. La chiropratica ritiene che questi due sistemi lavorino all'unisono per mantenere e poi ripristinare la salute del corpo.

L'agopuntura è il fondamento della Medicina Tradizionale Cinese e si basa sulla convinzione che nel nostro corpo esistano due forze opposte e inseparabili. Esse sono note come Yin e Yang dell'intera persona. Lo Yin rappresenta il principio freddo, lento o passivo, mentre lo Yang rappresenta il principio caldo, eccitato o attivo. Uno stato di salute si ottiene mantenendo uno stato di equilibrio tra yin e yang. Ciò avviene attraverso percorsi vitali o meridiani che permettono il flusso del qi, o energia vitale. Il flusso di energia vitale avviene lungo percorsi noti come meridiani. Questi meridiani collegano oltre 2.000 punti di agopuntura lungo il corpo. Esistono 12 meridiani principali e 8 meridiani secondari. Sebbene la medicina tradizionale occidentale non comprenda completamente il funzionamento dell'agopuntura, la prova che funziona è stata dimostrata da diversi studi condotti da strutture mediche occidentali.

La meditazione è l'altra forma di manutenzione preventiva di cui abbiamo bisogno per mantenere il nostro benessere generale. La meditazione è una manutenzione preventiva per la mente. La meditazione ci dà l'opportunità di riflettere sul nostro io interiore. Ascoltare quella piccola voce interiore che dovrebbe aiutarci a guidare e dirigere i nostri processi mentali, ma che nell'esistenza moderna è spesso soffocata dall'eccessivo inquinamento acustico.

Benessere del corpo

Per benessere si intende la condizione di buona salute fisica e mentale, soprattutto se mantenuta attraverso una dieta, un esercizio fisico e abitudini corrette. L'alimentazione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo in salute e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei nostri processi quotidiani.

Il benessere dell'organismo si verifica quando tutti i processi corporei, fisici e mentali, funzionano ai massimi livelli. Cosa occorre per raggiungere un benessere corporeo completo? Non basta andare in palestra o fare una passeggiata nel parco.

Sono molti i fattori che entrano in gioco quando pensiamo al benessere del nostro corpo. L'assunzione giornaliera di cibo, vitamine e acqua è una necessità assoluta e il più delle volte è l'elemento a cui si pensa.

Che dire del condizionamento del nostro corpo per affrontare la vita di ogni giorno?

Il nostro esercizio fisico ha qualcosa a che fare con il benessere del nostro corpo? Assolutamente. Perché una condizione senza tener conto dell'altra non è un insieme completo. Il corpo comprende tutti i nostri processi fisici, la nostra mente e il nostro essere fisico nel suo insieme. Quando pensiamo al benessere del corpo, il più delle volte contempliamo la nostra condizione fisica in relazione alle nostre esigenze cardiovascolari e al nostro peso. Ma il nostro corpo è molto più di un cuore e di un bel fisico. Che dire di tutti gli altri organi? Stanno bene? Come possiamo mantenere il benessere dell'insieme? Con l'esercizio fisico quotidiano, che va a beneficio del corpo nel suo complesso, prendendoci il tempo per riposare e ripristinare ciò che è stato esaurito dal nostro corpo nel corso della giornata, e assicurandoci di fornire adeguatamente a tutto il nostro corpo la nutrizione necessaria per un funzionamento sano.

Se usiamo le nostre risorse con saggezza e ci istruiamo sulle cose di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenere il benessere, nel corso della nostra vita, non è una cosa difficile da raggiungere. Ma non si può abusare del proprio corpo per anni e poi sperare in risultati immediati nel tentativo di raggiungere un benessere generale. Non si è ammalato da un giorno all'altro e non tornerà a stare bene così rapidamente.

Un'attenzione adeguata alle esigenze fisiche di ogni parte del corpo porta al benessere dell'insieme. Ogni parte del corpo fisico esiste per lavorare all'unisono con un'altra parte del corpo. Per un funzionamento ottimale degli arti sono necessarie due mani, due piedi, due occhi, ecc.

Il corpo fisico è progettato per funzionare meglio di qualsiasi macchina inventata finora. È più complesso e potente di qualsiasi apparecchiatura presente sul mercato. Sopporta più maltrattamenti di quanto si possa credere e continua a funzionare, anche senza soddisfare le esigenze quotidiane, per diversi giorni. È una macchina affascinante, per quanto riguarda le macchine. Ma è un tempio ancora più affascinante quando scegliamo di prenderci cura del nostro corpo come se fosse un tempio. Ospita la nostra mente e la nostra anima e, quando il corpo sta bene, fa un lavoro straordinario per soddisfare i nostri bisogni.

Benessere dello spirito

Il benessere dello spirito si riferisce alla nostra capacità di far fronte allo stress e alle tensioni quotidiane della nostra vita. Spesso la capacità di far fronte alle difficoltà ci sopraffà e se non dedichiamo tempo sufficiente al benessere dello spirito, o dell'anima, perdiamo la capacità di funzionare correttamente.

Oggi la prova di questa incapacità si manifesta sotto forma di attacchi d'ansia. Gli attacchi possono variare da estremamente lievi a incredibilmente gravi. Che cosa ci succede quando sperimentiamo gli attacchi d'ansia? Il nostro sistema entra in una forma di shock. Non c'è nulla di fisicamente sbagliato che ci faccia ammalare e nulla di mentalmente sbagliato che ci faccia provare il panico; è nel nostro spirito che abbiamo perso il controllo.

Questa perdita di controllo può essere momentanea o durare anni. La parte più debilitante del processo è l'incapacità di funzionare anche nella più consueta delle routine. I brevi viaggi per andare a fare la spesa diventano impossibili, a causa del panico che si crea nella persona.

Avendo sperimentato questi attacchi di panico per un breve periodo di tempo, posso testimoniare la loro realtà. Si tratta di un evento spaventoso che non fa altro che aumentare il panico. La persona che sperimenta questi attacchi ha la sensazione di aver perso il controllo sulla propria capacità di funzionare. Non riesce a rispettare le scadenze, non è in grado di provvedere alla famiglia, ci sono una serie di motivi che ci portano a perdere il controllo.

Credo che il ritmo frenetico della vita in questo 21st secolo serva solo a rafforzare la necessità di dare al nostro spirito, alla nostra anima, alla nostra voce interiore la possibilità di essere ascoltati. Anneghiamo ogni opportunità di connetterci con noi stessi nel corso della giornata, perché programiamo tutto, facciamo più cose e non lasciamo tempo libero per una conversazione con noi stessi. È impossibile ascoltare i propri bisogni interiori se si parla al telefono, si ascolta la radio o si interagisce con i figli.

Se da un lato quest'epoca ci ha tolto la possibilità di soddisfare i nostri bisogni spirituali, dall'altro ci ha fornito maggiori opportunità di tempi morti programmati. Ci sono cliniche audio, video e persino massaggi che ci offrono la possibilità di rallentare e connetterci con il nostro io interiore. Mai prima d'ora c'è stato così tanto a disposizione per aiutarci ad aiutare noi stessi. Qual è l'ostacolo? Il più grande ostacolo è la nostra mancanza di disciplina e di dedizione alla nostra salute e al nostro benessere. Ciò che tendiamo a dimenticare in quest'epoca di imprese superumane è che l'unico modo per sostenere la persona superumana è mantenerla, in tutti i suoi aspetti, in buona salute.

Il benessere si ottiene attraverso lo sforzo concentrato, la disciplina e la dedizione al nostro corpo, alla nostra mente e alla nostra anima. Il benessere del nostro spirito o della nostra anima si ripercuote su tutte le altre parti della nostra persona, come dimostra la presenza di attacchi di panico, crolli mentali e incapacità di far fronte alla situazione. La necessità di occuparci dei nostri bisogni di benessere dovrebbe essere aggiunta alla nostra lista di cose da fare ogni giorno, in modo da programmare un tempo sufficiente per noi stessi!

Benessere della mente

Il nostro apporto spirituale è un fattore determinante per stabilire il nostro livello di benessere. Tutti noi abbiamo bisogno del beneficio della riflessione spirituale, come modo per purificarci dalle tossine della nostra vita quotidiana. La spiritualità è un modo per assicurarci un rinnovamento e una rinascita di noi stessi come esseri umani attenti. Il benessere comprende il nostro stato d'essere, la nostra mente e la nostra salute. È una condizione dell'insieme. Il benessere è una condizione della mente, del corpo e dell'anima.

La meditazione è una manutenzione preventiva per la mente. La meditazione ci dà l'opportunità di riflettere sul nostro io interiore. Ascoltare quella piccola voce interiore che dovrebbe aiutarci a guidare e dirigere i nostri processi mentali, ma che nell'esistenza moderna è spesso soffocata dall'eccessivo inquinamento acustico.

La spiritualità e le pratiche di meditazione sono gli strumenti che abbiamo a disposizione per mantenere la nostra mente così come il nostro corpo. La mente è una macchina complicata e versatile, ma può diventare sovraccarico e incapace di funzionare correttamente, se non ci prendiamo il tempo di mantenerlo in buono stato e di curarlo.

La nostra mente ha diversi livelli di funzionamento, noti come onde cerebrali. Quando attraversiamo le diverse fasi della nostra giornata, entriamo in vari stadi di attività delle onde cerebrali. Il cervello utilizza questo strumento come un modo per concederci il tempo di riposare la nostra mente indaffarata e di far fronte a tutti i pezzi di informazioni che abbiamo ricevuto, un modo per "archiviare la mente" per la giornata.

Quando non diamo tempo adeguato a questi processi, o semplicemente non riposiamo a sufficienza, la nostra mente non può mantenere il suo stato di benessere, proprio come il nostro corpo non è in grado di stare bene se non c'è la possibilità di riposare e ricaricarsi.

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del nostro sistema nervoso per comunicare.

Le tecniche di respirazione, la musica, gli aromi e la terapia con le candele sono tutti modi in cui utilizziamo le opportunità di riflettere sulla nostra giornata, permettendo alla nostra mente di riposare e di rifornirsi per un ulteriore utilizzo.

Nel corso della nostra routine quotidiana, dobbiamo ricordarci di trovare il tempo per mantenere il benessere mentale, così come ci sforziamo di mantenere il benessere fisico. L'aspetto positivo dell'intero processo è che, mentre svolgiamo questi compiti, molto spesso le opportunità di conservazione e cura sono intercambiabili. Possiamo aiutare la nostra mente mentre facciamo una passeggiata di venti minuti. Oppure abbiamo l'opportunità di sviluppare la forza muscolare mentre meditiamo.

Spesso anche solo l'opportunità di ascoltare la musica permette alla nostra mente di rilassarsi e di riorganizzarsi. Non è sempre nelle occasioni più formali che troviamo la possibilità di riflettere e ascoltare la voce interiore. Può essere nel bel mezzo della giornata, con il vento che soffia tra i capelli e la radio ad alto volume!

Benefici della meditazione per il benessere di noi stessi

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione allevia lo stress e promuove una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi. Questo e altri esercizi mentali ci aiutano a mantenere la nostra mente in forma e a

funzionare ai massimi livelli. Ma fino agli ultimi vent'anni, la meditazione era qualcosa di cui il mondo occidentale non sapeva molto. È necessaria per la nostra salute? O abbiamo solo inventato una nuova moda per riempire le ore vuote della nostra giornata?

La nostra mente ha diversi livelli di funzionamento, noti come onde cerebrali. Quando attraversiamo le diverse fasi della nostra giornata, entriamo in vari stadi di attività delle onde cerebrali. Il cervello utilizza questo strumento per darci il tempo di riposare la nostra mente occupata e di affrontare tutti i pezzi di informazioni che abbiamo ricevuto, un modo per "archiviare la mente" per la giornata.

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del sistema nervoso del nostro corpo per effettuare la comunicazione.

Le tecniche di respirazione, la musica, gli aromi e la terapia con le candele sono tutti modi in cui utilizziamo le opportunità di riflettere sulla nostra giornata, permettendo alla nostra mente di riposare e di rifornirsi per un ulteriore utilizzo. Ma questi metodi ci mantengono in forma mentalmente? Sì, aiutano a mantenerci in forma mentalmente. Il grande vantaggio della meditazione, tuttavia, è la capacità della mente di trasformarsi in un veicolo per una maggiore consapevolezza.

La meditazione è un modo per diventare consapevoli del fatto che nel nostro essere c'è molto di più della sola attività fisica. Abbiamo molte altre potenzialità nascoste nella nostra mente, risorse che non sfruttiamo mai fino a quando non abbiamo l'opportunità di quietare la mente, calmare l'ambiente circostante e aprire la porta alle possibilità che non esaminiamo giorno per giorno.

Nel nostro stato meditativo, i pensieri che non hanno mai avuto l'opportunità di essere ascoltati durante il trambusto della giornata hanno la possibilità di farsi avanti e di essere ascoltati. Ogni passo che facciamo è un passo in avanti verso una direzione della nostra vita. L'opportunità di stabilire il nostro destino, di sviluppare la nostra manifestazione di ciò che crediamo debba essere la nostra vita, è l'opportunità che ci offre la meditazione. Ogni azione che abbiamo compiuto è iniziata come un pensiero. Il pensiero è stato poi trasformato in realtà dalla nostra azione su quel pensiero. In questo momento di riflessione tranquilla, siamo in grado di produrre nuovi pensieri e nuove possibilità.

È in questi piccoli momenti di creatività e di funzionamento cosciente superiore che la nostra mente guarisce dallo stress delle attività quotidiane e mantiene un vero livello di salute. operazione. La nostra mente è come il nostro corpo, non dobbiamo sembrare malsani per esserlo, e prima o poi le malattie si manifestano.

Abbiamo bisogno della meditazione?

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione può alleviare lo stress e promuovere una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi. Questo e altri esercizi mentali ci aiutano a mantenere la nostra mente in forma e a funzionare ai massimi livelli. Ma fino agli ultimi vent'anni, la meditazione era qualcosa di cui il mondo occidentale non sapeva molto. È necessaria per la nostra salute? O abbiamo solo inventato una nuova moda per riempire le ore vuote della nostra giornata?

Beh, le ore vuote non esistono per la maggior parte di noi e, francamente, senza l'opportunità di riflettere e rilassarsi, probabilmente impazzirei del tutto. La nostra spiritualità e le pratiche di meditazione sono gli strumenti che abbiamo a disposizione per mantenere la nostra mente in forma come manteniamo il nostro corpo. La mente è una macchina complicata e

versatile, ma può diventare sovraccarica e incapace di funzionare correttamente se non ci prendiamo il tempo di curarla.

La nostra mente ha diversi livelli di funzionamento, noti come onde cerebrali. Quando attraversiamo le diverse fasi della nostra giornata, entriamo in vari stadi di attività delle onde cerebrali. Il cervello utilizza questo

strumento come un modo per concederci un po' di tempo per riposare la nostra mente indaffarata e affrontare tutte le informazioni che abbiamo ricevuto, un modo per "archiviare la mente" per la giornata.

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del sistema nervoso del nostro corpo per effettuare la comunicazione.

Le tecniche di respirazione, la musica, gli aromi e la terapia con le candele sono tutti modi in cui utilizziamo le opportunità di riflettere sulla nostra giornata, permettendo alla nostra mente di riposare e di rifornirsi per un ulteriore utilizzo. Ma questi metodi ci mantengono in forma mentalmente? Sì, aiutano a mantenerci in forma mentalmente. Il grande vantaggio della meditazione, tuttavia, è la capacità della mente di trasformarsi in un veicolo per una maggiore consapevolezza.

La meditazione è un modo per diventare consapevoli del fatto che nel nostro essere c'è molto di più della sola attività fisica. Abbiamo molte altre potenzialità nascoste nella nostra mente, risorse che non sfruttiamo mai fino a quando non abbiamo l'opportunità di acquietare la mente, calmare l'ambiente circostante e aprire la porta alle possibilità che non esaminiamo giorno per giorno.

Nel nostro stato meditativo, i pensieri che non hanno mai avuto l'opportunità di essere ascoltati durante il trambusto della giornata hanno la possibilità di farsi avanti e di essere ascoltati. Ogni passo che facciamo è un passo in avanti verso una direzione della nostra vita. L'opportunità di stabilire il nostro destino, di sviluppare la nostra manifestazione di ciò che crediamo debba essere la nostra vita, è l'opportunità che ci offre la meditazione. Ogni azione che abbiamo compiuto è iniziata come un pensiero. Il pensiero è stato poi trasformato in realtà dalla nostra azione su quel pensiero. In questo momento di riflessione tranquilla siamo in grado di produrre nuovi pensieri, nuove possibilità.

Riflessione silenziosa: Una dose di B12 per lo Spirito?

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del sistema nervoso del nostro corpo per effettuare la comunicazione.

Le tecniche di respirazione, la musica, gli aromi e la terapia con le candele sono tutti modi in cui utilizziamo le opportunità di riflettere sulla nostra giornata, permettendo alla nostra mente di riposare e di rifornirsi per un ulteriore utilizzo. Il grande

Il vantaggio della meditazione, tuttavia, è la capacità della mente di trasformarsi in un veicolo per una maggiore consapevolezza. La meditazione è un modo per diventare consapevoli del fatto che nel nostro essere c'è molto di più della sola attività fisica. Abbiamo un potenziale molto più ampio rinchiuso nella nostra mente, risorse che non riusciamo a sfruttare finché non abbiamo la possibilità di acquietare la mente, di acquietare la nostra mente.

e aprire la porta alle possibilità che non esaminiamo quotidianamente. Il nostro spirito è il vero beneficiario di questi momenti di riflessione e meditazione.

Ogni giorno, di volta in volta, il nostro spirito si eleverebbe se ne avessimo l'opportunità. Ma molto spesso l'opportunità ci viene rubata a causa dei problemi sempre più pressanti legati alle responsabilità lavorative, ai figli e alle responsabilità domestiche. In genere il nostro spirito si esaurisce entro la fine della giornata.

Nel nostro stato meditativo, i pensieri che non hanno mai avuto l'opportunità di essere ascoltati durante il trambusto della giornata hanno la possibilità di farsi avanti e di essere ascoltati. Ogni passo che facciamo è un passo in avanti verso una direzione della nostra vita.

L'opportunità di stabilire il nostro destino, di sviluppare la nostra manifestazione di ciò che crediamo debba essere la nostra vita, è l'opportunità che ci offre la meditazione. Ogni azione che abbiamo compiuto è iniziata come un pensiero. Il pensiero è stato poi trasformato in realtà dalla nostra azione su quel pensiero. In questo momento di riflessione tranquilla, siamo in grado di produrre nuovi pensieri e nuove possibilità.

È in questi piccoli momenti di creatività e di funzionamento cosciente superiore che la nostra mente guarisce dallo stress delle attività quotidiane e mantiene un livello reale di funzionamento sano. Il nostro spirito ha l'opportunità di rinnovarsi. Rinascere. Come il paziente morente che riceve la rianimazione cardiopolmonare nell'ultima ora, il nostro spirito riceve i momenti di solitudine che gli permettono di riorganizzarsi, di ritrovare quella meravigliosa fiducia in noi stessi e nell'umanità. La nostra mente è come il nostro corpo, noi

non devono sembrare malsani per esserlo, e prima o poi le malattie si manifestano, a meno che non ci venga data l'opportunità di rinascere dalle nostre convinzioni di base. È così che forniamo il nutrimento necessario al nostro spirito per rimanere in salute.

C'è chi sceglie di accogliere questo momento attraverso il culto comunitario, chi attraverso momenti di tranquilla solitudine nella natura. Altri ancora scelgono di rinnovarsi attraverso la meditazione silenziosa e la preghiera. A prescindere dalla scelta dell'attività, l'importante è rinnovare la nostra spiritualità e la nostra fiducia nell'uomo.

Stai bene?

Per benessere si intende la condizione di buona salute fisica e mentale, soprattutto se mantenuta attraverso una dieta, un esercizio fisico e abitudini corrette. L'alimentazione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo in salute e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana. Ma sappiamo se stiamo veramente bene? Come facciamo a capirlo?

Il primo punto di partenza è l'esame delle abitudini alimentari. Poiché siamo il prodotto di ciò che mangiamo, se le nostre abitudini alimentari non sono sane o non forniscono il nutrimento di cui abbiamo bisogno, alla fine del processo non saremo individui sani.

Assumete più calorie di quelle necessarie al vostro organismo? Integrate le vitamine e i minerali per assicurarvi di assumere le quantità giornaliere raccomandate? Se non state facendo i più elementari sforzi per prendervi cura del vostro fabbisogno nutrizionale, non siete un individuo che sta bene. Magari non sembrate malati, non avete sintomi evidenti di malattia, ma non siete l'individuo sano che potreste essere.

Successivamente, è opportuno esaminare le proprie abitudini di esercizio fisico, se ve ne sono. Se non ci sono routine di esercizio da esaminare, niente benessere. Tutti, a prescindere dall'età, traggono beneficio dall'esercizio fisico. Mantiene il nostro corpo in forma, la nostra acutezza mentale al massimo della velocità e, grazie all'aspetto fisico, ci dà una spinta alla salute cardio, ci fa bruciare più calorie e fa arrivare più ossigeno alle cellule!

E i livelli di stress nella vostra vita? Lavorate in un ambiente con alti livelli di stress? La vostra vita privata è una fonte di conforto o aumenta i vostri livelli di stress? Vi impegnate in qualche forma di attività per alleviare lo stress? Lo stress è il principale responsabile di infarti e ictus, poiché riesce ad accelerare gli effetti dei veri responsabili. Lo stress è fondamentale una situazione fuori controllo per la maggior parte degli adulti di oggi. Riusciamo a programmare ogni momento del nostro tempo libero, senza lasciarci il tempo di riflettere o di affrontare le emergenze della vita.

Lo stress ci porta ai prossimi due argomenti di abuso della salute. Spesso si ricorre al fumo e al bere per compensare l'effetto che lo stress ha sul nostro sistema nervoso. Queste soluzioni, tuttavia, non forniscono un vero aiuto. Se si fuma, si beve o si perde sonno in eccesso, non si è l'individuo migliore che si possa avere. Il fumo, l'alcol e la perdita di sonno agiscono a nostro discapito e per smettere occorre una disciplina estrema. Il fumo riempie il nostro corpo di sostanze cancerogene e contribuisce a mantenerci stanchi e letargici.

Ci sono così tante occasioni per fermarci e mettere in discussione i nostri sforzi per mantenere una salute ottimale, che di solito non ci prendiamo nemmeno il tempo di iniziare l'esame. Ma è utile per la nostra salute generale, per la qualità e la quantità della nostra vita, fare ogni sforzo per essere individui sani e in forma. Ora, dove comincia a entrare in gioco la forma fisica? Prima di iniziare una lunga discussione sulla forma fisica, assicuriamoci di capire esattamente cosa sia la forma fisica e alcuni dei termini che useremo.

Terminologia del fitness

Oggi ci sono molte parole associate al fitness. Molti di questi termini sono nuovi per i lettori e alcuni sono intercambiabili tra fitness, benessere e salute. Prendiamo quindi un minuto per spiegare alcuni dei termini che si possono trovare di tanto in tanto.

La forma fisica è definita in modo diverso da diverse fonti, ma il significato generale di forma fisica è la nostra capacità di funzionare con vigore e prontezza nel corso delle nostre responsabilità quotidiane.

Il fitness si riferisce alle condizioni del nostro corpo fisico, mentre il fitness mentale si riferisce ovviamente al nostro stato mentale. Spesso ci si iscrive e si partecipa a centri di fitness che mettono a disposizione personal trainer e attrezzature fisse per il fitness. Sono disponibili numerose attrezzature che eseguono esercizi diversi per affrontare aree specifiche del corpo. Il momento migliore per conoscere queste attrezzature è la sessione di orientamento del centro fitness scelto.

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione è un metodo efficace per abbassare la pressione sanguigna, alleviare lo stress e promuovere una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi.

Il fabbisogno nutrizionale si riferisce alle integrazioni fisiche di vitamine, minerali e calorie necessarie per mantenere una salute fisica ottimale. In questo momento si discute molto di questo argomento, perché la nostra nazione deve affrontare problemi di obesità di proporzioni epidemiche.

Le terapie alternative si riferiscono alle opzioni di medicina alternativa come la chiropratica, l'agopuntura, le cure a base di erbe e la medicina olistica. Tra gli esempi qui riportati, la chiropratica e l'agopuntura stanno diventando sempre più accettate come complemento alla forma tradizionale di medicina occidentale. Vengono spesso condotti studi che supportano l'evidenza che la chiropratica e l'agopuntura sono forme di medicina efficaci.

La pulizia e la guarigione a base di erbe sono termini utilizzati da molti guaritori naturali per descrivere ciò che l'ingestione di determinate combinazioni di erbe può fornire all'organismo nel tentativo di riportarlo alla salute ottimale o di mantenerla.

Fitness

Ogni giorno prendiamo in mano le riviste e siamo bombardati da informazioni sulla salute e sul fitness. Pubblicità e articoli che hanno lo scopo di fornire al lettore le informazioni necessarie sullo stato di forma e salute in America oggi e su ciò che noi, come cittadini responsabili, dovremmo fare. Voglio che vi fermiate a riflettere per un solo momento. Come fate a determinare il vostro attuale livello di forma fisica e di benessere? Il vostro medico abituale vi chiede ogni volta se vi ritenete in forma e in salute? Probabilmente no. Né vi fornisce alcun metodo per determinarlo da soli. I centri fitness abbondano in questo Paese e la maggior parte di essi dispone di consulenti in grado di testare il vostro livello di forma fisica. E il livello di benessere? Sono la stessa cosa? Non sono la stessa cosa, ma dipendono fortemente l'uno dall'altro per mantenervi in salute.

Essere in forma e stare bene sono condizioni completamente diverse. Il vostro grado di benessere dipende dal vostro sistema immunitario e dalle vitamine, dagli integratori e dall'alimentazione che fornite al vostro sistema immunitario. Le persone in forma possono talvolta non stare bene. E le persone in forma possono a volte non essere in forma. Tuttavia, quando si combinano le due cose e si utilizzano principi sani basati su una vita pulita, sull'esercizio fisico e su un'alimentazione sana, si raggiunge uno stato di equilibrio in cui si è sia in forma che in salute.

La maggior parte delle persone non si prende il tempo necessario per comprendere appieno i vantaggi dell'essere in forma e in forma. Leggiamo e assorbiamo le informazioni che ci vengono fornite dai media e dalle organizzazioni sanitarie, senza mai riflettere se stiamo ricevendo tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno o semplicemente la parte che è redditizia da vedere o ascoltare. Le palestre di fitness hanno bisogno delle vostre quote mensili per rimanere operative. Non si preoccupano minimamente delle condizioni del vostro sistema immunitario.

La forma fisica è una condizione del solo corpo. Gli ospedali e i medici hanno bisogno di voi come pazienti per rimanere operativi; vogliono che sappiate che dovete essere in forma e in salute, ma spesso tralasciano elementi importanti che riguardano il vostro benessere e, quindi, la vostra capacità di essere in forma.

E le abitudini alimentari? E le vitamine? Che ruolo ha il nostro apporto quotidiano nella nostra salute, nel nostro benessere e nella nostra forma fisica? Più di quanto si sia portati a credere o a capire. La capacità dell'organismo di mantenersi in forma in condizioni diverse da quelle ideali è un risultato diretto dell'alimentazione ricevuta quotidianamente. La capacità della mente di mantenersi in forma è, ancora una volta, un risultato diretto della nostra alimentazione. Per esempio, il cervello umano non si sviluppa bene senza il necessario apporto di proteine nella nostra dieta quotidiana. Senza proteine, niente intelligenza. Senza intelligenza, nessuno degli altri stati è raggiungibile.

Il nostro apporto spirituale è un fattore determinante per stabilire il nostro livello di forma fisica. Tutti noi abbiamo bisogno del beneficio della riflessione spirituale, come modo per purificarci dallo stress della vita quotidiana. La spiritualità è un modo per assicurarci un rinnovamento e una rinascita di noi stessi come esseri umani. La forma fisica comprende la salute del nostro corpo, nel suo complesso, e in questo senso include la mente. È una condizione di tutto il corpo. La forma fisica è una condizione di benessere per il nostro corpo fisico.

Informazioni sul fitness

Che cos'è il fitness e dove possiamo imparare a conoscerlo? La forma fisica è la nostra capacità di funzionare con prontezza ed energia nel corso delle nostre attività quotidiane. Le informazioni sul fitness sono così tante che sarebbe impossibile trovare tutte le possibilità in un solo articolo. Tuttavia, ci soffermeremo sui luoghi più comuni in cui cercare e lasceremo che sia il lettore a decidere.

Le principali fonti di informazioni sul fitness sono disponibili per tutti, ovunque. Le biblioteche, Internet, il vostro istruttore di fitness e i vostri insegnanti di salute sono tutte fonti di informazioni valide. La biblioteca contiene più informazioni sulla salute e sul fitness di quante se ne possano leggere in un anno. Ci sono riviste, periodici, riviste mediche e libri di ogni tipo scritti su come diventare in forma, mantenere la forma fisica o partecipare ad attività di fitness. Ci sono fonti di informazione che spiegano i benefici dell'essere in forma, i benefici fisici, i benefici mentali, i benefici sociali e i benefici emotivi e di autostima. In biblioteca sono solitamente disponibili anche informazioni video e audio su quasi tutti gli argomenti trattati nel materiale di lettura. Potrebbero anche avere cassette di fitness disponibili per la visione. Spesso la biblioteca offre alle persone a basso reddito l'opportunità di accedere a materiali che altrimenti non sarebbero disponibili. I video e le cassette audio sono un esempio di questa opportunità.

Internet apre più finestre sul fitness rispetto alla biblioteca, poiché è una raccolta di molte biblioteche, articoli di notizie, giornali e contributi individuali. Basta digitare la parola fitness su uno dei motori di ricerca disponibili e improvvisamente si trovano più fonti di informazioni di quante se ne possano ricercare. I motori di ricerca spesso restituiscono le informazioni in ordine di effettiva rilevanza rispetto alle parole ricercate. Tenete quindi presente questo aspetto durante la ricerca. Le prime due pagine contengono le informazioni più rilevanti sul fitness. È possibile trovare informazioni sul fitness, sulle sedi dei centri fitness locali e sugli istruttori specializzati in piani di fitness individuali.

L'istruttore di educazione fisica e gli insegnanti di salute della scuola locale sono fonti inestimabili di informazioni sul fitness, in quanto hanno una formazione in materia. Sono a conoscenza delle fonti più ricercate e affidabili sui reali benefici del fitness. Molti degli articoli che troverete e molte delle informazioni che leggerete non sono accurate al 100%; se chiedete a un insegnante o a un istruttore effettivamente coinvolto nel processo di fitness, riceverete un feedback molto più accurato.

Il governo federale pubblica una quantità enorme di informazioni sulla forma fisica in questo Paese, da molti punti di vista diversi. Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti è responsabile della determinazione delle quantità giornaliere raccomandate e, in quanto tale, accumula molte informazioni sulle alternative di fitness, sullo stato della forma fisica negli Stati Uniti e sulla partecipazione ai programmi di fitness.

Oltre a queste fonti, controllate il vostro centro fitness locale. Molto spesso hanno affisso informazioni casuali, riviste e periodici che affrontano i problemi attuali del fitness e spesso offrono alle persone interessate la possibilità di osservare il fitness in azione.

Quali sono le vostre esigenze di fitness?

Mentre viviamo la nostra vita frenetica, le nostre esigenze di fitness non ci vengono spesso in mente. Anzi, probabilmente l'unico pensiero che viene rivolto alle nostre esigenze di forma fisica riguarda i 15 chili che pensiamo di dover perdere. Ma anche quando siamo abbastanza in forma, abbiamo delle esigenze che ci aiutano a mantenerla. Avete mai pensato a quali sono queste esigenze?

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione può alleviare lo stress e promuovere una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi.

I livelli di fabbisogno nutrizionale dipendono dalle abitudini alimentari e dall'uso di integratori giornalieri di vitamine e minerali per mantenere una salute fisica ottimale. In questo momento si discute molto di questo argomento, perché la nostra nazione deve affrontare problemi di obesità di proporzioni epidemiche. Le nostre abitudini alimentari costituiscono una parte importante del nostro apporto nutrizionale giornaliero. Ciò che consumiamo contribuisce in modo determinante a mantenere il nostro corpo in forma.

Sappiamo quali sono le nostre esigenze nutrizionali e come soddisfarle? e come cercare un reale valore nutrizionale nei nostri alimenti? Non sono sicuro che la nutrizione sia stata affrontata con successo in quanto tale. Sentiamo parlare di nutrizione in relazione alle vitamine di cereali e latte fortificati, e nel contesto in cui abbiamo bisogno di "valore nutrizionale" dalle nostre scelte alimentari. Ma che cos'è veramente la nutrizione quando viene applicata alle nostre funzioni corporee quotidiane? La nutrizione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo sano e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana. Spesso il nostro fabbisogno di vitamine e minerali supera quello calorico. In questi casi, ci rivolgiamo a vitamine e minerali fabbricati per colmare la lacuna.

Le opzioni di medicina alternativa come la chiropratica, l'agopuntura, le cure a base di erbe e la medicina olistica sono tutti modi per aiutarci a mantenerci in forma. Tutti questi approcci curativi alternativi offrono modi per incorporare il loro uso nel mantenersi in forma e in salute. Tra gli esempi qui riportati, la chiropratica e l'agopuntura sono sempre più accettate come complemento alle forme tradizionali di esercizio fisico e alimentazione. La pulizia e la cura a base di erbe sono utilizzate da molti per mantenere il corpo in uno stato di forma e salute ottimale.

Che ruolo ha l'esercizio fisico in questo processo? L'esercizio fisico condiziona il nostro corpo per mantenerlo in forma ottimale. Per mantenere il corretto funzionamento dei muscoli e costruire la massa muscolare. Più massa muscolare abbiamo, più calorie bruciamo. Più calorie bruciamo, più il nostro metabolismo riesce a consumare le calorie che assumiamo con il cibo. Riuscite a capire come il nostro corpo sia davvero una macchina ben funzionante? È un circolo continuo di eventi, uno che si alimenta dell'altro. Quando tutti gli eventi si svolgono correttamente, siamo individui sani e felici.

Oggi dobbiamo stabilire di quanto nutrimento abbiamo bisogno, di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno e come raggiungere al meglio questi obiettivi. Il fabbisogno calorico, il fabbisogno nutrizionale, il fabbisogno fisico e l'educazione a tale fabbisogno sono informazioni che tutti dovremmo comprendere, almeno per quanto riguarda la nostra capacità di mantenere i

livelli di forma fisica. Se vi recate dal vostro medico di fiducia, in biblioteca o in un centro fitness, sono disponibili moltissime informazioni che vi aiuteranno a fare delle scelte salutari, indipendentemente dall'obiettivo finale, il mantenimento o il miglioramento della forma fisica.

Livelli di energia per chi è in forma

La forma fisica in sé è definita come la capacità del corpo umano di funzionare con vigore e prontezza, senza affaticarsi eccessivamente e con un'energia sufficiente per dedicarsi alle attività del tempo libero e per far fronte alle sollecitazioni fisiche.

La forma fisica si riferisce alle condizioni del nostro corpo fisico, mentre la forma mentale si riferisce ovviamente al nostro stato mentale. Quando il nostro corpo è fisicamente in forma, dovremmo avere abbastanza energia per affrontare tutte le attività che i nostri coetanei devono affrontare e, alla fine della giornata, avere ancora un po' di energia per le nostre famiglie.

Imparare a integrare il fitness nella nostra routine quotidiana è l'ostacolo più grande alla forma fisica. Molti di noi trarrebbero davvero beneficio dall'essere più in forma fisicamente, ma semplicemente non vogliono dedicare il tempo necessario per condizionare il proprio corpo. Preferiamo sederci a tavola e chiacchierare con gli amici o sintonizzarci sull'ultima serie televisiva di successo, piuttosto che dedicare trenta minuti al giorno alla nostra salute.

Camminare è una delle forme più produttive di esercizio fisico e provoca un enorme aumento dei nostri livelli di energia. I benefici che si ottengono aggiungendo solo 20 minuti di camminata alla routine quotidiana sono incredibili.

Posso testimoniare l'enorme aumento di energia, come partecipante alla camminata per l'esercizio fisico. Ho perso un totale di 74 kg in un anno, semplicemente aggiungendo la camminata alla mia routine. Ero a dieta da quasi due mesi, con scarsi risultati. Camminare mi è stato suggerito dal mio medico, e non sono mai stato così colpito. I miei livelli di energia erano tre volte superiori a quelli che avevo prima di iniziare a camminare e ho apprezzato molto la tranquillità che ho raggiunto durante le passeggiate quotidiane.

Credo che l'esercizio fisico e la forma fisica facciano bene all'autostima e alla mente di una persona. Le forme di rilassamento più profonde accompagnano la forma fisica. Quando la meditazione viene incorporata nella routine, i livelli di energia continuano a salire. Quando si è in grado di rilassarsi e di godersi veramente la sensazione del proprio corpo e la realizzazione dei compiti della giornata, si può rinnovare fisicamente per il giorno successivo, durante la notte. Questo è uno dei maggiori benefici dell'esercizio fisico e del fitness: un'energia straordinaria.

Dal punto di vista fisico, cosa ci succede quando diventiamo più in forma? È un processo che è stato affrontato tante volte, ma il più delle volte non riusciamo a fare il collegamento. Il nostro processo metabolico è un processo finemente regolato. Quando funziona al massimo delle sue capacità, ci sentiamo benissimo. Mangiamo bene, facciamo attività fisica e il nostro metabolismo sfrutta al massimo le calorie che consumiamo. Si accende e corre, se necessario anche in overdrive, per mantenere l'energia che consumiamo. venire. È un concetto che i nostri antenati non avevano bisogno di capire, perché le loro condizioni di vita li mantenevano fisicamente in forma. Oggi, invece, siamo diventati piuttosto sedentari e la nostra

Il nostro sostentamento non richiede più un lavoro fisico, ma un lavoro mentale che svolgiamo tutto il giorno, seduti mentre siamo al lavoro. Nessuna attività fisica interferisce con il nostro modo di vivere preprogrammato. Il nostro corpo funziona ancora come quello di nostro nonno. Ma abbiamo cambiato il processo, il nostro i corpi non l'hanno fatto.

Per questo motivo abbiamo ancora bisogno di mantenerci in forma fisicamente, se non attraverso il nostro lavoro, abbiamo bisogno di routine ricreative per svolgere questo compito. Ci manterrà in salute, alla massima velocità e con una sensazione di benessere!

Metabolismo: Che cos'è?

Il dizionario definisce il metabolismo come l'insieme di tutti i processi biochimici coinvolti nella vita, o il sostentamento della vita. Per quanto riguarda la nostra salute, il metabolismo è legato all'assunzione e all'utilizzo degli alimenti. Nel caso specifico, si tratta della nostra capacità di utilizzare al meglio il cibo.

Alcune persone hanno un tasso di metabolismo molto elevato. In altre parole, quando consumano cibo, il loro corpo lo brucia quasi alla stessa velocità con cui lo consumano. Poi ci sono quelli che consumano il cibo così lentamente da non accorgersi nemmeno di bruciare calorie. Queste persone che bruciano velocemente sono spesso magre e in forma, mentre quelle che bruciano più lentamente sono quelle che tendono all'obesità.

Il metabolismo del corpo è un processo unico per ogni singola persona. Non esistono due persone che metabolizzano il cibo allo stesso ritmo, quindi non esistono due persone con lo stesso metabolismo. Tutti noi utilizziamo le calorie a ritmi diversi, con risultati diversi. Il nostro metabolismo, come le nostre impronte digitali, è unico per ognuno di noi. Ma la necessità di comprendere e assecondare questo metabolismo è un problema che tutti dobbiamo affrontare.

Tutto questo processo metabolico è legato all'apporto calorico, al fabbisogno vitaminico e nutrizionale, alla produzione tiroidea ed endocrina e al modo in cui tutti questi processi si combinano. Per anni si è cercato un modo per aumentare il tasso metabolico. Se si riesce ad aumentare il tasso metabolico, si è in grado di controllare meglio il consumo di calorie, soprattutto per le persone in sovrappeso o obese. In questo modo, l'obiettivo di una salute migliore o migliorata diventerebbe una realtà molto più facile per queste persone. Gli sforzi compiuti finora hanno prodotto scarsi risultati. Ci sono alimenti che possiamo consumare e che aumentano naturalmente il nostro tasso metabolico, ma non in misura rilevante. Abbiamo bisogno di un modo per modificare direttamente il tasso. Dobbiamo essere in grado di aumentare il nostro metabolismo fino a un punto in cui possiamo effettivamente vedere un beneficio.

Cosa determina il nostro tasso metabolico, per quanto riguarda la nostra genetica? In generale, tendiamo a ereditare dai nostri genitori le stesse tendenze in termini di tasso metabolico, struttura corporea e altre funzioni corporee correlate. Ecco quindi l'origine del "beh, viene da persone grandi, è ovvio che sarà grande".

Attualmente, i maggiori risultati nell'aumento del metabolismo derivano dall'esercizio fisico e dall'aumento della massa muscolare, riducendo al contempo il grasso corporeo. L'aumento della massa muscolare fa sì che si brucino più calorie, contribuendo ad aumentare il tasso metabolico.

Le funzioni del nostro metabolismo dipendono anche da quanto abbiamo curato il nostro fabbisogno nutrizionale. Il processo di combustione delle calorie e di creazione di energia è delicato e deve essere curato con attenzione, altrimenti può squilibrarsi. Spesso è proprio grazie a queste squilibri che tendono a "ereditare" il nostro tasso metabolico.

Credo che attraverso un'analisi accurata e l'attenzione alle esigenze uniche di ogni persona, si possa raggiungere un equilibrio più naturale tra la combustione metabolica e l'assunzione di calorie. Fino a raggiungere un livello in cui salute ottimale e controllo del peso sono in equilibrio.

Il metabolismo per l'individuo in forma

Il dizionario definisce il metabolismo come l'insieme di tutti i processi biochimici coinvolti nella vita, o il sostentamento della vita. Per quanto riguarda la nostra salute, il metabolismo è legato all'assunzione e all'utilizzo degli alimenti. Nel caso specifico, si tratta della nostra capacità di utilizzare al meglio il cibo.

Attualmente, i maggiori risultati nell'aumento del metabolismo derivano dall'esercizio fisico e dall'aumento della massa muscolare, riducendo al contempo il grasso corporeo. L'aumento della massa muscolare fa sì che si brucino più calorie, contribuendo ad aumentare il tasso metabolico.

Le funzioni del nostro metabolismo dipendono anche da quanto abbiamo curato il nostro fabbisogno nutrizionale. Alcune persone hanno un tasso di metabolismo molto elevato. In altre parole, quando consumano cibo, il loro corpo lo brucia quasi alla stessa velocità con cui lo consumano. Poi ci sono quelli che consumano il cibo così lentamente da non accorgersi nemmeno di bruciare calorie. Queste persone che bruciano velocemente sono spesso magre e in forma, mentre quelle che bruciano più lentamente sono quelle che tendono all'obesità.

Il metabolismo del corpo è un processo unico per ogni singola persona. Non esistono due persone che metabolizzano il cibo allo stesso ritmo, quindi non esistono due persone con lo stesso metabolismo. Tutti noi utilizziamo le calorie a ritmi diversi, con risultati diversi. Il nostro metabolismo, come le nostre impronte digitali, è unico per ognuno di noi. Ma la necessità di comprendere e assecondare questo metabolismo è un problema che tutti dobbiamo affrontare.

Tutto questo processo metabolico è legato all'apporto calorico, al fabbisogno vitaminico e nutrizionale, alla produzione tiroidea ed endocrina e al modo in cui tutti questi processi si combinano. Per anni si è cercato un modo per aumentare il tasso metabolico. Se si riesce ad aumentare il tasso metabolico, si è in grado di controllare meglio il consumo di calorie, soprattutto per le persone in sovrappeso o obese. In questo modo, l'obiettivo di una salute migliore o migliorata diventerebbe una realtà molto più facile per queste persone. Gli sforzi compiuti finora hanno prodotto scarsi risultati. Ci sono alimenti che possiamo consumare e che aumentano naturalmente il nostro tasso metabolico, ma non in misura rilevante. Abbiamo bisogno di un modo per modificare direttamente il tasso. Dobbiamo essere in grado di aumentare il nostro metabolismo fino a un punto in cui possiamo effettivamente vedere un beneficio.

È qui che lo sforzo di mantenersi fisicamente in forma e attivi offre un enorme guadagno. Nel corso della vita, se si rimane attivi, si fa esercizio fisico e si mantiene una salute ottimale per i muscoli, si noterà un'enorme differenza nella velocità di metabolizzazione del cibo da parte dell'organismo. Con l'avanzare dell'età, il metabolismo rallenta in modo del tutto naturale. Il modo migliore per evitare che ciò accada è fare esercizio e mantenersi in forma.

Credo che attraverso un'analisi attenta, l'esercizio fisico e l'attenzione alle esigenze uniche di ogni persona, si possa raggiungere un equilibrio più naturale tra la combustione metabolica e l'assunzione di calorie. Fino a raggiungere un livello in cui salute ottimale e controllo del peso sono in equilibrio.

Metabolismo: Possiamo controllarlo?

Il metabolismo del corpo è un processo unico per ogni singola persona. Non esistono due persone che metabolizzano il cibo allo stesso ritmo, quindi non esistono due persone con lo stesso metabolismo. Tutti noi utilizziamo le calorie a ritmi diversi, con risultati diversi. Il nostro metabolismo, come le nostre impronte digitali, è unico per ognuno di noi. Ma la necessità di comprendere e assecondare questo metabolismo è un problema che tutti dobbiamo affrontare.

Il dizionario definisce il metabolismo come l'insieme di tutti i processi biochimici coinvolti nella vita o nel sostentamento della vita. Per quanto riguarda la nostra salute, il metabolismo è legato all'assunzione e all'utilizzo degli alimenti. Nel caso specifico, si tratta della nostra capacità di utilizzare al meglio il cibo.

Attualmente, i maggiori risultati nell'aumento del metabolismo derivano dall'esercizio fisico e dall'aumento della massa muscolare, riducendo al contempo il grasso corporeo. L'aumento della massa muscolare fa sì che si brucino più calorie, contribuendo ad aumentare il tasso metabolico.

Le funzioni del nostro metabolismo dipendono anche da quanto abbiamo curato il nostro fabbisogno nutrizionale. Alcune persone hanno un tasso di metabolismo molto elevato. In altre parole, quando consumano cibo, il loro corpo lo brucia quasi alla stessa velocità con cui lo consumano. Poi ci sono quelli che consumano il cibo così lentamente da non accorgersi nemmeno di bruciare calorie. Queste persone che bruciano velocemente sono spesso magre e in forma, mentre quelle che bruciano più lentamente sono quelle che tendono all'obesità.

Per anni si è cercato un modo per aumentare il tasso metabolico. Se si riesce ad aumentare il tasso metabolico, si è in grado di controllare meglio il consumo di calorie, soprattutto per le persone in sovrappeso o obese. In questo modo, l'obiettivo di una salute migliore o migliorata diventerebbe una realtà molto più facile per queste persone. Gli sforzi compiuti finora hanno prodotto scarsi risultati. Ci sono alimenti che possiamo consumare e che aumentano naturalmente il nostro tasso metabolico, ma non in misura rilevante. Abbiamo bisogno di un modo per modificare direttamente il tasso. Dobbiamo essere in grado di aumentare il nostro metabolismo fino a un punto in cui possiamo effettivamente vedere un beneficio.

È qui che lo sforzo di mantenersi fisicamente in forma e attivi offre un enorme guadagno. Nel corso della vita, se si rimane attivi, si fa esercizio fisico e si mantiene una salute ottimale per i muscoli, si noterà un'enorme differenza nella velocità di metabolizzazione del cibo da parte dell'organismo. Con l'avanzare dell'età, il metabolismo rallenta in modo del tutto naturale. Il modo migliore per evitare che ciò accada è fare esercizio e mantenersi in forma.

Il modo migliore per controllare il nostro processo metabolico è un'alimentazione corretta, l'esercizio fisico quotidiano, il consumo di alimenti che hanno un effetto sul nostro tasso metabolico e il riposo prolungato. Il processo metabolico può essere controllato indirettamente con i metodi appena descritti. Il controllo diretto non è ancora disponibile.

Credo che attraverso un'analisi attenta, l'esercizio fisico e l'attenzione alle esigenze uniche di ogni persona, si possa raggiungere un equilibrio più naturale tra la combustione metabolica e l'assunzione di calorie. Fino a raggiungere un livello in cui salute ottimale e controllo del peso sono in equilibrio.

Obesità negli adolescenti

Lo si vede ogni giorno, notizie e informazioni che portano alla ribalta il problema del nostro peso. È un problema nazionale. Non si tratta solo della popolazione sedentaria più anziana; non si tratta solo della popolazione di mezza età sovraccarica di lavoro; e non si tratta solo della popolazione adolescente nerd. È un'epidemia nazionale.

La prima domanda che mi pongo sempre è: come siamo arrivati a questo punto? Come siamo passati da una delle nazioni più in forma fisicamente a una che si crogiola nel suo peso?

Negli ultimi trent'anni, i nutrizionisti e l'industria alimentare nel suo complesso hanno abbracciato l'idea di ridurre l'assunzione di grassi. Questo è stato il risultato diretto delle informazioni pubblicate dal governo che incoraggiavano a ridurre il consumo di uova a causa del colesterolo in esse contenuto. Dopo questa particolare informazione, i medici hanno iniziato a scoprire che quando consumiamo grassi, abbiamo una maggiore incidenza di problemi di colesterolo. La conclusione logica è che i grassi fanno male. E così, un'intera generazione è cresciuta con alimenti privi di grassi. Un'intera generazione è cresciuta con la convinzione che i grassi facessero ingrassare, intasassero le arterie e causassero in generale problemi di salute.

Che cosa abbiamo fatto? Ci siamo rivolti ai carboidrati per compensare la perdita di gusto degli alimenti a cui era stato tolto il grasso; infatti, il grasso è ciò che conferisce a molti dei nostri alimenti il loro sapore delizioso. Quando si rimuove il grasso, il sapore deve essere iniettato artificialmente nel cibo. Il risultato finale è un alimento con un contenuto di carboidrati superiore, ma con un contenuto di grassi inferiore. Da qui tutte le meravigliose etichette che riportano l'affermazione "senza grassi", ma trascurano di menzionare il livello più elevato di carboidrati. La riduzione dei grassi avrebbe dovuto creare una popolazione di persone snelle e in salute. Giusto?

Non avremmo potuto essere più lontani dalla verità. Come si è visto, i grassi sono una parte necessaria dei nostri processi metabolici. Abbiamo bisogno dei grassi per utilizzare correttamente molte delle vitamine e dei nutrienti che assumiamo. Quando abbiamo fatto questa scoperta? Probabilmente con una trentina di anni di ritardo per alcuni.

Ora abbiamo un'intera generazione di giovani che, a causa delle loro scelte alimentari ad alto contenuto di carboidrati, sono diventati una nazione di adulti obesi. Mai prima d'ora una nazione ha registrato il tipo di problemi di obesità che questa nazione sta affrontando ora. Mai prima d'ora abbiamo avuto così tanto, per avere così poco. Questi giovani stanno sperimentando una bassa autostima, problemi di salute legati al peso e tutta una serie di problemi emotivi, grazie al problema dell'obesità. Come possiamo cercare di aiutarli a correggere questo problema?

Secondo le guide pubblicate dall'USDA, il fabbisogno calorico varia da una fascia d'età all'altra, da un sesso all'altro. Come si fa a determinare il proprio fabbisogno individuale? È possibile creare un diario per registrare l'apporto calorico giornaliero per circa un mese. Annotate ogni giorno il vostro peso. Se non aumentate di peso nel corso del mese, state assumendo il livello di calorie raccomandato per mantenere il vostro peso. A questo punto, prendete le informazioni sulle calorie, utilizzate la piramide alimentare e scegliete una combinazione di alimenti che vi permetta di raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato e che sia comunque sufficiente a saziare e soddisfare il palato.

Ora avete un piano alimentare sano e personalizzato. Questo è il modo sicuro per raggiungere gli obiettivi di perdita di peso. Non è diventato un problema da un giorno all'altro e non se ne andrà da un giorno all'altro.

Fitness del corpo

La forma fisica è la capacità di affrontare e gestire gli stress quotidiani della vita, la buona salute fisica e mentale, soprattutto se mantenuta attraverso una dieta, un esercizio fisico e abitudini corrette. L'alimentazione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo sano e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana fa parte della forma fisica generale.

La forma fisica si riferisce alla condizione di buona salute fisica, mentale e spirituale.

La forma fisica del corpo si verifica quando tutti i processi corporei, fisici e mentali, funzionano ai massimi livelli. Cosa occorre per raggiungere una forma fisica completa? Non basta andare in palestra o fare una passeggiata nel parco.

Sono molti i fattori che entrano in gioco quando pensiamo alla forma fisica del nostro corpo. L'assunzione giornaliera di cibo, vitamine e acqua sono elementi assolutamente necessari e a cui si pensa molto spesso. Ma che dire del condizionamento del nostro corpo per affrontare la vita di ogni giorno?

L'esercizio fisico ha a che fare con la forma del nostro corpo? Assolutamente sì. Perché una condizione senza tener conto dell'altra non è un insieme completo. Il corpo comprende tutti i nostri processi fisici, la nostra mente e il nostro essere fisico nel suo insieme. Quando pensiamo alla forma fisica del corpo, il più delle volte consideriamo la nostra condizione fisica in relazione ai nostri bisogni cardiovascolari e al nostro peso. Ma il nostro corpo è molto più di un cuore e di un bel fisico. Che dire di tutti gli altri organi? Sono in forma? Come possiamo mantenere la forma fisica nella sua interezza? Con l'esercizio fisico giornaliero che giova all'organismo nel suo complesso, prendendoci il tempo per riposare e ripristinare ciò che è stato esaurito dal nostro corpo nel corso della giornata e assicurandoci di rifornire adeguatamente tutto il nostro corpo con l'alimentazione necessaria per un funzionamento sano.

Se usiamo le nostre risorse con saggezza e ci istruiamo sulle cose di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenere la forma fisica, nel corso della nostra vita, non è una cosa difficile da raggiungere. Ma non si può abusare del proprio corpo per anni e poi sperare in risultati immediati nel tentativo di raggiungere la forma fisica generale. Il corpo non è diventato inadeguato da un giorno all'altro e non tornerà in forma così rapidamente.

Un'attenzione adeguata alle esigenze fisiche di ogni parte del corpo si traduce nella forma fisica dell'insieme. Ogni parte del corpo fisico esiste per lavorare all'unisono con un'altra parte del corpo. Per un funzionamento ottimale degli arti sono necessarie due mani, due piedi, due occhi, ecc.

Il corpo fisico è progettato per funzionare meglio di qualsiasi macchina inventata finora. È più complesso e potente di qualsiasi apparecchiatura presente sul mercato. Sopporta più maltrattamenti di quanto si possa credere e continua a funzionare, anche senza soddisfare le esigenze quotidiane, per diversi giorni. È una macchina affascinante, per quanto riguarda le macchine. Ma è un argomento ancora più affascinante quando scegliamo di prenderci cura del nostro corpo come se fosse un tempio. Ospita la nostra mente e la nostra anima e, quando il corpo è in forma, svolge il suo lavoro in modo eccellente.

Fitness dello spirito

La forma fisica dello spirito si riferisce alla nostra capacità di affrontare gli stress e le tensioni quotidiane della vita.

la nostra vita. Spesso la capacità di far fronte alla situazione ci sopraffà e se non dedichiamo tempo sufficiente alla forma dello spirito, o dell'anima, perdiamo la capacità di funzionare correttamente.

Oggi la prova di questa incapacità si manifesta sotto forma di attacchi d'ansia. Gli attacchi possono variare da estremamente lievi a incredibilmente gravi. Che cosa ci succede quando sperimentiamo gli attacchi d'ansia? Il nostro sistema entra in una forma di shock. Non c'è nulla di fisicamente sbagliato che dovrebbe farci ammalare e nulla di mentalmente sbagliato che dovrebbe farci provare il panico; è nel nostro spirito che abbiamo perso il controllo.

Questa perdita di controllo può essere momentanea o durare anni. La parte più debilitante del processo è l'incapacità di funzionare anche nella più consueta delle routine. I brevi viaggi per andare a fare la spesa diventano impossibili, a causa del panico che si crea nella persona.

Avendo sperimentato questi attacchi di panico per un breve periodo di tempo, posso testimoniare la loro realtà. Si tratta di un evento spaventoso che non fa altro che aumentare il panico. La persona che sperimenta questi attacchi ha la sensazione di aver perso il controllo sulla propria capacità di funzionare. Non riesce a rispettare le scadenze, non è in grado di provvedere alla famiglia, ci sono una serie di motivi che ci portano a perdere il controllo.

Credo che il ritmo frenetico della vita in questo 21st secolo serva solo a rafforzare la necessità di dare al nostro spirito, alla nostra anima, alla nostra voce interiore la possibilità di essere ascoltati. Anneghiamo ogni opportunità di connetterci con noi stessi nel corso della giornata, perché programiamo tutto, facciamo più cose e non lasciamo tempo libero per una conversazione con noi stessi. È impossibile ascoltare i propri bisogni interiori se si parla al telefono, si ascolta la radio o si interagisce con i figli.

Se da un lato quest'epoca ci ha tolto la possibilità di soddisfare i nostri bisogni spirituali, dall'altro ci ha fornito maggiori opportunità di tempi morti programmati. Ci sono cliniche audio, video e persino massaggi che ci offrono la possibilità di rallentare e connetterci con il nostro io interiore. Mai prima d'ora c'è stato così tanto a disposizione per aiutarci ad aiutare noi stessi. Qual è l'ostacolo? Il più grande ostacolo è la nostra mancanza di disciplina e di dedizione alla nostra salute e al nostro benessere. Ciò che tendiamo a dimenticare in quest'epoca di imprese superumane è che l'unico modo per sostenere la persona superumana è mantenerla, in tutti i suoi aspetti, in buona salute.

La forma fisica si ottiene attraverso lo sforzo concentrato, la disciplina e la dedizione al corpo, alla mente e all'anima. La forma fisica del nostro spirito o della nostra anima si ripercuote su tutte le altre parti della nostra persona, come dimostra la presenza di attacchi di panico, crolli mentali e incapacità di farcela. La necessità di occuparci della nostra forma fisica dovrebbe essere aggiunta alla nostra lista di cose da fare ogni giorno, in modo da programmare il tempo necessario per noi stessi!

Fitness della mente

La meditazione, un esercizio consigliato a tutti, ma soprattutto a chi ha uno stile di vita frenetico e stressante, è definita come un impegno nella contemplazione, soprattutto di natura spirituale o devozionale. È stato dimostrato che la meditazione allevia lo stress e promuove una buona salute generale, semplicemente riflettendo sulla nostra giornata e trovando la felicità dentro di noi. Questo e altri esercizi mentali ci aiutano a mantenere la nostra

mente in forma e a funzionare al massimo delle prestazioni.

La spiritualità e le pratiche di meditazione sono gli strumenti che abbiamo a disposizione per mantenere la nostra mente in forma come il nostro corpo. La mente è una macchina complicata e versatile, ma può

Se non ci prendiamo il tempo necessario per curarlo, il nostro organismo diventa sovraccarico e incapace di funzionare correttamente.

La nostra mente ha diversi livelli di funzionamento, noti come onde cerebrali. Quando attraversiamo le diverse fasi della nostra giornata, entriamo in vari stadi di attività delle onde cerebrali. Il cervello utilizza questo strumento come un modo per concederci il tempo di riposare la nostra mente indaffarata e di far fronte a tutti i pezzi di informazioni che abbiamo ricevuto, un modo per "archiviare la mente" per la giornata.

Quando non diamo tempo adeguato a questi processi, o semplicemente non ci riposiamo abbastanza, la nostra mente non può mantenere il suo stato di forma, proprio come il nostro corpo non è in grado di mantenersi in forma se non c'è la possibilità di riposare e ricaricarsi.

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del sistema nervoso del nostro corpo per effettuare la comunicazione.

Le tecniche di respirazione, la musica, gli aromi e la terapia con le candele sono tutti modi in cui utilizziamo le opportunità di riflettere sulla nostra giornata, permettendo alla nostra mente di riposare e di rifornirsi per un ulteriore utilizzo. Ma questi metodi ci mantengono in forma mentalmente? Sì, ma non funzionano da soli. L'assorbimento di nuove informazioni, le nuove opportunità di apprendimento e il gioco creativo forniscono alla nostra mente gli stimoli di cui ha bisogno per mantenersi in forma e funzionare.

L'insorgenza di molti disturbi mentali legati all'età si verifica perché non abbiamo dedicato del tempo a mantenere la nostra mente giovane e coinvolta in nuovi apprendimenti. Imparare cose nuove costringe la nostra mente a formare nuovi percorsi neurali. Abbiamo bisogno di questi percorsi neurali per la trasmissione di informazioni dal corpo alla mente o con la nostra capacità di formare nuovi ricordi. Se non esercitiamo la mente, perdiamo la forma fisica.

Nel corso della nostra routine quotidiana, dobbiamo ricordarci di trovare il tempo per mantenere la forma mentale, così come ci sforziamo di mantenere la forma fisica. L'aspetto positivo dell'intero processo è che, mentre svolgiamo questi compiti, molto spesso le opportunità di conservazione e cura sono intercambiabili. Possiamo aiutare la nostra mente mentre facciamo una passeggiata di venti minuti. Oppure abbiamo l'opportunità di sviluppare la forza muscolare mentre meditiamo.

Spesso anche solo l'opportunità di ascoltare la musica permette alla nostra mente di rilassarsi e riorganizzarsi. Non è sempre nelle occasioni più formali che troviamo la possibilità di riflettere e ascoltare la voce interiore. Può essere nel bel mezzo della giornata, con il vento che soffia tra i capelli e la radio ad alto volume!

Siete in forma?

La forma fisica si riferisce alla capacità del corpo di funzionare con vigore e prontezza. La nutrizione si riferisce alla cura del nostro corpo, alla capacità di mantenerlo in salute e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana. Ma sappiamo se siamo davvero in forma? Come facciamo a capirlo?

In primo luogo, è opportuno esaminare le proprie abitudini di esercizio, se ve ne sono. Se non ci sono routine di esercizio da esaminare, non c'è fitness. Tutti, a prescindere dall'età, traggono beneficio dall'esercizio fisico. Mantiene il nostro corpo in forma, la nostra acutezza mentale al massimo della velocità e, grazie all'aspetto fisico, ci dà una spinta alla salute cardio, ci

fa bruciare più calorie e fa arrivare più ossigeno alle cellule!

Assumete più calorie di quelle necessarie al vostro organismo? Integrate le vitamine e i minerali per assicurarvi di assumere le quantità giornaliere raccomandate? Se

Se non fate i più elementari sforzi per prendervi cura delle vostre esigenze nutrizionali, non siete un individuo in forma. Magari non sembrate malati, non avete sintomi evidenti di cattiva salute, ma non siete l'individuo in forma e tonico che potreste essere.

E i livelli di stress nella vostra vita? Lavorate in un ambiente con alti livelli di stress? La vostra vita privata è una fonte di conforto o aumenta i vostri livelli di stress? Vi impegnate in qualche forma di attività per alleviare lo stress? Lo stress è il principale responsabile di infarti e ictus, poiché riesce ad accelerare gli effetti dei veri responsabili. Lo stress è fondamentalmente una situazione fuori controllo per la maggior parte degli adulti di oggi. Riusciamo a programmare ogni momento del nostro tempo libero, senza lasciarci il tempo di riflettere o di affrontare le emergenze della vita.

La forma fisica richiede un esame più approfondito della nostra routine di esercizi. La semplice definizione di forma fisica si riferisce alla capacità del corpo di far fronte alle sollecitazioni fisiche. Ciò include la capacità di affrontare la vita quotidiana, di arrivare dall'inizio alla fine della giornata senza essere completamente esauriti. Per essere veramente in forma, dobbiamo trovare il modo di liberarci dallo stress accumulato, quello che inizia a influenzare i nostri muscoli, il tono e la composizione muscolare. I massaggi sono la cura migliore per liberare il nostro corpo dall'accumulo di stress che può verificarsi, anche con l'esercizio fisico, e che ci impedisce di essere in forma.

Gli esercizi che richiedono un coinvolgimento totale del corpo sono i migliori per mantenere e migliorare il livello di forma fisica nel modo più efficace. La corsa, il nuoto, il jogging, la danza, il ciclismo e la camminata molto veloce sono alcuni degli esercizi più popolari che richiedono un coinvolgimento totale del corpo.

Ci sono così tante occasioni per fermarci e mettere in discussione i nostri sforzi per mantenere una salute ottimale, che di solito non ci prendiamo nemmeno il tempo di iniziare l'esame. Ma è utile per la nostra salute generale, per la qualità e la quantità della nostra vita, fare ogni sforzo per essere individui in forma e in salute.

Il luogo in cui si vive influisce sulla forma fisica

Nel corso della vostra crescita, avete vissuto ovunque i vostri genitori avessero deciso di vivere. Non avete pensato alle implicazioni per la salute del luogo scelto dai vostri genitori, né se avessero scelto un posto che favorisse la vostra salute fisica, mentale e spirituale. È probabile che nemmeno i vostri genitori ci abbiano pensato molto. Solo di recente si è pensato al fatto che il luogo in cui si vive influisce sul livello di forma fisica. Ma è così, ed è un'informazione che sicuramente influenzerà molte generazioni a venire.

Come vengono compilate queste informazioni e cosa possiamo imparare da esse? Le informazioni vengono compilate sulla base di dati statistici relativi ad aree come i livelli di smog, i livelli di inquinamento, la qualità dell'acqua, gli incentivi governativi per il fitness e le strutture ricreative e di fitness disponibili.

In genere, una delle principali riviste pubblicate negli Stati Uniti raccoglie tutti questi dati statistici e pubblica un articolo come guida ricreativa alle città sane.

Cosa impariamo da tutte queste informazioni pubblicate? Che il luogo in cui viviamo influisce davvero sulla nostra salute e sul nostro benessere e che, a volte, c'è ben poco che possiamo fare per cambiare questo fatto. A meno che, ovviamente, non ci si voglia trasferire.

Spesso il maggior responsabile della nostra salute e della nostra forma fisica, attraverso

l'ambiente esterno, è il livello di inquinamento con cui siamo costretti a convivere quotidianamente. Come assorbiamo gli inquinanti nell'ambiente esterno? Il modo più comune è attraverso l'aria che respiriamo. Non è il

Tuttavia, non è l'unico modo. L'acqua che beviamo, le case in cui viviamo e le auto che guidiamo sono tutte potenzialmente contaminate da sostanze nocive.

Un tempo l'ambiente di lavoro contribuiva alle sostanze inquinanti a cui eravamo esposti, ma grazie a una maggiore regolamentazione in materia di protezione ambientale, la maggior parte di questi pericoli è stata eliminata.

Oltre al contributo degli inquinanti, anche la disponibilità di strutture sanitarie, la quantità di sostegno governativo per la salute e la forma fisica e la disponibilità di facoltà mediche influiscono sulla nostra salute e sul nostro benessere dal punto di vista della posizione. Se vivete in un'area rurale senza accesso diretto alle strutture sanitarie e non c'è nessuna struttura medica, il vostro livello di forma fisica e di salute non sarà paragonabile a quello di una persona che vive in un'area più popolata che può offrire queste cose. Il lato negativo dell'area più popolata, ovviamente, è un maggior rischio di inquinamento atmosferico.

Alcune aree di questo Paese sono semplicemente favorevoli al fitness. Luoghi in cui l'aria è ancora priva di inquinanti, vi è una disponibilità di sentieri per escursioni a piedi, in bicicletta e a piedi, e le strutture mediche e di fitness sono numerose. Il problema della maggior parte di questi luoghi, tuttavia, è che si tratta per lo più di luoghi ricreativi, non manifatturieri o comunque industrializzati, e i posti di lavoro non sono così numerosi.

Cosa potete fare per i vostri problemi di fitness, in base al luogo in cui vivete? Sfruttate al massimo il luogo in cui vi trovate. Informatevi sui maggiori problemi di forma fisica nella vostra zona e fate il possibile per apportare correzioni a vantaggio della vostra forma fisica.

Centri fitness: Un'indagine

Oggi abbiamo molti americani ossessionati dalla salute, eppure siamo una nazione di obesi. L'obesità in questo Paese ha raggiunto proporzioni epidemiche, e abbiamo a disposizione, come in nessun altro momento della storia, molte più risorse per aiutarci a controllare il nostro peso. Qual è il problema? Perché abbiamo ancora problemi di salute, quando abbiamo a disposizione così tante strutture sanitarie?

Ci sono strutture che si rivolgono a giovani, anziani, uomini e donne. Ci sono strutture aperte 24 ore su 24, strutture che offrono assistenza diurna, programmi personalizzati, programmi per i giovani, classi organizzate e valutazioni di fitness.

Con tutte queste scelte, sembrerebbe che gli americani non abbiano alcun problema a controllare il loro peso, la loro salute o il loro benessere generale. Molti centri fitness offrono ai nuovi clienti l'opportunità di una valutazione iniziale, di piani di allenamento personalizzati e di servizi di consulenza continua, gratuiti con l'iscrizione.

Se siete madri con bambini piccoli, molte strutture di fitness offrono asili nido integrati. Siete libere di allenarvi mentre i vostri figli giocano in un ambiente sicuro e sorvegliato. Se non vi sentite a vostro agio ad allenarvi in compagnia, ci sono centri fitness che offrono orari per soli uomini o sole donne.

Se non si tratta di orari stabiliti, spesso si tratta di strutture segregate.

E che dire del pilates, dell'aerobica e di altre forme di tonificazione organizzata e istruita e di salute cardiovascolare? La maggior parte delle strutture per il fitness si occupa anche di questo. Quando ci si iscrive a una palestra o a un centro, di solito viene fornito un programma delle lezioni che vengono tenute e i relativi orari. Una volta al mese, poi, si riceve una newsletter e un calendario che forniscono informazioni aggiornate sui cambiamenti della struttura, sull'offerta di corsi e su qualsiasi altro punto di interesse.

Non c'è alcun motivo per cui una persona non possa trovare un fitness adatto alle sue esigenze e diventare parte del movimento per la salute. Anche il costo non è un problema. Oggi molte aziende offrono iscrizioni gratuite ai propri dipendenti nel tentativo di ridurre le spese mediche e le perdite di tempo dovute a malattie e infortuni. In media, un dipendente in buona

salute costa al datore di lavoro 1.000 dollari in meno all'anno rispetto a un collega che non partecipa a programmi di salute e benessere.

programmi di fitness. Questo solo per quanto riguarda le spese mediche. E la perdita di produttività dovuta a malattie o infortuni?

Se la vostra azienda non offre un piano di questo tipo, la spesa mensile per l'iscrizione in palestra dovrebbe essere più che ripagata dal raggiungimento di un livello di salute maggiore. Le spese mediche e i farmaci da banco dovrebbero diminuire, semplicemente perché il vostro corpo è in grado di combattere meglio germi e batteri.

I centri fitness e le palestre di tutto il Paese aprono ogni giorno per offrire a persone di ogni estrazione sociale una migliore possibilità di salute, per dare a ciascuno l'opportunità di lavorare per il benessere generale e per ottenere un corpo in forma e in forma. Sta a ciascuno sfruttare questa opportunità.

Il reddito influisce sulla salute?

Il nostro livello di reddito influisce direttamente sulla nostra salute. Lo sapevate? La quantità di denaro che si guadagna contribuisce a determinare lo stato di salute. Non ha molto senso, se non si guarda al quadro generale. Nel quadro generale, tuttavia, ecco il punto di vista: siete istruiti, avete una laurea e siete esposti a tonnellate di informazioni durante gli anni dell'università. Siete esposti a corsi di salute, atleti e professionisti di ogni tipo che già comprendono l'importanza della salute nella vostra vita.

Vi laureate, il vostro livello di reddito è abbastanza buono e avete la possibilità di acquistare riviste, ovviamente di salute e fitness. Riuscite a capire come il vostro livello di istruzione e di intelligenza influisca ora sulla vostra salute? Questa è una generalizzazione che si è dimostrata più volte valida. Basta osservare i Paesi sviluppati rispetto a quelli del terzo mondo, i Paesi sottosviluppati. Il tenore di vita e la salute sono direttamente correlati. Al di là dello sviluppo dell'intelligenza, il nostro livello di istruzione e di reddito gioca un ruolo fondamentale nella nostra capacità di informarci sulle opzioni di salute che dovremmo esercitare. I centri fitness a prezzi accessibili sono uno dei privilegi più piacevoli di un reddito più elevato. La maggior parte dei centri fitness offre ai propri clienti programmi di peso e di esercizio fisico personalizzati che fanno progredire ulteriormente la salute del cliente.

I livelli di reddito più elevati ci permettono di accedere a centri fitness, di scegliere meglio i nostri modelli alimentari e di avere un'assistenza medica migliore.

È nella parte finale della frase precedente che si trova un beneficio reale di un reddito più elevato, in relazione diretta alla nostra salute. I livelli di istruzione e di reddito più elevati hanno quasi sempre accesso a cure mediche migliori. La disponibilità di cure migliori, sia che si tratti di una migliore assicurazione pagata dall'azienda, sia che si tratti di vivere in un'area metropolitana rispetto a una zona rurale, o semplicemente di potersi permettere un medico più specializzato quando la situazione lo richiede.

Nella maggior parte dei casi, le famiglie con reddito più elevato vivono in aree più popolate, con accesso a medici migliori e a strutture mediche più grandi. Spesso i loro datori di lavoro hanno infermieri o medici che vengono mantenuti, se non in organico, quando le emergenze lo richiedono.

Se le prove presentate sopra non sono sufficienti a soddisfare la vostra curiosità sul ruolo del reddito nella nostra salute, prendetevi il tempo di visitare il Censimento degli Stati Uniti. Queste informazioni sono disponibili su Internet. Vi si trovano tutti i tipi di statistiche, dalle medie di reddito nelle aree degli Stati Uniti ai livelli di istruzione in quelle stesse aree. Sono disponibili anche informazioni relative al nucleo familiare. Verificate voi stessi. In molte aree del Paese si può notare una relazione diretta tra i livelli di reddito e le statistiche sanitarie di quell'area.

È davvero triste che molte delle persone che ne hanno più bisogno non siano in grado di soddisfarle. La medicina socializzata è stata studiata come possibile soluzione ad alcuni dei nostri

problemi di salute, ma quando la si studia nel dettaglio, la medicina socializzata in realtà non migliora il livello di salute della popolazione, ma rende solo l'assistenza medica gratuita e generalmente di qualità inferiore.

Che ruolo ha la nostra intelligenza nella nostra salute?

Questa è una moneta a due facce. La salute influisce sull'intelligenza? Sì. L'intelligenza influisce sulla salute? Sì. Questa è una di quelle meravigliose situazioni in cui la causa e l'effetto funzionano in entrambi i sensi. Ciò che accade in un settore, in genere influisce sull'altro.

È noto e dimostrato che le abitudini alimentari e salutari che adottiamo da bambini influiscono direttamente sul nostro livello di sviluppo. Questo vale anche per il cervello. Le proteine, uno degli elementi più importanti di base per la vita, agisce direttamente nello sviluppo del cervello. Senza proteine, non c'è uno sviluppo corretto.

Non ci vuole molta intuizione per notare che se il cervello non si sviluppa a livelli ottimali di funzionamento, non si avrà un individuo sano e consapevole. In generale, non si hanno individui che si sviluppano per diventare cittadini produttivi e prosperi, e certamente non cittadini sani, produttivi e prosperi.

Oltre alla considerazione dello sviluppo dell'intelligenza, il nostro livello di istruzione e di intelligenza gioca un ruolo enorme nella nostra capacità di educare noi stessi sulle opzioni di salute che dovremmo esercitare. Nelle generazioni precedenti al 20th secolo, il dispendio di energia fisica consumava qualsiasi risorsa nutrizionale fornita in precedenza. Il lavoro fisico e la mancanza di integratori alimentari rendevano il corpo costantemente bisognoso di nutrimento. Questo è un tempo passato.

Oggi, con l'avvento del computer, l'attività fisica non fa più parte dell'equazione lavorativa. Grazie al boom del mercato delle vitamine, non ci mancano più vitamine e minerali.

Oggi dobbiamo stabilire di quanto nutrimento abbiamo bisogno, di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno e come raggiungere al meglio questi obiettivi. Il fabbisogno calorico, il fabbisogno nutrizionale, il fabbisogno fisico e l'educazione a tale fabbisogno sono informazioni che tutti dovremmo comprendere, almeno per quanto riguarda il nostro individuo.

Il nostro livello di reddito influisce direttamente sulla nostra salute. Lo sapevate? La quantità di denaro che si guadagna contribuisce a determinare lo stato di salute. Non ha molto senso, se non si guarda al quadro generale. Nel quadro generale, tuttavia, ecco il punto di vista: siete istruiti, avete una laurea e siete esposti a tonnellate di informazioni durante gli anni dell'università. Siete esposti a corsi di salute, atleti e professionisti di ogni tipo che già comprendono l'importanza della salute nella vostra vita.

Vi laureate, il vostro livello di reddito è abbastanza buono e avete la possibilità di acquistare riviste, ovviamente di salute e fitness. Riuscite a capire come il vostro livello di istruzione e di intelligenza influisca ora sulla vostra salute? Si tratta di una generalizzazione che si è dimostrata più volte valida. Basta osservare i Paesi sviluppati rispetto a quelli del terzo mondo, i Paesi sottosviluppati. Il tenore di vita e la salute sono direttamente correlati.

Se le prove presentate sopra non sono sufficienti a soddisfare la vostra curiosità sul ruolo dell'intelligenza nella nostra salute, prendetevi il tempo di visitare il Censimento degli Stati Uniti. Queste informazioni sono disponibili su Internet. Vi si trovano tutti i tipi di statistiche, dalle medie di reddito nelle aree degli Stati Uniti ai livelli di istruzione in quelle stesse aree. Sono disponibili anche informazioni relative al nucleo familiare. Verificate voi stessi. In molte aree del Paese si può notare una relazione diretta tra i livelli di reddito e le statistiche sanitarie di quell'area.

Che ruolo ha l'alimentazione nella nostra salute?

La nutrizione, applicata alla nostra vita quotidiana, significa che assumiamo ciò che ci serve per mantenere il nostro corpo in uno stato di salute. La nutrizione è diventata una parola importante grazie al coinvolgimento dell'USDA nel nostro fabbisogno alimentare quotidiano e della FDA nel determinare ciò che è o non è pericoloso per noi consumare.

E le abitudini alimentari? E le vitamine? Che ruolo ha il nostro apporto quotidiano nella nostra salute? Più di quanto si sia portati a credere o a capire. La capacità del corpo di stare bene in condizioni diverse da quelle ideali è il risultato diretto dell'alimentazione ricevuta quotidianamente. La capacità della mente di stare bene è, ancora una volta, un risultato diretto della nostra alimentazione.

assunzione. Per esempio, il cervello umano non si sviluppa bene senza il necessario apporto di proteine nella nostra dieta quotidiana. Niente proteine, niente intelligenza.

La nutrizione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo sano e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana.

Come facciamo a stabilire se stiamo fornendo i fabbisogni nutrizionali essenziali? Questa conoscenza deriva dall'educazione di noi stessi su quali sono le nostre esigenze individuali e quelle della nostra famiglia, per poi prenderla e applicarla agli alimenti che acquistiamo, che prepariamo e che consumano le nostre famiglie.

La salute viene insegnata come un corso di scienze e affronta questioni di igiene personale, malattie e l'ampio spettro della salute come si applica alle masse. Non si presta attenzione a come raggiungere una salute ottimale attraverso le nostre abitudini alimentari. È curioso che si tralasci l'elemento più importante e fondamentale per una buona salute: il consumo nutrizionale e calorico del nostro cibo. Personalmente, ritengo che il campo della nutrizione e dell'attività fisica debbano essere combinati in modo da fornire a ogni persona che entra nel sistema scolastico una conoscenza personale dei bisogni del proprio corpo, calorici e nutrizionali, in modo da completare la propria formazione con competenze mentali e fisiche, oltre che analitiche e matematiche.

L'alimentazione è un concetto che dovrebbe essere importante per il nostro processo educativo quanto la nostra capacità di contare. La capacità di riconoscere le nostre esigenze nutrizionali, di trovare gli alimenti necessari per soddisfarle e di distinguere tra il consumo di alimenti sani e le abitudini alimentari "non salutari" non è un'opzione. Non per una vita sana, felice, lunga e di qualità.

Ciò che dovremmo assimilare mentre percorriamo il cammino quotidiano della vita è un modo per incorporare una buona alimentazione nel nostro stile di vita. In genere c'è tanto spazio per la buona quanto per la cattiva alimentazione, ma si dà il caso che le cattive abitudini alimentari abbiano più appeal.

La cattiva alimentazione riceve più pubblicità delle opzioni nutrizionali sane e spesso è più visibile. Ma questo non significa che sia più facile, più conveniente o più economica. Le abitudini, in genere, richiedono circa due settimane per passare da un'azione consapevole a una inconsapevole.

Due settimane non sono molte, non sono affatto poche per prendere decisioni che vi influenzeranno per il resto della vostra vita. Non è molto nemmeno per la potenziale ricompensa che deriva dal dare un esempio che i vostri figli possono seguire e che voi potete essere orgogliosi di seguire. Insegnate loro ogni giorno le buone abitudini che volete che sviluppino, e poi ne dimostrate una cattiva con le vostre scelte alimentari. Forza, mamma e papà, mettiamo in pratica ciò che predichiamo.

C'è salute senza acqua?

L'acqua costituisce il 98% del nostro corpo e senza questo fluido vitale non potremmo sopravvivere. Il corpo umano può sopravvivere fino a 3 settimane con la sola acqua. Provate a sopravvivere senza acqua e forse riuscirete a resistere per 4 o 5 giorni. Si tratta di un fluido davvero sorprendente e in grado di sostenere la salute, e si tratta solo di acqua!

Che cosa otteniamo davvero dall'acqua, che il nostro corpo deve avere e di cui non può fare a meno? Il beneficio della fluidità dell'acqua e il suo effetto sul nostro corpo sono la parte

più importante. Tutte le nostre funzioni corporee dipendono dalle cellule del nostro flusso sanguigno, che forniscono loro i nutrienti e i minerali di cui hanno bisogno per svolgere le loro funzioni vitali. Come fanno le nostre cellule a raggiungere questo obiettivo? Assorbono le vitamine, i minerali e i nutrienti che assumiamo durante il processo digestivo. Ma assorbono anche l'acqua, o i liquidi che derivano dall'assunzione diretta di acqua o dal processo digestivo, ma in ogni caso l'acqua deve far parte della formula. Poiché anche le cellule sono fatte

di acqua o di liquidi, è necessario assumere molta acqua e assicurarsi di includerne almeno 64 once nell'apporto giornaliero.

Chiedete a qualsiasi istruttore di fitness e salute e vi dirà che è necessario consumare molta acqua durante la routine di allenamento, il sollevamento pesi e l'attività fisica richiedono l'assunzione di acqua o di una sorta di bevanda sportiva. La maggior parte degli istruttori consiglia di bere solo acqua.

Perché dobbiamo mantenere il nostro corpo così idratato? Affinché il metabolismo e la combustione muscolare possano

si verificano, ci deve essere molta acqua e molto ossigeno. Aspettate un attimo, c'è un altro beneficio dell'acqua. Contiene ossigeno, una sostanza di cui il nostro corpo non ha mai abbastanza. L'acqua aiuta anche a eliminare l'acido lattosio che si accumula nei muscoli quando ci alleniamo o li usiamo eccessivamente. L'acido di lattosio può accumularsi e causare indolenzimento, rigidità e dolore muscolare.

Quindi, se si considerano i benefici dell'acqua e si cerca di mantenere la salute e la forma fisica, non si può ignorare il fatto che l'acqua deve far parte dell'apporto quotidiano. Ma di quanta acqua abbiamo bisogno per rifornire adeguatamente il nostro corpo e contribuire ad alimentare i nostri processi metabolici? La quantità più spesso raccomandata è di 8 bicchieri da otto once al giorno.

Personalmente, ritengo che la quantità dovrebbe essere più vicina a 10 bicchieri da 8 grammi al giorno.

Quali altri benefici può apportare l'acqua, oltre a quelli ovvi di aggiungere liquidi al nostro corpo? L'acqua aiuta a mantenere la pelle sana e luminosa. Contribuisce a ridurre le rughe e favorisce la capacità di espellere dal nostro corpo grassi, tossine e qualsiasi altra sostanza estranea o indesiderata. Il lavaggio dell'intestino con molta acqua ci permette di mantenere stabili e sicure le quantità di lieviti e batteri. Un'abbondante quantità d'acqua mantiene i nostri processi mentali e le nostre funzioni cerebrali a livelli ottimali e previene i mal di testa causati da una scarsa idratazione.

È davvero incredibile quello che può fare un bicchiere d'acqua!

Vitamine: Essere o non essere?

La nutrizione, applicata alla nostra vita quotidiana, significa che assumiamo ciò che ci serve per mantenere il nostro corpo in uno stato di salute. La nutrizione è diventata una parola importante grazie al coinvolgimento dell'USDA nel nostro fabbisogno alimentare quotidiano e della FDA nel determinare ciò che è o non è pericoloso per noi consumare.

Ma qual è la nostra responsabilità nel gioco della nutrizione? Siamo in grado di capire quali sono le nostre esigenze nutrizionali, come soddisfarle e come cercare le vere valore nutrizionale dei nostri alimenti? Non sono sicuro che la nutrizione sia stata affrontata con successo in quanto tale. Sentiamo parlare di nutrizione in relazione all'apporto di vitamine, ai cereali e al latte arricchiti, e nel contesto in cui abbiamo bisogno di "valore nutrizionale" dalle nostre scelte alimentari. Ma spesso non ci fermiamo a pensare: di cosa abbiamo davvero bisogno negli integratori alimentari?

Le vitamine e i minerali sono più facilmente disponibili che mai, ma non siamo ancora meglio attrezzati di quarant'anni fa per determinare cosa dobbiamo assumere. Solo perché vediamo l'ultima pubblicità di una particolare vitamina e decidiamo che i sintomi di carenza si applicano a noi, non significa che dobbiamo correre ad acquistare il prodotto. I sintomi di carenza per molte vitamine e minerali sono gli stessi o sovrapposizione. Abbiamo bisogno di un modo per individuare, su base individuale, quali sono le carenze del nostro organismo e quindi pianificare una soluzione nutrizionale suggerita.

La totale mancanza di unità tra il nostro settore medico e quello erboristico (a cui appartengono le vitamine e i minerali) è una vergogna in un Paese così lungimirante come gli

Stati Uniti. Ma è anche il punto debole nel fornire ai cittadini gli strumenti necessari per prendere decisioni migliori e informate. Il settore medico si è a lungo risentito di qualsiasi contatto che i pazienti potessero avere con erboristi, vitamine e minerali, o qualsiasi altro aiuto proposto per la salute, che non fosse direttamente collegato alla medicina.

Grazie a questo atteggiamento prevalente nella maggior parte dei medici, abbiamo perso grandi opportunità di far progredire la salute di una generazione. Se si prende in considerazione una sezione trasversale dei

e verificare l'adeguatezza dei livelli delle vitamine e dei minerali più utilizzati e fortificati, probabilmente si scoprirà che l'80% della popolazione è carente di almeno una delle vitamine e dei minerali più importanti.

vitamine e minerali. Non sembra una cosa così grave, finché non ci si ferma a pensare: e se si trattasse di calcio? Una carenza di calcio provoca l'osteoporosi, un deterioramento delle ossa. Solo questa malattia costa milioni di euro in spese mediche alla popolazione.

Riuscite a capire come un po' più di cooperazione e di partecipazione aperta da parte del nostro settore medico potrebbe portare a molti meno problemi di salute? Inoltre, avrebbe fornito alla popolazione generale un modo valido per discernere con precisione il proprio fabbisogno di vitamine e minerali.

Esami del sangue, esami delle urine e altre semplici procedure d'ufficio fornirebbero la maggior parte delle informazioni necessarie per armarsi e andare al negozio di articoli sanitari. La medicina preventiva è disponibile in tutte le forme e compresse!

Come il cervello influisce sulla nostra salute

Oggi quasi tutti sono consapevoli dell'importanza delle proteine nella nostra dieta. Le proteine influiscono direttamente sui nostri muscoli, tessuti e organi. Inoltre, influiscono direttamente sullo sviluppo di questi organi, compreso il nostro cervello. Cosa succede se non si assumono le proteine necessarie o altri nutrienti di cui il nostro corpo, e non solo il cervello, ha bisogno per funzionare correttamente? È attraverso l'uso della nostra mente (o del nostro cervello, a seconda del termine che preferite) che siamo in grado di assorbire i fatti e le cifre necessari e di elaborarli in informazioni utilizzabili.

La nutrizione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo sano e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana.

Come facciamo a stabilire se stiamo fornendo i fabbisogni nutrizionali essenziali? Questa conoscenza deriva dall'educazione di noi stessi su quali siano le nostre esigenze individuali e quelle della nostra famiglia, per poi prenderla e applicarla agli alimenti che acquistiamo, che prepariamo e che le nostre famiglie consumano. Ancora una volta, grazie all'uso della nostra mente, siamo in grado di prendere le indicazioni fornite dall'USDA, sviluppare un diario e stabilire il nostro fabbisogno giornaliero, in modo da soddisfare le nostre esigenze nutrizionali.

Secondo le guide pubblicate dall'USDA, il fabbisogno calorico varia da una fascia d'età all'altra, da un sesso all'altro. Come si fa a determinare il proprio fabbisogno individuale? È possibile creare un diario per registrare l'apporto calorico giornaliero per circa un mese. Annotate ogni giorno il vostro peso. Se non aumentate di peso nel corso del mese, state assumendo il livello di calorie raccomandato per mantenere il vostro peso. A questo punto, prendete le informazioni sulle calorie e consultate un nutrizionista per conoscere le quantità giornaliere raccomandate di vitamine e minerali di cui avete bisogno. Prendete entrambe le informazioni, l'apporto calorico e il fabbisogno nutrizionale, utilizzate la piramide alimentare e scegliete una combinazione di alimenti che vi aiuterà a raggiungere le dosi giornaliere raccomandate e che sia comunque piacevole da mangiare. Ora avete un piano alimentare sano e personalizzato.

Nel corso dell'assimilazione delle istruzioni per un piano alimentare sano ed equilibrato, abbiamo utilizzato la nostra mente durante l'intero processo. La nostra capacità di pensare e ragionare, il nostro livello di istruzione e l'esposizione quotidiana a input esterni influenzano tutto il nostro ambiente, ma soprattutto la nostra salute. Facciamo delle scelte in base alle informazioni che abbiamo assorbito in precedenza. Le nostre scelte alimentari, di esercizio fisico e di svago non fanno eccezione. Si dà il caso che queste scelte possano influenzare immediatamente la nostra salute.

Forse ora avete un quadro più chiaro delle opportunità che il nostro cervello ha di influenzare la nostra salute. Non si tratta solo di decisioni consapevoli. È il risultato dello

sviluppo del cervello durante l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta. È il risultato di informazioni che abbiamo assorbito in precedenza e di input che continueremo a ricevere.

Quali sono i vostri bisogni nutrizionali?

La nutrizione, applicata alla nostra vita quotidiana, significa che assumiamo ciò che ci serve per mantenere il nostro corpo in uno stato di salute. La nutrizione è diventata una parola importante grazie al coinvolgimento dell'USDA nel nostro fabbisogno alimentare quotidiano e della FDA nel determinare ciò che è o non è pericoloso per noi consumare.

Ma qual è la nostra responsabilità nel gioco della nutrizione? Siamo in grado di capire quali sono le nostre esigenze nutrizionali, come soddisfarle e come cercare le vere valore nutrizionale dei nostri alimenti? Non sono sicuro che la nutrizione sia stata affrontata con successo in quanto tale. Sentiamo parlare di nutrizione in relazione all'apporto di vitamine, ai cereali e al latte arricchiti, e nel contesto in cui abbiamo bisogno di "valore nutrizionale" dalle nostre scelte alimentari. Ma che cos'è veramente la nutrizione quando viene applicata alle nostre funzioni corporee quotidiane?

Oggi dobbiamo stabilire di quanto nutrimento abbiamo bisogno, di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno e come raggiungere al meglio questi obiettivi. Il fabbisogno calorico, il fabbisogno nutrizionale, il fabbisogno fisico e l'educazione a tale fabbisogno sono informazioni che tutti dovremmo comprendere, almeno per quanto riguarda il nostro individuo. Se vi recate dal vostro medico di fiducia, in biblioteca o in un centro fitness, sono disponibili una quantità enorme di informazioni per educarvi e aiutarvi a fare scelte salutari, indipendentemente dalla fascia d'età.

La nutrizione si riferisce al nutrimento del nostro corpo, alla nostra capacità di mantenerlo sano e di farlo funzionare come dovrebbe. La nostra capacità di fornire al corpo tutti gli alimenti, le vitamine e i minerali necessari per continuare a prosperare nei processi della vita quotidiana.

Come facciamo a stabilire se stiamo fornendo i fabbisogni nutrizionali essenziali? Questa conoscenza deriva dall'educazione di noi stessi su quali sono le nostre esigenze individuali e quelle della nostra famiglia, per poi prenderla e applicarla agli alimenti che acquistiamo, che prepariamo e che consumano le nostre famiglie.

Spesso il nostro fabbisogno di vitamine e minerali supera quello calorico. In questi casi, ci rivolgiamo a vitamine e minerali fabbricati per colmare il divario. Anche questo fa parte del nostro fabbisogno nutrizionale.

L'alimentazione è una delle aree più complesse su cui acquisire conoscenze utili, perché le componenti sono tante e perché ogni persona ha esigenze individuali.

Le esigenze delle donne sono diverse da quelle degli uomini e quelle delle donne anziane sono diverse da quelle di una giovane ragazza. Con l'avanzare dell'età, le nostre esigenze cambiano costantemente; per questo motivo la formazione continua sull'alimentazione è un dato di fatto.

Le esigenze nutrizionali di un paziente cardiopatico sono diverse da quelle di un escursionista sano di mezza età. Riuscite a capire la complessità della situazione? Ciò di cui abbiamo veramente bisogno è sviluppare una scala che determini i fabbisogni nutrizionali del nostro corpo a livello cellulare, in modo da poter ricalcolare i nostri fabbisogni, in base ai cambiamenti cellulari e ai contenuti del nostro organismo, man mano che invecchiamo, che le nostre condizioni fisiche cambiano o che la nostra salute si modifica. L'individualità è la chiave per comprendere ogni

Le esigenze nutrizionali di una persona, e poi lavorare per educare noi stessi, sono la chiave per soddisfare tali esigenze nutrizionali. Una buona alimentazione dovrebbe essere l'obiettivo finale di ogni persona vivente.

Esercizio e gioco: cosa impariamo?

Molto spesso, quando i nostri figli tornano dalla ricreazione pomeridiana, sembrano esausti e pronti per un pisolino. Questa è la descrizione più accurata e la verità. Il gioco è un lavoro duro. È faticoso per la mente e per il corpo dei giovani e svolge un ruolo estremamente importante nell'aiutarli a diventare cittadini sani e produttivi.

Il ruolo dell'esercizio fisico e del gioco nella vita di un bambino piccolo offre molti benefici. L'esercizio fisico è una parte importante per mantenere in forma il giovane corpo che cresce fino a diventare adulto. Quando si raggiunge l'età adulta, se si è beneficiato dell'esercizio fisico e del gioco, si tende a mantenere questa abitudine anche in età adulta.

Cos'altro si può ricavare dalle opportunità che il gioco offre? Spesso partecipiamo a sport organizzati, a momenti di gioco coordinati e siamo membri di un grande gruppo durante tutte queste attività. Il gioco a questo livello ci insegna a interagire con i nostri coetanei, a sviluppare il cameratismo e a lavorare in squadra con altri giocatori. Queste abilità sono assolutamente necessarie nel mondo del lavoro di oggi. Ma cos'altro succede qui, durante questo periodo di gioco e di esercizio?

Il linguaggio del corpo, le abilità di coping e l'interazione tra mente e corpo durante l'interazione con gli altri hanno un valore inestimabile. Quando impariamo bene queste abilità, non solo impariamo a interagire con gli altri, ma impariamo anche a interagire con noi stessi. Interagire con se stessi? Sembra un esercizio inutile, ma è una parte importantissima del mantenimento della nostra salute e del nostro benessere. Ci sono volte in cui il nostro corpo cerca di dirci qualcosa sulle nostre condizioni fisiche o mentali e noi ci rifiutiamo di ascoltarlo. Se abbiamo imparato ad ascoltare gli altri intorno a noi quando cercano di indicarci un bisogno o un desiderio, abbiamo uno strumento utile per ascoltare noi stessi. Spesso questo può fare la differenza tra una salute ottimale e la creazione di una situazione non sana.

Cos'altro impariamo? Impariamo a conoscere i nostri limiti fisici e mentali. Durante il gioco, si vedono bambini e adolescenti spingersi fino al limite. Ma da bambini siamo in grado di distinguere meglio tra un limite reale e quello che la società considera il nostro limite. Da bambini o da giovani adulti, le pressioni del mondo non ci pesano come quando siamo adulti. Siamo migliori custodi del tempio a dieci anni che a venti. Siamo ancora molto in sintonia con ciò che ci dice il nostro corpo, perché è il nostro vero maestro da bambini. Da adulti, abbiamo lasciato che le influenze esterne dominassero il nostro corpo e la nostra mente e il nostro tempo.

Come si può notare, i benefici che si ottengono durante l'esercizio fisico e il gioco da bambini ci accompagnano per il resto della nostra vita. Troppo spesso noi adulti dimentichiamo l'importanza dell'esercizio fisico e del gioco e i principi che si possono apprendere dal tempo trascorso in queste attività.

Vogliamo affrettare i nostri figli nelle loro responsabilità quotidiane, dimenticando che la loro principale responsabilità durante gli anni della giovinezza è il gioco e l'interazione delle giovani menti.

I benefici del camminare

Camminare è una delle forme più produttive di esercizio fisico e provoca un enorme aumento dei nostri livelli di energia. I benefici che si ottengono aggiungendo solo 20 minuti di camminata alla routine quotidiana sono incredibili. Posso testimoniare l'enorme aumento di energia, come partecipante alla camminata per l'esercizio fisico. Ho perso un totale di 74 kg in un anno, semplicemente aggiungendo la camminata alla mia routine. Ero a dieta da quasi due mesi, con scarsi risultati. Camminare mi è stato suggerito dal mio medico e non sono mai stata così colpita. I miei livelli di energia erano tre volte superiori a quelli che avevo prima di iniziare a camminare e ho apprezzato molto la tranquillità che ho raggiunto durante le passeggiate quotidiane.

Lo sforzo aggiuntivo dell'esercizio fisico è spesso il catalizzatore di cui il nostro corpo ha bisogno per dare una marcia in più alla perdita di peso. Per chi cerca di perdere peso, i benefici della camminata superano di gran lunga la violazione del tempo personale o la sottrazione di tempo alla televisione. Non solo fa bene al corpo, ma quando si cerca di ridurre le spese, ci dà qualcosa di costruttivo da fare con il nostro tempo. Inoltre, l'esercizio fisico riduce i morsi della fame, aumenta l'assunzione di liquidi e favorisce una migliore circolazione del sangue.

Se c'è un effetto negativo del camminare, è la maggiore pressione che esercitiamo su ginocchia, caviglie e piedi. Se avete già una patologia articolare, come l'artrite, è meglio iniziare molto lentamente e aggiungere chilometri solo quando vedete che il vostro corpo è in grado di gestire quello che state facendo. Prendendo il tempo necessario per acquistare scarpe di buona qualità e di sostegno e indossando, se necessario, dei tutori per le gambe, si possono evitare ulteriori lesioni o danni. Rivolgetevi al vostro medico se pensate di avere una di queste condizioni e assicuratevi di prendervi cura del vostro corpo mentre fate esercizio.

Esistono riviste e giornali eccellenti che forniscono a chi è alle prime armi consigli e suggerimenti utili. Consigli che offrono assistenza sul tipo di scarpa da passeggio necessaria e sul tipo di bastone migliore. Ci sono molte opportunità di partecipare a eventi comunitari, nazionali e persino a maratone, se lo si desidera. Dalle scarpe ai consigli sull'abbigliamento, queste riviste sono state una vera ispirazione anche per me. Ci sono storie di vita reale che sembra di poter scrivere, che inneggiano al camminare come stile di vita.

La tranquillità che deriva dal prendersi qualche minuto per fermarsi e godersi il tramonto mentre si cammina non è paragonabile. Camminare vi dà il tempo che non ci prendiamo più per riflettere in privato. Chiedetevi se avete trascorso la giornata in modo saggio, se avete tralasciato qualcosa che andava fatto, se avete ascoltato il vostro coniuge quando aveva bisogno di parlare?

Come non approfittare di un'offerta del genere per dedicare venti minuti alla propria giornata per camminare, contribuire alla propria salute, liberare la mente e ammirare il più bel tramonto?

L'interconnessione tra mente, corpo e anima

La pratica della chiropratica si concentra sulla relazione tra la colonna vertebrale e il sistema nervoso. La colonna vertebrale è la struttura e il sistema nervoso è la funzione. La chiropratica ritiene che questi due sistemi lavorino all'unisono per mantenere e poi ripristinare la salute del corpo. Il

La parola "chiropratica" deriva dal greco e significa "fatta a mano". È proprio così che funziona la chiropratica. Il chiropratico usa le mani per manipolare il corpo e aiutarlo a guarire. È la branca delle scienze della salute che si concentra sulla

sistema neuromuscoloscheletrico. È una parola molto grossa per dire semplicemente come la colonna vertebrale e il sistema nervoso lavorano insieme. La colonna vertebrale è l'autostrada per il sistema nervoso centrale; se l'autostrada è bloccata o il traffico è intasato, di solito sono in grado di guarire. Molte culture, come gli Egizi, i Greci, i Cinesi e persino gli Africani, hanno utilizzato una forma di chiropratica per centinaia di anni.

La moderna medicina alternativa e i guaritori olistici credono nel potere dell'energia che scorre nel nostro corpo; questa energia si irradia anche dalla nostra mente. Si ritiene che sia il principale mezzo di trasporto del sistema nervoso del nostro corpo per effettuare la comunicazione.

L'agopuntura è una delle componenti chiave della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e si basa sul presupposto che il corpo è diviso in due forze opposte e inseparabili, lo yin e lo yang. Lo yin rappresenta il principio freddo, lento o passivo, mentre lo yang rappresenta il principio caldo, eccitato o attivo. Secondo la MTC, la salute si ottiene mantenendo uno stato di equilibrio tra yin e yang. Ciò avviene attraverso i percorsi vitali o meridiani che permettono il flusso del qi, o energia vitale. Il flusso di energia vitale avviene lungo percorsi noti come meridiani. Questi meridiani collegano oltre 2.000 punti di agopuntura lungo il corpo. Esistono 12 meridiani principali e 8 meridiani secondari. Sebbene la medicina tradizionale occidentale non comprenda completamente il funzionamento dell'agopuntura, la prova che funziona è stata dimostrata da diversi studi condotti da strutture mediche occidentali.

Infine, negli ultimi anni, la medicina tradizionale occidentale è giunta ad accettare il ruolo che la mente, il corpo e l'anima hanno nel mantenersi reciprocamente in salute, durante i processi quotidiani o il recupero da un intervento chirurgico. Quasi tutte le forme di guarigione accettano e incorporano il fatto che il nostro corpo ha una "forza energetica vitale" che scorre da cima a fondo. Questa "forza vitale", come alcuni si riferiscono all'energia, ci aiuta a mantenere in contatto mente, corpo e anima. Giungere a comprendere, come la medicina moderna ha finalmente fatto, che ci sono alcuni aspetti della nostra salute che non possiamo collocare ordinatamente in un processo fisico, è stata una rivelazione difficile per i credenti degli approcci puramente scientifici alla guarigione e alla medicina.

È impossibile separare la mente dal corpo o il corpo dall'anima. La loro interconnessione è la base del significato e dell'esistenza della nostra vita. È grazie a questa connessione che siamo in grado di guarire noi stessi all'inizio.

La cura chiropratica: Un beneficio per l'individuo che sta bene?

Spesso non pensiamo al chiropratico finché una parte del nostro corpo non funziona come dovrebbe, nella maggior parte dei casi la schiena. Ma che dire delle cure chiropratiche per il benessere dell'individuo? È un

È un beneficio per la persona che sta bene recarsi da un chiropratico quando in realtà non c'è nulla che non va? Certo che è un beneficio ed ecco perché.

La natura stessa delle cure chiropratiche è la fiducia nelle proprietà di guarigione del corpo.

Spesso possiamo avere piccoli problemi in una zona del corpo e non accorgercene fino a quando l'effetto non si fa sentire in modo molto più esteso, da qualche altra parte.

La pratica della chiropratica si concentra sulla relazione tra la colonna vertebrale e il sistema nervoso. La colonna vertebrale è la struttura e il sistema nervoso è la funzione. La chiropratica ritiene che questi due sistemi lavorino all'unisono per mantenere e poi ripristinare la salute del corpo. Il

La parola "chiropratica" deriva dal greco e significa "fatta a mano". È proprio così che funziona la chiropratica. Il chiropratico usa le mani per manipolare il corpo e aiutarlo a guarire. È la branca delle scienze della salute che si concentra sulla sistema neuromuscoloscheletrico. È una parola molto grossa per dire semplicemente come la colonna vertebrale e il sistema nervoso lavorano insieme. La colonna vertebrale è l'autostrada per il sistema nervoso centrale; se l'autostrada è bloccata o il traffico è intasato, di solito sono in grado di guarire. Molte culture, come gli Egizi, i Greci, i Cinesi e persino gli Africani, hanno utilizzato una forma di chiropratica per centinaia di anni.

Perché ci è voluto così tanto tempo perché la chiropratica ricevesse il giusto riconoscimento nella medicina occidentale? Perché, per sua stessa natura, crea una divisione tra le filosofie e le pratiche tradizionali occidentali e quelle praticate dal chiropratico. Nella medicina occidentale moderna, i farmaci da prescrizione giocano un ruolo fondamentale nel nostro processo di guarigione. Aggirare tutti questi anni di sviluppo e di investimenti da parte delle case farmaceutiche è come scalare una parete rocciosa. Ci sono voluti molti anni, molte prove e la richiesta del pubblico in generale per fare finalmente progressi verso l'implementazione della medicina chiropratica come forma realistica di guarigione.

La chiropratica nelle civiltà occidentali ha tuttavia incontrato molti ostacoli nel suo percorso per diventare una delle migliori forme di cura della schiena e di medicina preventiva oggi disponibili. Ad oggi, sono state condotte molte ricerche e pubblicato molto materiale sui benefici e sull'efficacia dei costi del trattamento chiropratico. Il numero di americani che si rivolgono alle cure chiropratiche è più che triplicato negli ultimi dieci anni e continua a crescere ogni anno. È risaputo, se avete mai visitato un chiropratico, che la filosofia funziona, il vostro corpo si sente meglio, guarisce.

e non si viene tagliati, drogati e allontanati dal lavoro per 6 settimane per riprendersi. È interessante notare che i chiropratici sono ancora classificati come guaritori olistici. In altre parole, credono nell'approccio alla guarigione di tutto il corpo. Lo stesso vale per gli agopuntori e i fitoterapeuti. Mi sembra che la medicina tradizionale abbia molto da recuperare, e pensava di essere in testa!

Agopuntura: Un beneficio per l'individuo che sta bene?

Prima di iniziare una discussione sui benefici dell'agopuntura, parliamo delle sue origini. È stata utilizzata per la prima volta in Cina oltre 2000 anni fa ed è una delle procedure mediche più antiche del mondo. Si tratta di una famiglia di procedure che stimolano l'anatomia del corpo e aiutano a bilanciare il flusso di energia in tutto l'organismo. È questo tipo di agopuntura che viene praticata oggi negli Stati Uniti, attraverso l'uso di minuscoli aghi metallici posizionati nelle aree interessate e manipolati manualmente o tramite stimolazione elettrica.

L'agopuntura è il fondamento della Medicina Tradizionale Cinese e si basa sulla convinzione che nel nostro corpo esistano due forze opposte e inseparabili. Esse sono note come Yin e Yang dell'intera persona. Lo Yin rappresenta il principio freddo, lento o passivo, mentre lo Yang rappresenta il principio caldo, eccitato o attivo. Uno stato di salute si ottiene mantenendo uno stato di equilibrio tra yin e yang. Ciò avviene attraverso percorsi vitali o meridiani che permettono il flusso del qi, o energia vitale. Il flusso di energia vitale avviene lungo percorsi noti come meridiani. Questi meridiani collegano oltre 2.000 punti di agopuntura lungo il corpo. Esistono 12 meridiani principali e 8 meridiani secondari. Sebbene la medicina tradizionale occidentale non comprenda completamente il funzionamento dell'agopuntura, la prova che funziona è stata dimostrata da diversi studi condotti da strutture mediche occidentali.

Passiamo ora alla domanda: funziona? Secondo il National Institute of Health, la risposta è sì. È stato dimostrato che l'agopuntura è efficace in molti settori dell'assistenza sanitaria. Aree come la nausea post-operatoria, gli effetti collaterali della chemioterapia, l'osteoartrite, la lombalgia, il mal di testa, i crampi mestruali, la dipendenza, la sindrome del tunnel carpale e l'asma, solo per citarne alcune. Lo studio ha rivelato che l'agopuntura è stata in grado di fornire sollievo dal dolore, migliorare la funzionalità e la mobilità delle articolazioni dovute all'infiammazione dell'artrite e integrare le cure standard.

Sebbene siano in molti a dubitare dell'efficacia dell'agopuntura, una volta che sono stati pazienti, sono diventati credenti. È stato proposto che l'agopuntura funzioni e produca i suoi effetti attraverso la regolazione del sistema nervoso. La teoria propone che, poiché l'agopuntura produce i suoi effetti attraverso la regolazione del sistema nervoso, essa induce il rilascio di endorfine e di cellule del sistema immunitario in siti specifici del corpo. Esiste anche la teoria secondo cui l'agopuntura altera la chimica cerebrale modificando i neurotrasmettitori nel cervello.

Senza dubbio l'agopuntura è stata un beneficio nello studio e, in quanto paziente, posso garantire il meraviglioso effetto che ha avuto sulla mia schiena. Sebbene l'agopuntura sia classificata come una terapia di medicina alternativa e ci sia ancora molto da capire sul suo funzionamento, è un aiuto comprovato per mantenere una salute ottimale.

Ma per quanto riguarda l'individuo che sta bene, l'agopuntura può fornire un beneficio? Assolutamente sì. Poiché l'agopuntura si basa sulla convinzione che dobbiamo mantenere l'equilibrio del nostro flusso di energia vitale per rimanere in salute, l'agopuntura serve come strumento di riallineamento. Il nostro flusso di energia vitale può essere sbilanciato e noi ci sentiamo e sembriamo ancora in buona salute. In questo senso, l'agopuntura è una sorta di medicina preventiva. Controllare e riequilibrare il flusso di energia nei punti meridiani del corpo è come se l'auto fosse sottoposta a una messa a punto prima di dover essere riparata.

I benefici dello stare bene

Il benessere dell'organismo si verifica quando tutti i processi corporei, fisici e mentali, funzionano ai massimi livelli. Cosa occorre per raggiungere un benessere corporeo completo? Non basta andare in palestra o fare una passeggiata nel parco.

I numerosi benefici dello star bene arricchiscono la nostra vita e la rendono più facile da vivere. Siamo in grado di raccogliere i frutti di piani di dieta e di esercizio ben studiati per molti anni nella nostra vita, proprio perché ci siamo presi il tempo di rimanere in forma.

Il vostro benessere dipende dal vostro sistema immunitario e uno dei vantaggi reali di un sistema immunitario sano e ben funzionante è il prolungamento dell'insorgenza di molte malattie legate all'età.

Condizioni come la degenerazione maculare, l'Alzheimer, gli ictus, gli attacchi cardiaci e la sensazione generale di buona salute dipendono da un sistema immunitario sano.

La capacità di continuare a svolgere una normale routine anche molti anni dopo l'età pensionabile è un vantaggio del mantenersi in buona salute. Per molte persone anziane, il lavoro diventa una vera e propria fonte di divertimento. Il lavoro non appare più come un ladro del nostro tempo libero, ma diventa un vecchio amico che siamo abituati a frequentare. Può diventare un motivo per continuare ad alzarsi e proseguire la giornata. In ogni caso, la nostra capacità di continuare a partecipare è un beneficio diretto del nostro stato di benessere e di buona salute.

La capacità mentale di continuare ad apprendere, insegnare e sperimentare è il risultato diretto dei nostri sforzi per mantenerci mentalmente in buona salute e in forma per le opportunità e le attività che si presentano nel corso della nostra vita. L'acutezza mentale deriva dall'uso continuo della mente per imparare, comunicare e pensare. Il beneficio di conservare queste risorse si fa sentire anche più a lungo di quello del benessere fisico.

E i benefici fisici di un benessere continuo? La tranquillità che deriva dal sapere che il proprio corpo è in ottima forma, pronto ad affrontare qualsiasi cosa si presenti, è un valore inestimabile.

possesto. Poter constatare di aver trascorso la giornata in modo saggio e di aver investito su se stessi è un vero traguardo. I benefici che si ottengono aggiungendo solo 20 minuti di esercizio fisico alla routine quotidiana sono incredibili. Posso testimoniare l'enorme aumento di energia, come partecipante alla camminata per l'esercizio. Ho perso un totale di 74 kg in un anno, semplicemente aggiungendo la camminata alla mia routine. Ero a dieta da quasi due mesi, con scarsi risultati. Camminare mi è stato suggerito dal mio medico e non sono mai stata così colpita. I miei livelli di energia sono triplicati rispetto a prima di iniziare il programma di esercizi. L'aumento dei livelli di energia è uno dei maggiori benefici di un corpo in forma.

Se usiamo le nostre risorse con saggezza e ci informiamo sulle cose di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenere il benessere, nel corso della nostra vita non è difficile raggiungerlo. I benefici di un benessere continuo si raccolgono anche in tarda età. Consideratelo come un investimento, non in dollari e centesimi, ma in tempo e formazione. Il ritorno dell'investimento è ancora ineguagliato da qualsiasi altra ricetta disponibile.

Il luogo in cui si vive influisce sul benessere

Nel corso della vostra crescita, avete vissuto ovunque i vostri genitori avessero deciso di vivere. Non avete pensato alle implicazioni per la salute del luogo scelto dai vostri genitori o se avessero scelto un posto che favorisse il vostro benessere generale. È probabile che il vostro Anche i genitori non ci hanno pensato molto. Solo di recente si è pensato al fatto che il luogo in cui si vive influisce sulla salute e sul benessere. Ma è così, ed è un'informazione che sicuramente influenzerà molte generazioni a venire.

Come vengono compilate queste informazioni e cosa possiamo imparare da esse? Le informazioni vengono compilate sulla base di dati statistici relativi ad aree come i livelli di smog, i livelli di inquinamento, la qualità dell'acqua, gli incentivi governativi per il fitness e le strutture ricreative e di fitness disponibili.

In genere, una delle principali riviste pubblicate negli Stati Uniti raccoglie tutti questi dati statistici e pubblica un articolo come guida ricreativa alle città sane.

Cosa impariamo da tutte queste informazioni pubblicate? Che il luogo in cui viviamo influisce davvero sulla nostra salute e sul nostro benessere e che, a volte, c'è ben poco che possiamo fare per cambiare questo fatto. A meno che, ovviamente, non ci si voglia trasferire.

Spesso il maggior responsabile della nostra salute e del nostro benessere, attraverso l'ambiente esterno, è il livello di inquinamento con cui siamo costretti a convivere quotidianamente. Come assorbiamo gli inquinanti nell'ambiente esterno? Il modo più comune è attraverso l'aria che respiriamo. Ma non è l'unico modo. L'acqua che beviamo, le case in cui viviamo e le automobili che guidiamo sono tutte potenzialmente contaminate da sostanze nocive.

Un tempo l'ambiente di lavoro contribuiva alle sostanze inquinanti a cui eravamo esposti, ma grazie a una maggiore regolamentazione in materia di protezione ambientale, la maggior parte di questi pericoli è stata eliminata.

Oltre al contributo degli inquinanti, anche la disponibilità di strutture sanitarie, l'entità del sostegno governativo alla salute e alla forma fisica e la disponibilità di facoltà di medicina influiscono sulla nostra salute e sul nostro benessere dal punto di vista della posizione. Se si vive in un'area rurale senza accesso diretto alle strutture sanitarie e non ci sono strutture mediche, il livello di salute generale non sarà paragonabile a quello di una persona che vive in un'area più popolata che può offrire queste cose. Il lato negativo dell'area più popolata, ovviamente, è un maggior rischio di inquinamento atmosferico.

Alcune aree di questo Paese sono semplicemente favorevoli al fitness. Luoghi in cui l'aria è ancora priva di inquinanti, vi è una disponibilità di sentieri per escursioni a piedi, in bicicletta e a piedi, e le strutture mediche e di fitness sono numerose. Il problema della maggior parte di questi luoghi, tuttavia, è che di solito sono basati sul tempo libero, non sono manifatturieri o comunque industrializzati, e i posti di lavoro non sono così numerosi.

Che cosa potete fare per i vostri problemi di forma fisica, in relazione al luogo in cui vivete? Sfruttate al massimo il luogo in cui vi trovate. Informatevi sui maggiori problemi di forma fisica nella vostra zona e fate il possibile per apportare correzioni a beneficio della vostra forma fisica.

I vantaggi di essere in forma

Essere in grado di affrontare e gestire lo stress quotidiano è un vantaggio per chi è in forma. È necessario prendersi il tempo necessario per alleviare lo stress, come ad esempio i tempi di inattività, le terapie, i massaggi o semplicemente un bel bagno caldo. Il corpo tende a trattenere lo stress nei muscoli delle spalle e della schiena. Prendersi del tempo per rilassarsi, fare esercizi di rilassamento e combinarli con l'esercizio fisico per tutto il corpo è utile sia per chi è in forma sia per chi non lo è.

Lo sforzo aggiuntivo dell'esercizio fisico è spesso il catalizzatore di cui il nostro corpo ha bisogno per dare una marcia in più alla perdita di peso. Per chi cerca di perdere peso, i vantaggi di essere in forma superano di gran lunga la violazione del tempo personale o la sottrazione di tempo alla televisione. Non solo fa bene al corpo, ma quando si cerca di ridurre le spese, dà qualcosa di costruttivo da fare con il proprio tempo. Inoltre, l'esercizio fisico riduce i morsi della fame, aumenta l'assunzione di liquidi e aiuta il sangue a circolare meglio.

La tranquillità che deriva dal sapere che il vostro corpo è in ottima forma, pronto ad affrontare qualsiasi cosa vi capiti, è un bene inestimabile. Poter constatare di aver trascorso la giornata in modo saggio e di aver investito su se stessi è un vero traguardo. I benefici che si ottengono aggiungendo solo 20 minuti di esercizio fisico alla routine quotidiana sono incredibili. Posso testimoniare l'enorme aumento di energia, come partecipante alla camminata per l'esercizio. Ho perso un totale di 74 kg in un anno, semplicemente aggiungendo la camminata alla mia routine. Ero a dieta da quasi due mesi, con scarsi risultati. Camminare mi è stato suggerito dal mio medico e non sono mai stata così colpita. I miei livelli di energia sono triplicati rispetto a prima di iniziare il programma di esercizi. L'aumento dei livelli di energia è uno dei maggiori benefici di un corpo in forma.

Anche l'aumento dell'autostima e della fiducia nel proprio aspetto sono benefici derivanti dal mantenimento di un corpo in forma. Un individuo in forma e in salute risplende per il suo aspetto, per il modo in cui tratta gli altri e per il piacere che prova nello svolgere le sue attività quotidiane.

Che ne dite dei benefici di una mente in forma? L'insorgere di molti disturbi mentali legati all'età è dovuto al fatto che non ci siamo presi il tempo di mantenere la nostra mente giovane e coinvolta in nuovi apprendimenti. Imparare cose nuove costringe la nostra mente a formare nuovi percorsi neurali. Queste vie neurali ci servono per la trasmissione delle informazioni dal corpo alla mente, o con la nostra mente. capacità di formare nuovi ricordi. Se non esercitiamo la mente, perdiamo la forma fisica. C'è anche l'ulteriore vantaggio di poter partecipare come cittadini produttivi, anche durante gli anni della pensione. Per molti anziani, mantenere in forma il proprio corpo e la propria mente significa anche poter continuare a interagire con la professione lavorativa scelta, mantenendosi sempre attivi e rappresentando una continua fonte di divertimento.

La musica: La nostra connessione con l'alta coscienza

Oggi un numero sempre maggiore di anziani segue la propria dieta e attua programmi di esercizio fisico nel tentativo di mantenersi in buona salute, gestire lo stress e partecipare a uno stile di vita gratificante e piacevole. Molti conoscono i benefici della dieta e dell'esercizio fisico per mantenere il nostro corpo e la nostra mente ai massimi livelli di prestazione, ma ciò che non è noto è il ruolo che la musica può svolgere nell'aiutare i cittadini più anziani (e credo anche quelli più giovani) a gestire lo stress, a diventare parte di un'esperienza di apprendimento piacevole e ad acquisire un nuovo strumento nei loro sforzi per rimanere in salute.

Ciò di cui molti non si rendono conto è il ruolo che la musica può avere nella loro vita, per tutto il corso della loro esistenza. La musica è il nostro collegamento tra la parola quotidiana e il potere della nostra spiritualità. La musica opera su onde sonore che si collocano tra i suoni vocali, ovvero la nostra voce, e la preghiera spirituale, ovvero la lunghezza delle onde cerebrali meditative. Cosa significa tutto questo? È un collegamento, una via per connettersi con la nostra coscienza superiore momento per momento, per alleviare lo stress, confortarci o semplicemente sollevare il nostro spirito.

I professori e gli altri leader dell'ambiente educativo conoscono da tempo i benefici del talento musicale. Imparare a fare musica e a suonare strumenti musicali aumenta le nostre capacità di analisi matematica e scientifica. Nel corso del processo di apprendimento, le notazioni musicali e la lettura delle note musicali agiscono nella vastità del nostro cervello per stimolare i processi associati all'elaborazione di problemi matematici, alla risoluzione di problemi analitici e all'eccellenza nelle scienze.

Che cosa abbiamo imparato osservando i nostri giovani mentre imparano a suonare e a esibirsi? Esiste un'associazione diretta tra la mentalità speranzosa dei giovani e la creazione musicale. Sia la mente giovane che la nota musicale generano gioia e speranza, in un ambiente non contaminato e non appreso. La mente giovane è ignara delle costrizioni della vita che la persona di mezza età ha imparato bene, e la nota musicale è un invito costante a credere nell'impossibile.

Cosa hanno rivelato gli studi sul potere della musica? In studi condotti su cittadini anziani, l'effetto dell'apprendimento della musica e della partecipazione a spettacoli musicali ha ridotto i livelli di stress e di ansia, il senso di isolamento e di solitudine, ed ecco la vera sorpresa: i partecipanti hanno mostrato un aumento della produzione dell'ormone della crescita umano. L'ormone della crescita influisce positivamente sui fenomeni dell'invecchiamento, come i livelli di energia, le rughe, l'osteoporosi, la funzione sessuale, la massa muscolare e i dolori generali.

Quali informazioni importanti fornisce agli operatori sanitari? Mette in evidenza la necessità di una maggiore esposizione all'attività di gruppo e all'interazione sociale. Il beneficio dell'apprendimento di strumenti musicali e il piacere della musica che essi generano vedono il loro vero potenziale solo quando vengono applicati in un contesto di gruppo, dove si può ridere, ascoltare musica e stare insieme. Studi di questo tipo servono a rafforzare la convinzione, da tempo condivisa, che la musica sia un modo per connettersi con il nostro io superiore, con i nostri coetanei, e per aumentare il piacere della nostra vita.

Lo Yin e lo Yang dell'individuo sano

I cinesi ritengono che il nostro corpo sia una metà completa, con una parte passiva e una aggressiva, e che solo attraverso l'unione riuscita delle metà si ottenga un insieme sano.

Finora la medicina occidentale non ha aderito completamente a questa teoria. C'è prove convincenti a sostegno di molte delle teorie cinesi sull'unione delle forze energetiche del corpo e sul bilanciamento del flusso di energia attraverso l'intero organismo.

Le filosofie della chiropratica e dell'agopuntura basano la loro intera pratica sulla correlazione efficace del flusso energetico del corpo, degli impulsi del sistema nervoso e dell'allineamento scheletrico.

Ciò che sappiamo, per quanto riguarda gli individui, è che l'intero sistema deve essere in equilibrio per raggiungere il vero benessere e la salute; la nostra esistenza fisica, mentale e spirituale deve essere allineata e funzionare come un tutt'uno. Per comprendere meglio questo principio, dobbiamo esaminare più da vicino alcune delle antiche tecniche e filosofie di guarigione. Forse così potremo comprendere meglio come il nostro corpo lavora con se stesso per guarire.

Nella tradizione dell'agopuntura, il flusso di energia vitale avviene lungo percorsi noti come meridiani. Questi meridiani collegano oltre 2.000 punti di agopuntura lungo il corpo. Esistono 12 meridiani principali e 8 meridiani secondari. Sebbene la medicina tradizionale occidentale non comprenda completamente il funzionamento dell'agopuntura, la prova che funziona è stata dimostrata da diversi studi condotti da strutture mediche occidentali.

La natura stessa delle cure chiropratiche è la fiducia nelle proprietà di guarigione del corpo.

Molto spesso possiamo avere piccoli problemi in una zona del corpo e non accorgercene fino a quando l'effetto non si fa sentire in modo molto più esteso, da qualche altra parte.

La pratica della chiropratica si concentra sulla relazione tra la colonna vertebrale e il sistema nervoso. La colonna vertebrale è la struttura e il sistema nervoso è la funzione. La chiropratica ritiene che questi due sistemi lavorino all'unisono per mantenere e poi ripristinare la salute del corpo. Il

La parola "chiropratica" deriva dal greco e significa "fatta a mano".

Se si prende la premessa di base di ogni forma di guarigione e la si applica alle conoscenze che abbiamo sull'interazione tra mente, corpo e spirito, si capisce che queste antiche filosofie di guarigione sono molto accurate nelle loro convinzioni sul trattamento e sul funzionamento del corpo. Sono state in grado di discernere questo aspetto centinaia di anni prima che la scienza potesse effettivamente fornirne la prova.

La cosa sorprendente per me è che con tutta questa conoscenza e tutte le opportunità di auto-aiuto e di guarigione che abbiamo a disposizione, ci sono ancora individui che soffrono semplicemente

perché non sono disposti a fare lo sforzo di imparare e partecipare. Abbiamo a disposizione tutte le opzioni di guarigione possibili, per le persone a basso reddito, per quelle a medio reddito e per i ricchi. Non ci sono pregiudizi quando si tratta di disponibilità. Dobbiamo semplicemente sfruttare lo yin e lo yang delle nostre opportunità. Una parte delle metà è già pronta, ora abbiamo solo bisogno dei partecipanti.

Mano destra vs. mano sinistra: Chi è più sano?

Ecco una domanda difficile. Pensate che la vostra salute sia legata alla vostra naturale tendenza alla mano? Questa è una domanda che è stata studiata ed esaminata da membri del settore medico e, per quanto possibile, non ci sono prove conclusive che le tendenze naturali della mano abbiano qualcosa a che fare con lo stato di salute o con la disposizione a un particolare stato di salute.

Il nostro stato di salute generale dipende da diversi fattori: la dieta, l'esercizio fisico, le abitudini lavorative e la genetica. I primi tre contribuiscono ad attraversare tutte le linee di tendenza naturale della mano, e troviamo tutte le forme di mano in tutti i tipi di occupazione, con tutti i tipi di abitudini alimentari e di esercizio fisico. Quando si parla della nostra disposizione genetica, bisogna capire che come persona abbiamo ricevuto input da due genitori: una madre e un padre. Se è vero che normalmente prendiamo molti dei nostri tratti dai nostri genitori, la nostra tendenza naturale alla maniacalità può provenire da un lontano bisnonno.

La nostra salute è il risultato delle possibilità ereditate e delle abitudini quotidiane. Potremmo ereditare il potenziale per le malattie cardiache, ma se viviamo una vita di buone abitudini alimentari, di buon esercizio fisico e di attenzione ai requisiti nutrizionali e di riposo, spesso possiamo superare il potenziale ereditato. Possiamo trarre alcune informazioni da ciò che è stato appreso sulle malattie naturali.

Le tendenze alla manualità fanno sì che si facciano alcune ipotesi sui tratti della personalità di una persona che potrebbero contribuire alla salute generale dell'individuo, ma nulla che possa essere collegato direttamente alla "manualità" dell'individuo.

Innanzitutto, solo il 10% circa della popolazione è mancino. Ora, se si cerca di condurre una ricerca, su qualsiasi argomento, è necessaria una distribuzione più uniforme della materia. Se il 90% della popolazione è destrorsa, non c'è modo di avere una prospettiva corretta sulle caratteristiche comparative.

Le spiegazioni su destrimani e mancini sono ancora generalizzazioni molto vaghe e nessun gruppo è riuscito a spiegare perché siamo in un modo o nell'altro. Dal momento che non siamo nemmeno in grado di concordare sulle ragioni dell'esistenza di una preferenza, come potremmo studiare la salute di un gruppo rispetto all'altro e ricavarne informazioni utilizzabili?

Ciò che possiamo determinare sono alcune caratteristiche generali degli uni e degli altri e trarre "generalizzazioni" da queste informazioni. Il più delle volte i mancini sono meno prudenti dei destrimani, il che ci fa supporre che i meno prudenti corrano più rischi per la salute. In secondo luogo, c'è la convinzione che i mancini siano più creativi, più estroversi rispetto ai destrimani; questo ci porterebbe a supporre che, anche in questo caso, i mancini siano più esposti a occasioni di malattia o incidenti.

In tutte queste generalizzazioni, però, c'è un fatto: ci sono più donne mancine che uomini e le donne tendono a vivere più a lungo degli uomini. Questa evidenza mette in crisi tutte le altre generalizzazioni. Se il nostro essere mancini influisce sulla nostra salute, credo di no.

La vostra mente sta giocando brutti scherzi?

Nel corso della nostra vita, i nostri sensi e il nostro ambiente si uniscono per arricchire la nostra mente, e a volte per sopraffarla. Gran parte delle conoscenze che acquisiamo ci arrivano attraverso i sensi. Da bambini, usiamo i sensi ogni giorno per assorbire il più possibile. Quando siamo giovani, la mente è una tana vuota e voracemente affamata.

Con l'avanzare dell'età, dipendiamo molto dai nostri sensi per conoscere il mondo che ci circonda: caldo, freddo, dolce, aspro, amaro, forte, morbido, molte delle nostre percezioni e azioni iniziano con gli input dei nostri cinque sensi. C'è un altro senso a cui non viene prestata molta attenzione, grazie al fatto che

che si trova all'interno del nostro corpo, non all'esterno. Ma, se usato correttamente, ci fornisce informazioni preziose tanto quanto l'olfatto, il gusto, il tatto, la vista e l'udito.

L'intuizione è il nostro sesto senso. Si riferisce alla capacità di sintonizzarsi con il mondo invisibile dei sensi. Tutti gli altri sensi richiedono un input di origine fisica, l'intuizione no. Non è necessaria la presenza fisica di un oggetto per ottenere informazioni su di esso. Grazie al fatto che viviamo in un mondo materialista e che la maggior parte della nostra conoscenza è dominata dalle tradizioni e dalle credenze occidentali, la nostra capacità di usare l'intuizione è un'arte perduta.

Le culture orientali hanno da tempo utilizzato il senso dell'intuizione e il flusso delle energie naturali del corpo per utilizzare le informazioni intuitive disponibili. Le civiltà occidentali tardano a rendersi conto del ruolo che l'intuito può svolgere per la nostra salute generale, proprio perché non è una fonte "vista" di input.

Spesso la nostra mente può apparentemente giocare brutti scherzi alle nostre percezioni sensoriali, quando non riusciamo a utilizzare tutti gli aspetti dei sei sensi, spesso ci sfugge qualche pezzo del puzzle e ciò che sembra essere completo e corretto, spesso manca.

A volte ci sono condizioni fisiche che fanno sì che i nostri sensi non funzionino correttamente e che non elaboriamo le informazioni in modo corretto. Questo accade quando il nostro funzionamento non è ottimale. Spesso questo accade in periodi di malattia, di stanchezza estrema o di mancanza di sonno. È a questo punto che crediamo che la nostra mente ci giochi dei brutti scherzi. Crediamo di ricevere determinati input, ma in realtà non è così.

Per questo motivo, mantenere il nostro corpo in forma e in salute ci permette di essere in grado di elaborare con precisione gli input provenienti dal mondo esterno. È attraverso questa percezione accurata degli input che siamo in grado di affrontare efficacemente il mondo che ci circonda. Tutto questo culmina in questa affermazione: per mantenerci sani e in forma, dobbiamo essere in grado di elaborare accuratamente gli input provenienti dal mondo esterno. È quando perdiamo la prospettiva e non "vediamo" accuratamente le cose come sono in realtà che abbiamo maggiori probabilità di provare sentimenti di malessere, di agitazione mentale, e questo può portare ad ammalarci davvero. Il nostro benessere generale dipende dalla nostra capacità non solo di affrontare il nostro io, ma anche di percepire la realtà come è realmente.

Ci auguriamo che alla fine di questa relazione abbiate acquisito alcune conoscenze sul mondo della salute, del benessere e del fitness. Ci auguriamo inoltre che mettiate in pratica alcuni dei suggerimenti qui riportati per migliorare la vostra vita.

Ci sono molti motivi per leggere e ignorare le informazioni contenute nei singoli articoli, ma ce n'è uno particolarmente importante per leggere, rivedere e mettere in pratica tutto ciò di cui abbiamo parlato, per la felicità, la salute e il benessere: voi.