

Aptidão e Bem-estar para si

Aviso Legal: - O autor e editor deste Ebook e dos materiais que o acompanham fizeram os seus melhores esforços na preparação deste Ebook. O autor e a editora não fazem qualquer representação ou garantia no que diz respeito à exactidão, aplicabilidade, adequação ou integralidade do conteúdo deste Ebook. A informação contida neste Ebook é estritamente para fins educativos. Por conseguinte, se desejar aplicar as ideias contidas neste Ebook, está a assumir total responsabilidade pelas suas acções.

O autor e a editora renunciam a quaisquer garantias (expressas ou implícitas), comercialização, ou adequação para qualquer fim em particular. O autor e a editora não serão em caso algum responsáveis perante qualquer parte por quaisquer danos directos, indirectos, punitivos, especiais, acidentais ou outros danos consequentes que surjam directa ou indirectamente de qualquer utilização deste material, que é fornecido "tal como está", e sem garantias.

Como sempre, deve ser procurado o conselho de um profissional competente. O autor e a editora não garantem o desempenho, eficácia ou aplicabilidade de quaisquer sites listados ou ligados a este Ebook. Todas as ligações são apenas para fins informativos e não se justificam pelo conteúdo, exactidão ou qualquer outro propósito implícito ou explícito.

Conteúdos

As preocupações de hoje sobre Bem-estar e Boa Forma	5
A União Feliz do Bem-Estar e da Boa Forma.....	5
A Intercambialidade do Bem-Estar, Aptidão Física e Saúde	6
A Qualidade de Vida: A Saúde é Importante?	7
Terminologia do Bem-estar.....	8
O que é que nos faz bem?	9
Bem-estar	10
Informação sobre Bem-estar	11
Como Avaliamos o Bem-Estar?.....	12
Quais são as Suas Necessidades de Bem-Estar?.....	13
Bem-estar do corpo	14
Bem-estar do Espírito.....	15
Bem-estar da mente.....	16
Benefícios da Meditação para o Bem-Estar de Nós Próprios	16
Precisamos de Meditação?	17
Reflexão silenciosa: Um B12 Tiro para o Espírito?.....	18
Você está bem?	19
Terminologia de Fitness	20
Aptidão física	21
Informação sobre Aptidão Física	22
Quais são as suas necessidades em termos de aptidão física?.....	23
Níveis de energia para o ajuste	24
Metabolismo: O que é isso?	25
Metabolismo para o indivíduo em forma	26
Metabolismo: Podemos controlá-lo?	27
Obesidade em Adolescentes.....	28
Aptidão do corpo.....	29
Aptidão do Espírito	30
Aptidão da mente	30
Estás em forma?	31
Onde Vive Afecta a sua Aptidão Física	32
Centros de Fitness: Uma Investigação	33
Será que os seus rendimentos afectam a sua saúde?.....	34
Que papel desempenha a nossa inteligência na nossa saúde?.....	35
Que papel desempenha a Nutrição na nossa saúde?	35
Haverá Saúde Sem Água?.....	36
Vitaminas: Ser ou não ser?.....	37
Como o Cérebro Afecta a Nossa Saúde	38
Quais são as suas necessidades nutricionais?.....	39
Exercício e brincadeira: O que aprendemos?.....	40
Os benefícios de andar a pé.....	41
A Interconectividade da Mente, Corpo e Alma.....	42
Cuidados quiropráticos: Um benefício para o indivíduo do poço?.....	43
Acupunctura: Um benefício para o indivíduo do poço?.....	44
Os benefícios de estar bem.....	45

Onde Vive Afecta o seu bem-estar.....	46
Os benefícios de estar em forma.....	47
Música: A nossa ligação com o Consciente Superior	48
O Yin e o Yang do indivíduo saudável	49
Mão direita vs. Mão esquerda: Quem é mais saudável?	50
A sua mente está a pregar partidas?.....	50

As preocupações de hoje sobre Bem-estar e Boa Forma

Nesta época maravilhosa de esclarecimento e medicamentos avançados, devemos ser alguns dos seres humanos mais aptos, mais bem preparados. Mas, na maioria das vezes, verifica-se o contrário. Então, como e porque é que isto aconteceu? O relatório seguinte analisa todos os componentes que devem estar presentes para que estejamos em forma e bem. Examinaremos todas as condições necessárias que devem ser preenchidas para que estejamos em forma e bem. E algumas das formas mais criativas, divertidas e únicas que a auto-ajuda e a medicina assumiram ao longo dos últimos séculos.

Ao ler os parágrafos seguintes, vamos caminhar por algumas das áreas mais generalizadas de bem-estar, fitness e boa saúde em geral que cada pessoa deve esforçar-se por atingir. Passaremos então ao exame das várias áreas de preocupação individual, fitness, bem-estar, a importância da mente, corpo e alma, e o desenvolvimento de boas práticas de saúde. Todas estas áreas são necessárias para o bem-estar geral do indivíduo.

A União Feliz do Bem-Estar e da Boa Forma

Pega nas revistas todos os dias, e é bombardeado com informações sobre saúde e boa forma física. Anúncios e artigos concebidos para dar ao leitor a informação muito necessária sobre o estado da saúde e da forma física na América de hoje, e o que nós, como cidadãos responsáveis, devemos fazer. Quero que parem, e pensem apenas por um momento. Como determinam os vossos actuais níveis de aptidão física e bem-estar? O seu médico habitual transmite esta informação à medida que o visita, ele pergunta sempre que vai, se acredita que está em forma e bem? Provavelmente não. Nem lhe dá qualquer método para determinar o seu estado de saúde por si próprio. Os centros de fitness abundam neste país, e a maioria tem pessoal com conselheiros que podem testar o seu nível de fitness. E quanto ao seu nível de bem-estar? Serão eles um e o mesmo? Eles não são um e o mesmo, no entanto dependem muito um do outro para o manter saudável.

Graças aos avanços da medicina moderna, a esperança média de vida da pessoa ultrapassa agora os setenta anos. Se se parar para pensar, é muito tempo para andar por aí nesta terra. Juntamente com o maravilhoso aumento da esperança de vida, no entanto, vieram os efeitos prejudiciais de comer em excesso e de comer de forma pouco saudável. Parece que à medida que avançamos numa área, regressamos noutras. No entanto, isto não tem de ser assim. Atingir um lugar de responsabilidade, onde combinamos a nossa saúde física, com o nosso bem-estar aumenta esses anos extra de vida.

Estar em forma e estar bem são condições totalmente diferentes. A sua classificação de bem-estar depende do seu sistema imunitário, e que vitaminas, suplementos, e nutrição fornece ao seu sistema imunitário. As pessoas em forma podem, por vezes, não estar bem. E as pessoas em boa forma podem, por vezes, ser inaptas. No entanto, quando combina os dois, e usa princípios sólidos baseados na vida limpa, exercício e alimentação saudável, atinge um estado de equilíbrio onde está em forma e bem. É comparável à filosofia chinesa do yin e do yang. O equilíbrio que deve existir no conjunto depende fortemente do equilíbrio das metades.

O estado maravilhoso que se atinge, porém, quando estamos ambos em forma e bem, é uma das alegrias de estarmos vivos. Os níveis de energia que experimentamos são incomparáveis, e a felicidade que sentimos durante os nossos momentos de triunfos físicos, ajudam-nos a colocar a vida em perspectiva. É um feito que transmitimos aos nossos filhos no exemplo que lhes apresentamos. Somos verdadeiros praticantes das filosofias que pregamos.

O exemplo que damos à nossa família, especialmente aos nossos filhos, diz-lhes muito

sobre as suas próprias responsabilidades na manutenção da sua saúde. Ser saudável é uma verdadeira combinação de bem-estar e boa forma física, corpo e mente. O nosso espírito, alma, ou voz interior é também um benfeitor nesta experiência. Mentes e corpos verdadeiramente bem e em forma são melhores seguidores do seu espírito, e

gastar mais energia no bem-estar do seu aspecto espiritual, também. A espiritualidade é uma forma de nos assegurarmos de uma renovação, e do renascimento de nós próprios como seres humanos atenciosos. O bem-estar engloba o nosso estado de ser, mente e saúde. É uma condição do todo. A união do bem-estar e da aptidão física na nossa vida é uma condição da mente, do corpo e da alma.

A Intercambialidade do Bem-Estar, Aptidão Física e Saúde

Como foi dito anteriormente, estar em forma e estar bem são condições totalmente diferentes. A sua classificação de bem-estar depende do seu sistema imunitário, e que vitaminas, suplementos, e nutrição fornece ao seu sistema imunitário. As pessoas em forma podem, por vezes, não estar bem. E as pessoas em boa forma podem, por vezes, ser inaptas

A maioria dos indivíduos não demora o tempo necessário para compreender completamente as vantagens para a saúde de estar tanto em forma como bem. Lemos e absorvemos a informação que nos é dada através dos meios de comunicação e organizações de saúde, sem nunca ponderarmos se estamos a receber toda a informação de que precisamos, ou simplesmente a parte que é lucrativa para ser vista ou ouvida. Os ginásios em aptidão física precisam das suas mensalidades para se manterem operacionais. Eles não têm qualquer preocupação real sobre o estado do seu sistema imunitário. A aptidão física é uma condição apenas do corpo. Os hospitais e médicos precisam de si como paciente para permanecerem operacionais; eles querem que saiba que precisa de estar em forma e bem, mas muitas vezes deixam de fora peças importantes que afectam o seu bem-estar e, portanto, a sua capacidade de estar em forma.

E os hábitos alimentares? E quanto às vitaminas? Que papel desempenha a nossa ingestão diária na nossa saúde, no nosso bem-estar, e na nossa forma física? Mais do que tem sido levado a crer ou compreender. A capacidade do corpo de permanecer bem sob qualquer outra coisa que não as condições ideais é um resultado directo da nutrição recebida diariamente. A capacidade da mente de permanecer bem é, mais uma vez, um resultado directo da nossa ingestão nutricional. Por exemplo, o cérebro humano não se desenvolve bem sem a necessária entrada de proteínas na nossa dieta diária.

Pega nas revistas todos os dias, e é bombardeado com informações sobre saúde e boa forma física. Anúncios e artigos concebidos para dar ao leitor a informação muito necessária sobre o estado da saúde e da forma física na América de hoje, e o que nós, como cidadãos responsáveis, devemos fazer. Quero que parem, e pensem apenas por um momento. Como determinam os vossos actuais níveis de aptidão física e bem-estar? Será que o seu médico habitual, tal como o senhor, se acredita que está em forma e bem estar? Provavelmente não. Também não lhe dá qualquer método para determinar o seu estado de saúde por si próprio. Os centros de fitness abundam neste país, e a maioria tem pessoal com conselheiros que podem testar o seu nível de fitness. E quanto ao seu nível de bem-estar? Serão eles um e o mesmo? Eles não são um e o mesmo, no entanto dependem muito um do outro para o manter saudável.

Os termos são frequentemente utilizados de forma intercambiável. Muito frequentemente alguém fala sobre a sua saúde, quando está realmente a abordar uma questão de aptidão física. Depois, encontrará conversas em que a palavra bem-estar é utilizada para discutir uma questão de saúde. Como estas questões ainda são novas no que diz respeito ao público participante, continuará a haver confusão quanto à utilização adequada de cada termo. Não é tão importante que utilizemos o termo correcto, apenas que assumamos um papel activo no nosso bem-estar, fitness e saúde em geral.

O mesmo é verdade quando se considera a nossa qualidade de vida, que papel desempenha a nossa saúde e bem-estar em geral na qualidade da nossa vida?

A Qualidade de Vida: A Saúde é Importante?

Como é óbvio, todas as pessoas responsáveis devem dedicar tempo a educar-se a si próprias, e aos seus filhos, sobre os benefícios de uma alimentação saudável. Aprender a comer para a vida de uma forma saudável é uma das melhores garantias para uma vida longa e gratificante. A qualidade das nossas vidas é tão importante como a quantidade para a maioria dos indivíduos, mas devido à doença debilitante, somos muitas vezes obrigados a tomar uma decisão e a escolher entre qualidade e quantidade.

Graças aos avanços da medicina moderna, a esperança média de vida da pessoa ultrapassa agora os setenta anos. Se se parar para pensar, é muito tempo para andar por aí nesta terra. Juntamente com o maravilhoso aumento da esperança de vida, no entanto, têm os efeitos prejudiciais de comer em excesso e de comer de forma pouco saudável. Parece que à medida que avançamos numa área, regressamos noutras

A questão da obesidade traz este debate para o primeiro plano, que tipo de vida de qualidade pode ter alguém que mal consegue andar devido ao seu peso? A primeira pergunta que sempre faço é: como chegámos aqui? Como passámos de uma das nações mais aptas fisicamente, para apenas chafurdar no nosso peso? Creio que a resposta reside na nossa falta de educação sobre o processo de ganhar peso, e na falta de preocupação sobre os nossos filhos aprenderem a comer e a exercitar-se correctamente.

Hoje, temos de determinar quanta alimentação precisamos, quanta actividade física precisamos, e qual a melhor forma de atingir esses fins. Necessidades calóricas, necessidades nutricionais, necessidades físicas, e educação sobre essas necessidades agora é informação que todos devemos compreender, pelo menos tal como se aplica ao nosso eu individual. Se visitar o seu médico local, biblioteca, ou centro de fitness, há enormes quantidades de informação disponível para o ajudar a educar e a fazer boas escolhas de saúde, independentemente da faixa etária.

A questão levantada no título deste artigo, teria como resposta um SIM retumbante. A vida que escolhe levar, independentemente do seu campo de interesse, do seu nível de educação, ou do seu nível de rendimento, a sua vida é tremendamente afectada pela sua saúde. Manter a sua saúde é uma das coisas mais importantes que pode fazer como indivíduo para desfrutar do tempo que tem nesta terra. É também uma das coisas mais importantes que pode fazer pela sua família. À medida que nos tornamos uma população mais velha, e a nossa esperança de vida aumenta, será que nos queremos tornar um fardo para os nossos filhos? Ou será que queremos que o nosso tempo com os nossos filhos nos nossos anos de reforma seja algo que nós e eles tenham desfrutado?

Há tantas coisas para fazer na vida que nos permitem apreciar os frutos do nosso trabalho. Todas estas opções podem ser encurtadas se não tivermos tido tempo para cuidar de nós próprios.

A qualidade é tão importante como a quantidade. A educação das escolhas saudáveis que podemos fazer, fazendo as escolhas certas em termos de saúde, e depois viver a vida ao máximo, deve ser o objectivo último de cada pessoa viva.

Falando de educação, antes de podermos fazer escolhas realmente eficazes, precisamos de ter uma compreensão completa do assunto em questão.

Terminologia do Bem-estar

Há muitas palavras hoje associadas ao bem-estar. Muitos desses termos são novos para os leitores, e alguns deles são intercambiáveis entre fitness, bem-estar e saúde. Por isso, vamos tirar um minuto para explicar alguns dos termos que poderá ver de tempos a tempos.

O bem-estar em si é definido como a condição de boa saúde física e mental, especialmente quando mantido por uma dieta adequada, exercício e hábitos.

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente os de uso com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação demonstrou ser um método eficaz para baixar a pressão arterial, aliviar o stress e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios.

A aptidão física refere-se à condição do nosso corpo físico e a aptidão mental estaria, naturalmente, a abordar o nosso estado mental. Muitas vezes, iremos participar em centros de fitness que fornecem treinadores pessoais, e equipamento de fitness estacionário. Existem inúmeras peças de equipamento disponíveis que realizam muitos exercícios diferentes para abordar áreas específicas do corpo. O melhor momento para aprender sobre este equipamento é durante a sessão de orientação do centro de fitness que escolheu.

O exercício cobre uma grande quantidade de terreno. Há tantas formas de exercício que só podemos tentar cobrir alguns dos programas mais populares e bem definidos. Existem programas aeróbicos que se concentram no ritmo cardíaco e na sua saúde cardiovascular. Há aeróbicos aquáticos que se concentram novamente na saúde do seu coração. O musculação e pesos livres são utilizados para construir massa muscular, e esculpir o corpo. Andar a pé é um dos melhores exercícios disponíveis, uma vez que não emperra o nosso corpo, mas utiliza todas as partes para tonificar e construir o ritmo cardíaco. Correr, nadar, fazer jogging e esquiar são todas as formas de exercício, mas não são recomendadas para os principiantes.

As suas necessidades nutricionais referem-se aos suplementos físicos de vitaminas, minerais e calorias necessários para que possa manter uma saúde física óptima. Muito se discute neste momento sobre este tema, porque a nossa nação enfrenta problemas de obesidade de proporções epidémicas.

As terapias alternativas referem-se às opções de medicina alternativa, tais como cuidados quiropráticos, acupunctura, curas à base de ervas e medicina holística. Dos exemplos aqui dados, a quiroprática e a acupunctura estão a tornar-se mais amplamente aceites como complementos à forma tradicional da medicina ocidental. São realizados frequentemente estudos que apoiam a evidência de que os cuidados quiropráticos e a acupunctura são formas eficazes de medicina.

Limpeza e cura de ervas são termos utilizados por muitos dos curandeiros naturais para descrever o que a ingestão de certas combinações de ervas pode proporcionar ao corpo no esforço de o trazer de volta a uma saúde óptima, ou para manter uma saúde óptima.

Hoje em dia, o bem-estar é utilizado não só em conjunto com a saúde e a forma física, mas também o bem-estar da mente, do corpo e do espírito. Existe um movimento cada vez maior entre os cidadãos conscientes da saúde, que o bem-estar deve incluir não só o nosso ser físico, mas também a nossa saúde mental e espiritual. A única forma verdadeira de bem-estar deve incluir a pessoa inteira.

O que é que nos faz bem?

O bem-estar refere-se à condição de boa saúde física e mental, especialmente quando mantido por uma dieta adequada, exercício e hábitos. A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária. Mas o que é que nos faz bem?

O primeiro lugar a começar seria com o exame dos seus hábitos alimentares. Uma vez que somos um produto do que comemos, se os nossos hábitos alimentares não são saudáveis, ou não proporcionam a nutrição de que necessitamos, não vamos ser indivíduos saudáveis no final do processo. Será que absorver mais calorias do que o seu corpo necessita? Está a complementar as suas vitaminas e minerais para se certificar de que está a receber as suas doses diárias recomendadas? Se não estiver a fazer o a maioria dos esforços básicos para cuidar das suas necessidades nutricionais, não é um bom indivíduo.

A seguir, talvez queira ver os seus hábitos de exercício, se é que existem. Se não houver rotinas de exercício a examinar, não há bem estar. Todos, independentemente da sua idade, beneficiam do exercício. Quer se trate de actividades de exercício organizado, pesos livres, ou simplesmente de estabelecer uma rotina pessoal, o exercício é uma excelente ferramenta de bem-estar. Mantém o nosso corpo condicionado, a nossa agudeza mental trabalhando a uma velocidade máxima, e graças ao aspecto físico, obtemos um impulso para a nossa saúde cardiovascular, queima extra de calorias, e mais oxigénio para essas células!

Ser capaz de lidar com e lidar com as tensões diárias da vida mantém-nos bem. Assegurarmo-nos de que dispomos de tempo para acomodar as nossas necessidades de alívio do stress, tais como tempo de paragem, tempo de terapia, tempo de massagem, ou simplesmente tomar o tempo para um banho quente e agradável. O corpo tende a reter o stress no músculo do ombro e das costas. Tirar o tempo para relaxar, fazer exercícios de relaxamento, e combinar isto com exercício físico para todo o corpo, e não deverá ter qualquer problema em manter um estado de bem-estar.

Os nossos hábitos pessoais ou mantêm-nos bem ou impedem-nos de estar bem. Se fumarmos, beber, ou perder o sono em excesso, não é o indivíduo bem individual que poderia ser. Fumar, beber, e perder o sono funcionam em nosso detrimento, e é necessária uma disciplina extrema para parar. Fumar enche o nosso corpo de substâncias cancerígenas, e trabalha para nos manter cansados e letárgicos.

Dar-nos tempo adequado para nos dedicarmos a todas as áreas das nossas necessidades físicas, desde as nossas necessidades de ingestão nutricional, às nossas necessidades de aptidão física, até à necessidade de bastante tempo contribui para o nosso nível de bem-estar. A forma como dedicamos tempo a estas necessidades, e as escolhas que fazemos para as satisfazer, mantêm-nos bem.

Há tantas ocasiões para parar e questionar os nossos esforços para manter uma saúde óptima, que normalmente nem sequer demoramos o tempo necessário para iniciar o exame. Mas é benéfico para a nossa saúde global, a qualidade e quantidade da nossa vida, fazer todos

os esforços para estarmos bem, saudáveis e individuais.

Bem-estar

Pega nas revistas todos os dias, e é bombardeado com informações sobre saúde e boa forma física. Anúncios e artigos concebidos para dar ao leitor a informação muito necessária sobre o estado da saúde e da forma física na América de hoje, e o que nós, como cidadãos responsáveis, devemos fazer. Quero que parem, e pensem apenas por um momento. Como determinam os vossos actuais níveis de aptidão física e bem-estar? Será que o seu médico habitual, tal como o senhor, se acredita que está em forma e bem estar? Provavelmente não. Também não lhe dá qualquer método para determinar o seu estado de saúde por si próprio. Os centros de fitness abundam neste país, e a maioria tem pessoal com conselheiros que podem testar o seu nível de fitness. E quanto ao seu nível de bem-estar? Serão eles um e o mesmo? Eles não são um e o mesmo, no entanto dependem muito um do outro para o manter saudável.

Estar em forma e estar bem são condições totalmente diferentes. A sua classificação de bem-estar depende do seu sistema imunitário, e que vitaminas, suplementos, e nutrição fornece ao seu sistema imunitário. As pessoas em forma podem, por vezes, não estar bem. E as pessoas em boa forma podem, por vezes, ser inaptas. No entanto, quando combina os dois, e usa princípios sólidos baseados na vida limpa, exercício e alimentação saudável, atinge um estado de equilíbrio onde está em forma e bem.

A maioria dos indivíduos não demora tempo a compreender completamente as vantagens de estar tanto em forma como bem. Lemos e absorvemos a informação que nos é dada através dos meios de comunicação e organizações de saúde, sem nunca ponderarmos se estamos a receber toda a informação de que precisamos, ou simplesmente a parte que é lucrativa para ser vista ou ouvida. Os ginásios em aptidão física precisam das suas mensalidades para se manterem operacionais. Eles não têm qualquer preocupação real sobre o estado do seu sistema imunitário.

A aptidão física é uma condição do corpo por si só. Os hospitais e médicos precisam de si como paciente para permanecerem operacionais; eles querem que saiba que precisa de estar em forma e bem, mas muitas vezes deixam de fora peças importantes que afectam o seu bem-estar e, portanto, a sua capacidade de estar em forma.

E os hábitos alimentares? E quanto às vitaminas? Que papel desempenha a nossa ingestão diária na nossa saúde, no nosso bem-estar, e na nossa forma física? Mais do que tem sido levado a crer ou compreender. A capacidade do corpo de permanecer bem sob qualquer outra coisa que não as condições ideais é um resultado directo da nutrição recebida diariamente. A capacidade da mente de permanecer bem é, mais uma vez, um resultado directo da nossa ingestão nutricional. Por exemplo, o cérebro humano não se desenvolve bem sem o necessário contributo de proteínas na nossa dieta diária. Sem proteínas, não há inteligência. Sem inteligência, então nenhum dos outros estados é alcançável.

A nossa contribuição espiritual é um factor determinante no estabelecimento do nosso nível de bem-estar. Todos nós precisamos do benefício da reflexão espiritual, como forma de nos purificarmos das toxinas da nossa vida quotidiana. A espiritualidade é uma forma de nos assegurarmos de uma renovação, e do renascimento de nós próprios como seres humanos atenciosos. O bem-estar engloba o nosso estado de ser, mente e saúde. É uma condição do todo. O bem-estar é uma condição da mente, do corpo, e da alma.

Informação sobre Bem-estar

O que é o bem-estar e para onde vamos para aprender sobre bem-estar? Bem-estar é definido como a nossa boa saúde geral, e a condição sustentada por hábitos alimentares saudáveis e de aptidão física. Temos tantos lugares a que recorrer para obter informações sobre o bem-estar, que seria impossível cobrir todos os possibilidades num só artigo. No entanto, vamos cobrir os locais mais comuns para procurar, e deixar que o leitor o leve a partir daí.

As principais fontes de informação sobre o bem-estar estão disponíveis para todos, em todo o lado. As bibliotecas, a Internet, o seu instrutor de aptidão física, e os seus professores de saúde são todas fontes de informação viáveis. A biblioteca contém mais informação sobre saúde e bem-estar do que se poderia ler dentro de um ano. Existem revistas, periódicos, revistas médicas, e todo o tipo de livros escritos sobre formas de se tornar apto, de manter a forma física, ou de participar em actividades de fitness. Existem fontes de informação que explicam os benefícios de estar bem, os benefícios físicos, os benefícios mentais, os benefícios sociais, e a auto-estima e os benefícios emocionais.

A biblioteca terá também normalmente informação vídeo e áudio disponível sobre quase todos os tópicos cobertos pelo material de leitura. Podem até ter fitas de bem-estar disponíveis para visualização. Muitas vezes, a biblioteca oferece a oportunidade de acesso a materiais de baixa renda que de outra forma não estariam disponíveis. As fitas de vídeo e áudio são exemplos desta oportunidade.

A Internet abre mais janelas sobre bem-estar do que a biblioteca, uma vez que a Internet é uma compilação de muitas bibliotecas, artigos noticiosos, jornais, e entradas individuais. Basta escrever a palavra *wellness* utilizando um dos motores de busca disponíveis, e de repente tem mais fontes de informação do que pode pesquisar. Os motores de busca devolvem frequentemente informações por ordem de relevância real para as suas palavras de pesquisa. Por isso, tenha isso em mente ao pesquisar. As primeiras páginas conterão a informação mais relevante sobre o bem-estar. Pode localizar informações sobre bem-estar, programas de bem-estar locais, e instrutores especializados em avaliações individuais de bem-estar e planos de realização pessoal.

O instrutor de educação física da sua escola local e os professores de saúde são fontes inestimáveis de informação sobre bem-estar, na medida em que têm uma educação em saúde e bem-estar. Têm conhecimento das mais procuradas fontes fiáveis de benefícios reais de bem-estar. Muitos dos artigos que vai encontrar, e muita da informação que lê, não é 100% exacta, pergunte a um professor, ou instrutor realmente envolvido em programas de bem-estar, e vai receber um feedback muito mais preciso

O seu governo federal publica grandes quantidades de informação sobre a saúde e o bem-estar neste país, a partir de muitas perspectivas diferentes. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos é responsável por determinar as nossas doses diárias recomendadas, e como tal, acumula muita informação sobre programas de bem-estar, o estado de bem-estar físico e mental nos Estados Unidos, e a forma como participamos em programas de bem-estar.

Como Avaliamos o Bem-Estar?

O bem-estar do corpo ocorre quando todos os processos corporais, físicos e mentais estão a funcionar como os níveis máximos. O que é preciso para alcançar um bem-estar corporal completo? É preciso mais do que simplesmente fazer uma viagem ao ginásio, ou um passeio no parque.

Para avaliar o nosso estado de bem-estar, temos de estabelecer os objectivos que atingimos por estarmos bem. Tornamos as nossas vidas mais enriquecidas e mais fáceis de viver. Somos capazes de colher os benefícios de planos bem pensados de dieta e exercício durante muitos anos na nossa vida, só porque levámos tempo a permanecer bem e em forma.

O seu sistema imunitário é um sinal revelador do seu estado de bem estar e um dos verdadeiros benefícios de um sistema imunitário saudável e bem estar é o prolongamento do aparecimento de muitas doenças relacionadas com a idade. Condições como a degeneração macular, Alzheimer, AVC, ataques cardíacos e sentimentos gerais de boa saúde dependem de um sistema imunitário saudável.

A nossa capacidade de continuar numa rotina normal muitos anos após a idade aceite da reforma é um objectivo alcançado através da manutenção de um estado de bem-estar. Para muitos idosos, o seu trabalho torna-se uma verdadeira fonte de prazer. O trabalho já não aparece como o ladrão do nosso tempo livre, torna-se um velho amigo com o qual estamos habituados a visitar. Pode tornar-se uma razão para continuarmos a levantar-nos e a percorrer os nossos dias. Seja como for, a nossa capacidade de continuar a participar é um benefício directo do nosso estado de bem-estar e de saúde contínua.

Na avaliação dos nossos objectivos de bem-estar, e estado de ser, a capacidade mental para a aprendizagem contínua, o ensino e a experiência é uma prioridade máxima. A acuidade mental provém do uso contínuo da mente para aprender, comunicar e pensar. O benefício de reter esses recursos é sentido ainda por mais tempo do que o benefício do bem-estar físico.

E quanto aos benefícios físicos de um bem-estar contínuo? A paz de espírito que advém de saber que o seu corpo está em forma, pronto para lidar com o que quer que apareça, não tem preço. Ser capaz de verificar que passou o seu dia sabiamente, e investiu em si próprio, é uma verdadeira realização. O benefício visto de acrescentar apenas 20 minutos de exercício à sua rotina diária é inacreditável. Posso atestar o tremendo aumento de energia, como participante na caminhada para fazer exercício. Perdi um total de 74 lbs. num ano, simplesmente adicionando a caminhada à rotina de Maio. Estava a fazer dieta há quase dois meses, com muito poucos resultados. Caminhar foi sugerido pelo meu médico, e nunca fiquei tão impressionado. Os meus níveis de energia eram três vezes superiores ao que eram antes de iniciar o programa de exercícios. O aumento dos níveis de energia é um dos maiores benefícios de um corpo bem e em forma.

O bem-estar contínuo e a avaliação do nosso nível de bem-estar é uma responsabilidade vitalícia. Se utilizarmos os nossos recursos com sabedoria e nos educarmos sobre as coisas de que o nosso corpo precisa para manter o bem-estar, ao longo da nossa vida, não é uma coisa difícil de alcançar. Os benefícios da continuação do bem-estar serão colhidos nos nossos últimos anos. Veja-o como um investimento que se faz, não de dólares e cêntimos, mas de tempo e educação. O retorno do seu investimento é ainda inigualável por qualquer prescrição disponível.

Quais são as Suas Necessidades de Bem-Estar?

À medida que nos dedicamos às nossas vidas atarefadas, as nossas necessidades de bem-estar não nos vêm muitas vezes à mente. De facto, provavelmente até ler o título deste artigo, nunca lhe passou pela cabeça. Mas mesmo quando estamos bem, temos necessidades que nos ajudam a sustentar esse bem-estar. Já pensou em quais são essas necessidades?

A sua classificação de bem-estar depende do seu sistema imunitário, e que vitaminas, suplementos, e nutrição fornece ao seu sistema imunitário. A nutrição vem sob a forma da nossa ingestão diária de alimentos, os nossos hábitos alimentares determinam o valor da nossa ingestão nutricional diária.

E as vitaminas? Que papel desempenham as vitaminas e os minerais nas nossas necessidades de bem-estar? Mais do que aquilo em que alguns de vós têm sido levados a acreditar ou a compreender. A capacidade do organismo de permanecer bem sob qualquer outra coisa que não as condições ideais é um resultado directo da nutrição recebida diariamente num base. A capacidade da mente de permanecer bem é, mais uma vez, um resultado directo da nossa ingestão nutricional. Contudo, quando se utilizam princípios sólidos baseados em vida limpa, exercício e alimentação saudável, alcança-se um estado de equilíbrio onde se vai ao encontro das necessidades nutricionais de bem-estar

E as nossas necessidades preventivas para o nosso corpo físico? A medicina alternativa, a medicina holística e a meditação abordam todas diferentes áreas de manutenção preventiva para a nossa saúde física.

Não pensamos muitas vezes no quiroprático até que alguma parte do nosso corpo não esteja a funcionar como deveria, na maioria das vezes as nossas costas. Mas e os cuidados quiropráticos para o bem individual? É um benefício para a pessoa do poço, visitar um quiroprático quando realmente nada está errado? Pode apostar que é um benefício e aqui está a razão.

A própria natureza dos cuidados quiropráticos é a crença nas próprias propriedades curativas do corpo.

Muitas vezes, podemos ter pequenos problemas numa área do nosso corpo, e só nos apercebemos disso quando o efeito é sentido de uma forma muito maior, noutra sítio qualquer. A prática dos cuidados quiropráticos centra-se na relação entre a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso. A coluna vertebral é a estrutura, e o sistema nervoso é a função. A quiroprática acredita que estes dois sistemas funcionam em unísono para manter e depois restaurar a saúde do seu corpo.

A acupunctura é o fundamento básico da Medicina Tradicional Chinesa e baseia-se na crença de que existem duas forças opostas e inseparáveis no nosso corpo. São conhecidas como o Yin e o Yang de toda a pessoa. O Yin é representativo do princípio frio, lento, ou passivo, e yang representa o princípio quente, excitado ou activo. Um estado saudável é alcançado mantendo um estado de equilíbrio entre o yin e o yang. Isto é feito através de caminhos ou meridianos vitais que permitem o fluxo de qi, ou energia vital. O fluxo de energia vital ocorre ao longo das vias conhecidas como meridianos. Estes meridianos ligam mais de 2.000 pontos de acupunctura ao longo do corpo. Existem 12 meridianos principais, e 8 meridianos secundários. Embora a medicina tradicional ocidental não compreenda completamente como funciona a acupunctura, a prova de que ela funciona tem sido demonstrada em vários estudos conduzidos por instalações médicas ocidentais.

A meditação é a outra forma de manutenção preventiva de que necessitamos ao mantermos o nosso bem-estar geral. A meditação é a manutenção preventiva para a mente. A meditação dá-nos a oportunidade de reflectir sobre o nosso eu interior. Ouvir aquela pequena voz interior que supostamente ajuda a orientar e dirigir os nossos processos mentais, mas na existência moderna, é frequentemente afogada devido à poluição sonora excessiva.

Bem-estar do corpo

O bem-estar refere-se à condição de boa saúde física e mental, especialmente quando mantida por uma dieta adequada, exercício e hábitos. A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária.

O bem-estar do corpo ocorre quando todos os processos corporais, físicos e mentais estão a funcionar como os níveis máximos. O que é preciso para alcançar um bem-estar corporal completo? É preciso mais do que simplesmente fazer uma viagem ao ginásio, ou um passeio no parque.

Muitos factores entram em jogo quando consideramos o bem-estar do nosso corpo. A ingestão diária de alimentos, vitaminas, e água são necessidades absolutas, e na maioria das vezes os itens pensados.

E quanto ao condicionamento do nosso corpo para lidar com a vida todos os dias?

O nosso exercício físico tem alguma coisa a ver com o bem-estar do nosso corpo? Absolutamente. Para uma condição sem ter em conta a outra, não é um todo completo. O corpo inclui todos os nossos processos físicos, a nossa mente, e o nosso ser físico como um todo. Quando pensamos no bem-estar do corpo, na maioria das vezes contemplamos a nossa condição física tal como ela se aplica às nossas necessidades cardiovasculares e ao nosso peso. Mas os nossos corpos são muito mais do que coração e uma bela figura. E quanto a todos os nossos outros órgãos? Será que eles estão bem? Como é que mantemos um bem-estar de todo o corpo? Exercício físico diário que beneficia o corpo como um todo, levando tempo a descansar e restaurar o que foi esgotado do nosso corpo ao longo do dia, e assegurando que fornecemos adequadamente todo o nosso corpo com a nutrição necessária para uma função saudável.

Se usarmos os nossos recursos com sabedoria e nos educarmos sobre as coisas de que o nosso corpo necessita para manter o bem-estar, ao longo da nossa vida, não é uma coisa difícil de alcançar. Mas não se pode abusar do nosso corpo durante anos, e depois esperar resultados imediatos na tentativa de alcançar um bem-estar geral. Não se tornou indisposto da noite para o dia, e não voltará a ficar bem tão rapidamente.

Uma atenção adequada às necessidades físicas de cada parte do seu corpo resulta no bem-estar do todo. Cada parte do seu corpo físico existe para trabalhar em uníssono com outra parte do corpo. São necessárias duas mãos para um funcionamento óptimo dos membros, dois pés, dois olhos, etc.

O corpo físico é concebido para funcionar melhor do que qualquer máquina inventada até à data. É mais complexo e potente do que qualquer equipamento que temos no mercado. É necessário mais abuso do que acreditável, e continua a funcionar, mesmo sem que as exigências diárias sejam satisfeitas, durante vários dias. É uma máquina fascinante, à medida que as máquinas avançam. Mas é um templo ainda mais fascinante, quando escolhemos cuidar do nosso corpo como os templos que ele realmente é. Eles albergam a nossa mente e alma, e quando o corpo está bem, faz um trabalho tremendo de suprir as nossas necessidades.

Bem-estar do Espírito

O bem-estar do espírito refere-se à nossa capacidade de lidar com as tensões e tensões do quotidiano da nossa vida. Muitas vezes, a capacidade de lidar com as tensões e tensões do dia-a-dia nos ultrapassa, e se não dermos tempo suficiente ao bem-estar do espírito, ou da alma, perdemos a nossa capacidade de funcionar adequadamente.

Hoje em dia, a evidência dessa incapacidade existe sob a forma de ataques de ansiedade. Os ataques podem variar de extremamente ligeiros a incrivelmente graves. O que é que nos está a acontecer quando sofremos ataques de ansiedade? O nosso sistema entra numa forma de choque. Refiro-me a uma espécie de "choque de alma"; nada é fisicamente errado que nos deva fazer adoecer, e nada é mentalmente errado que nos deva fazer experimentar o pânico; é dentro do nosso espírito que perdemos o controlo.

Esta perda de controlo pode ser momentânea, ou pode durar anos. A parte mais debilitante do processo é a incapacidade de funcionar, mesmo nas rotinas mais habituais. Viagens curtas à mercearia tornam-se impossíveis, devido ao pânico que criam dentro da pessoa.

Tendo experimentado estes ataques de pânico durante um breve período de tempo, posso atestar a sua realidade. É um acontecimento assustador que só serve para aumentar o pânico. A pessoa que experimenta estes ataques sente-se como se tivesse perdido o controlo sobre a sua capacidade de funcionamento. Não consegue cumprir os prazos; não consegue sustentar a sua família, há uma série de razões que nos levam a chegar ao lugar da perda de controlo.

Creio que o ritmo agitado da vida neste século 21st só serve para aumentar a necessidade de dar ao nosso espírito, à nossa alma, à nossa voz interior uma oportunidade de ser ouvido. Afogamos qualquer oportunidade de nos ligarmos a nós próprios durante o nosso dia, porque agendamos tudo, multi-tarefa tudo, e não deixamos tempo para uma conversa com o nosso eu. É impossível ouvir as suas necessidades interiores, se estiver a falar ao telefone, a ouvir a rádio, ou a interagir com os seus filhos.

Ao mesmo tempo que esta era nos tirou qualquer oportunidade de satisfazer as nossas necessidades espirituais, também nos proporcionou mais oportunidades de paragem planeada. Temos clínicas de áudio, vídeo, e até massagens que nos oferecem a oportunidade de abrandar e de nos ligarmos ao nosso eu interior. Nunca antes houve tanta coisa disponível para nos ajudar a ajudar a nós próprios. O que é a demora? O maior prejuízo é a nossa falta de disciplina e devoção à nossa própria saúde e bem-estar. O que tendemos a esquecer durante esta era de feitos super-humanos, é que a única forma de sustentar a pessoa super-humana, é manter bem essa pessoa, todos os aspectos dessa pessoa.

O bem-estar vem através do esforço concentrado, disciplina e devoção, ao nosso corpo, mente e alma. O bem-estar do nosso espírito ou alma afecta todas as outras partes da nossa pessoa, tal como evidenciado na presença de ataques de pânico, de avarias mentais, e da incapacidade de lidar com elas. A necessidade de atender às nossas necessidades de bem-estar deve ser acrescentada à nossa lista diária de "a fazer", para que programemos com tempo suficiente para nós próprios!

Bem-estar da mente

A nossa contribuição espiritual é um factor determinante no estabelecimento do nosso nível de bem-estar. Todos nós precisamos do benefício da reflexão espiritual, como forma de nos purificarmos das toxinas da nossa vida quotidiana. A espiritualidade é uma forma de nos assegurarmos de uma renovação, e do renascimento de nós próprios como seres humanos atenciosos. O bem-estar engloba o nosso estado de ser, mente e saúde. É uma condição do todo. O bem-estar é uma condição da mente, do corpo, e da alma.

A meditação é uma manutenção preventiva para a mente. A meditação dá-nos a oportunidade de reflectir sobre o nosso eu interior. Ouvir aquela pequena voz interior que supostamente ajuda a orientar e dirigir os nossos processos mentais, mas na existência moderna, é frequentemente afogada devido à poluição sonora excessiva.

A nossa espiritualidade e práticas de meditação são as ferramentas de que dispomos para manter a nossa mente, assim como o nosso corpo. A mente é uma máquina complicada e versátil, mas pode ficarmos sobrecarregados e incapazes de funcionar correctamente, se não tivermos tempo para a manter bem e cuidada.

A nossa mente tem diferentes níveis de funcionamento, conhecidos como brainwaves. À medida que passamos pelas diferentes fases da nossa época, entramos em várias fases de actividade das ondas cerebrais. O cérebro usa esta ferramenta como uma forma de nos dar tempo para descansar a nossa mente ocupada, e lidar com todos os pedaços de informação que recebemos, uma forma de tipo "ficheiro mental" para o dia.

Quando não damos tempo suficiente para estes processos, ou simplesmente não descansamos o suficiente, a nossa mente não consegue manter o seu estado de bem-estar, tal como os nossos corpos não são capazes de bem estar se não houver hipótese de descansar e reabastecer-se.

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o nosso sistema nervoso corporal realize a comunicação.

Técnicas respiratórias, música, aromas e terapia de velas são todas formas de utilizarmos as oportunidades para reflectir sobre o nosso dia, permitir que a nossa mente descanse e se reabasteça para uso posterior.

Devemos lembrar-nos, ao longo da nossa rotina diária, de arranjar tempo para manter o bem-estar mental, à medida que nos esforçamos por manter o bem-estar físico. O bom de todo o processo é que, à medida que vamos realizando estas tarefas, muitas vezes as oportunidades de preservação e cuidados são intercambiáveis. Podemos ajudar-nos a manter a mente tranquila à medida que damos a nossa caminhada de vinte minutos. Ou temos a oportunidade de construir força muscular à medida que meditamos.

Muitas vezes apenas a oportunidade de ouvir música permitirá à nossa mente a oportunidade de relaxar e reagrupar. Nem sempre é a mais formal das ocasiões que encontramos uma oportunidade disponível para reflectir e ouvir essa voz interior. Pode ser a meio do dia, com o vento a soprar pelo seu cabelo, e o rádio apareceu muito alto!

Benefícios da Meditação para o Bem-Estar de Nós Próprios

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente para aqueles de nós com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação tem

demonstrado aliviar o stress, e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios. Este e outros exercícios mentais ajudam-nos a manter a nossa mente em forma, e a funcionar a níveis de desempenho superiores. Mas até aos últimos vinte anos, a meditação era algo de que o mundo ocidental pouco se falava. Será necessária para a nossa saúde? Ou será que acabámos de inventar uma nova moda, para preencher as horas vazias do nosso dia?

A nossa mente tem diferentes níveis de funcionamento, conhecidos como brainwaves. À medida que passamos pelas diferentes fases da nossa época, entramos em várias fases de actividade das ondas cerebrais. O cérebro usa esta ferramenta como uma forma de nos dar tempo para descansar a nossa mente ocupada, e lidar com todos os pedaços de informação que recebemos, uma forma de tipo "ficheiro mental" para o dia.

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o sistema nervoso do nosso corpo realize a comunicação.

Técnicas respiratórias, música, aromas e terapia de velas são todas formas de utilizarmos as oportunidades para reflectir sobre o nosso dia, permitir que a nossa mente descanse e se reabasteça para uso posterior. Mas será que estes métodos nos mantêm mentalmente em forma? Sim, ajudam-nos a manter-nos mentalmente em forma. O grande benefício na meditação, contudo, é a capacidade da mente de se transformar num veículo para uma maior consciência. A meditação é uma forma de tomarmos consciência do facto de que há mais no nosso ser do que apenas a nossa actividade física. Temos muito mais potencial fechado na nossa mente, recursos que nunca exploramos até termos a oportunidade de acalmar a mente, acalmar o nosso ambiente e abrir a porta para as possibilidades que não examinamos no dia-a-dia.

No nosso estado meditativo, pensamentos que nunca têm a oportunidade de ser ouvidos durante a azáfama do dia, têm a oportunidade de se apresentarem e serem ouvidos. Cada passo que damos é um passo em alguma direcção para a nossa vida. A oportunidade de estabelecer o nosso próprio destino, desenvolver a nossa manifestação daquilo que acreditamos que a nossa vida deve ser, é a oportunidade que a meditação nos proporciona. Cada acção que já tomámos começou como um pensamento. O pensamento foi então trazido à realidade pela nossa acção sobre esse pensamento. Assim, somos capazes de produzir novos pensamentos e novas possibilidades, neste tempo de reflexão tranquila.

É nestes pequenos momentos de criatividade e funcionamento consciente superior que a nossa mente se cura do stress das actividades diárias, e mantêm um nível real de saúde operação. A nossa mente é como o nosso corpo, não temos de parecer insalubres para sermos insalubres, e mais cedo ou mais tarde, as doenças manifestam-se.

Precisamos de Meditação?

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente para aqueles de nós com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação tem demonstrado aliviar o stress, e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios. Este e outros exercícios mentais ajudam-nos a manter a nossa mente em forma, e a funcionar a níveis de desempenho superiores. Mas até aos últimos vinte anos, a meditação era algo de que o mundo ocidental pouco se falava. Será necessária para a nossa saúde? Ou será que acabámos de inventar uma nova moda, para preencher as horas vazias do nosso dia?

Bem, as horas vazias não existem para a maioria de nós, e muito francamente, sem a oportunidade de reflectir e relaxar, eu muito possivelmente ficaria completamente louco. A nossa espiritualidade e práticas de meditação são as ferramentas que temos disponíveis para manter a nossa mente tão em forma como mantemos o nosso corpo. A mente é uma máquina complicada e versátil, mas pode ficar sobrecarregada e incapaz de funcionar correctamente, se não

tomarmos o tempo necessário para a manter cuidada.

A nossa mente tem diferentes níveis de funcionamento, conhecidos como brainwaves. À medida que passamos pelas diferentes fases da nossa época, entramos em várias fases de actividade das ondas cerebrais. O cérebro utiliza isto

como uma forma de nos dar tempo para descansar a nossa mente ocupada, e lidar com todas as peças de informação que recebemos, uma forma de tipo "ficheiro mental" para o dia.

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o sistema nervoso do nosso corpo realize a comunicação.

Técnicas respiratórias, música, aromas e terapia de velas são todas formas de utilizarmos as oportunidades para reflectir sobre o nosso dia, permitir que a nossa mente descanse e se reabasteça para uso posterior. Mas será que estes métodos nos mantêm mentalmente em forma? Sim, ajudam-nos a manter-nos mentalmente em forma. O grande benefício na meditação, contudo, é a capacidade da mente de se transformar num veículo para uma maior consciência. A meditação é uma forma de tomarmos consciência do facto de que há mais no nosso ser do que apenas a nossa actividade física. Temos muito mais potencial fechado na nossa mente, recursos que nunca exploramos até termos a oportunidade de acalmar a mente, acalmar o nosso ambiente e abrir a porta para as possibilidades que não examinamos no dia-a-dia.

No nosso estado meditativo, pensamentos que nunca têm a oportunidade de ser ouvidos durante a azáfama do dia, têm a oportunidade de se apresentarem e serem ouvidos. Cada passo que damos é um passo em alguma direcção para a nossa vida. A oportunidade de estabelecer o nosso próprio destino, desenvolver a nossa manifestação daquilo que acreditamos que a nossa vida deve ser, é a oportunidade que a meditação nos proporciona. Cada acção que já tomámos começou como um pensamento. O pensamento foi então trazido à realidade pela nossa acção sobre esse pensamento. Assim, somos capazes de produzir novos pensamentos, novas possibilidades, neste tempo de reflexão tranquila.

Reflexão silenciosa: Um B12 Tiro para o Espírito?

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o sistema nervoso do nosso corpo realize a comunicação.

Técnicas respiratórias, música, aromas e terapia de velas são todas formas de utilizarmos as oportunidades para reflectir sobre o nosso dia, permitir que a nossa mente descanse e se reabasteça para uso posterior. A grande benefício na meditação, no entanto, é a capacidade da mente de se transformar num veículo para uma maior consciência. A meditação é uma forma de tomarmos consciência do facto de que há mais no nosso ser do que apenas a nossa actividade física. Temos muito mais potencial fechado na nossa mente, recursos que nunca exploramos até termos a oportunidade de acalmar a mente, acalmar os nossos

ambiente e abrir a porta para as possibilidades que não examinamos no dia-a-dia. O nosso espírito é o verdadeiro benfeitor nestes momentos de reflexão e meditação silenciosa. Todos os dias, vez após vez, o nosso espírito subiria se nos fosse dada a oportunidade. Mas muitas vezes, a oportunidade é roubada graças às questões sempre prementes das responsabilidades profissionais, crianças, e responsabilidades domésticas. O nosso espírito está geralmente esgotado até ao fim do dia.

No nosso estado meditativo, pensamentos que nunca têm a oportunidade de ser ouvidos durante a azáfama do dia, têm a oportunidade de se apresentarem e serem ouvidos. Cada passo que damos é um passo em alguma direcção para a nossa vida. A oportunidade de estabelecer o nosso próprio destino, desenvolver a nossa manifestação daquilo que acreditamos que a nossa vida deve ser, é a oportunidade que a meditação nos proporciona. Cada acção que já tomámos começou como um pensamento. O pensamento foi então trazido à realidade pela

nossa acção sobre esse pensamento. Assim, somos capazes de produzir novos pensamentos e novas possibilidades, neste tempo de reflexão tranquila.

É nestes pequenos momentos de criatividade e operação consciente mais elevada que a nossa mente se cura do stress das actividades diárias, e mantém um nível real de operação saudável. O nosso espírito tem a oportunidade de se renovar. Reanimar. Tal como o paciente moribundo que recebe a administração da RCP na hora final, o nosso espírito recebe os momentos de solidão que lhe permitem reagrupar-se, recuperar essa maravilhosa fé em nós e na humanidade. A nossa mente é como o nosso corpo, nós

não têm de parecer insalubres para serem saudáveis, e mais cedo ou mais tarde, as doenças manifestam-se, a menos que nos seja dada a oportunidade de renascer as nossas crenças básicas. É assim que fornecemos o alimento necessário para que o nosso espírito permaneça saudável.

Algumas pessoas optam por acomodar isto através do culto comunitário, outras através de momentos de solidão tranquila na natureza. Outros ainda escolhem a renovação através da meditação silenciosa e da oração. Não importa a nossa escolha de actividade, a realização importante reside na renovação da nossa espiritualidade e da nossa crença na humanidade.

Você está bem?

O bem-estar refere-se à condição de boa saúde física e mental, especialmente quando mantida por uma dieta adequada, exercício e hábitos. A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária. Mas será que sabemos se estamos realmente bem? Como é que sabemos?

O primeiro lugar a começar seria com o exame dos seus hábitos alimentares. Uma vez que somos um produto do que comemos, se os nossos hábitos alimentares não são saudáveis, ou não proporcionam a nutrição de que necessitamos, não vamos ser indivíduos saudáveis no final do processo.

Recebe mais calorias do que o seu corpo necessita? Está a complementar as suas vitaminas e minerais para se certificar de que está a receber as suas doses diárias recomendadas? Se não está a fazer os esforços mais básicos para cuidar das suas necessidades nutricionais, não é um bem individual. Pode não parecer doente, pode não ter quaisquer sintomas perceptíveis de doença, mas não é o indivíduo bem individual que poderia ser.

A seguir, talvez queira ver os seus hábitos de exercício, se é que existem. Se não houver rotinas de exercício a examinar, não há bem estar. Todos, independentemente da sua idade, beneficiam do exercício. Mantém o nosso corpo condicionado, a nossa acuidade mental a trabalhar a alta velocidade, e graças ao aspecto físico, obtemos um impulso para a nossa saúde cardiovascular, queima de calorias extra, e mais oxigénio para essas células!

E quanto aos níveis de stress na sua vida? Trabalha num ambiente com elevados níveis de stress? A sua vida pessoal é uma fonte de conforto ou contribui para os seus níveis de stress? Envolve-se em alguma forma de actividade que alivia o stress? O stress é o número de pessoas que contribuem para os ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais, uma vez que estes conseguem acelerar o efeito dos verdadeiros culpados. O stress é basicamente uma situação fora de controlo para a maioria dos adultos de hoje. Conseguimos agendar cada momento do nosso tempo livre, e deixamos a nós próprios sem tempo para reflexão silenciosa, ou tempo para lidar com as emergências inesperadas da vida.

O stress leva-nos aos dois tópicos seguintes de abuso de saúde. Fumar e beber são frequentemente utilizados para compensar o efeito que o stress tem sobre o nosso sistema nervoso. Estas soluções, no entanto, não fornecem qualquer ajuda real. Se fumar, beber, ou

perder o sono em excesso, não é o indivíduo bem individual que poderia ser. Fumar, beber, e perder o sono funcionam em nosso detrimento, e é necessária uma disciplina extrema para parar. Fumar enche o nosso corpo de substâncias cancerígenas, e trabalha para nos manter cansados e letárgicos.

Há tantas ocasiões para parar e questionar os nossos esforços para manter uma saúde ótima, que normalmente nem sequer demoramos o tempo necessário para iniciar o exame. Mas é benéfico para a nossa saúde global, a qualidade e quantidade da nossa vida, fazer todos os esforços para estarmos bem, saudáveis e individuais. Agora, onde é que a aptidão física começa a entrar na equação? Antes de iniciarmos uma longa discussão sobre aptidão física, vamos certificar-nos de que compreendemos exactamente o que é a aptidão física, e alguns dos termos que vamos utilizar.

Terminologia de Fitness

Há muitas palavras hoje em dia associadas à aptidão física. Muitos desses termos são novos para os leitores, e alguns deles são intercambiáveis entre fitness, bem-estar e saúde. Por isso, vamos tirar um minuto para explicar alguns dos termos que poderá ver de tempos a tempos.

A aptidão física é definida de forma diferente das diferentes fontes, mas o significado global da aptidão física é a nossa capacidade de funcionar com vigor e alerta ao longo do nosso dia-a-dia de responsabilidades.

A aptidão física refere-se à condição do nosso corpo físico e a aptidão mental estaria, naturalmente, a abordar o nosso estado mental. Muitas vezes, iremos participar em centros de fitness que fornecem treinadores pessoais, e equipamento de fitness estacionário. Existem inúmeras peças de equipamento disponíveis que realizam muitos exercícios diferentes para abordar áreas específicas do corpo. O melhor momento para aprender sobre este equipamento é durante a sessão de orientação do centro de fitness que escolheu.

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente aqueles de uso com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação demonstrou ser um método eficaz para baixar a pressão arterial, aliviar o stress e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios.

As suas necessidades nutricionais referem-se aos suplementos físicos de vitaminas, minerais e calorias necessários para que possa manter uma saúde física ótima. Muito se discute neste momento sobre este tema, porque a nossa nação enfrenta problemas de obesidade de proporções epidémicas.

As terapias alternativas referem-se às opções de medicina alternativa, tais como cuidados quiropráticos, acupunctura, curas à base de ervas e medicina holística. Dos exemplos aqui dados, a quiroprática e a acupunctura estão a tornar-se mais amplamente aceites como complementos à forma tradicional da medicina ocidental. São realizados frequentemente estudos que apoiam a evidência de que os cuidados quiropráticos e a acupunctura são formas eficazes de medicina.

Limpeza e cura de ervas são termos utilizados por muitos dos curandeiros naturais para descrever o que a ingestão de certas combinações de ervas pode proporcionar ao corpo no esforço de o trazer de volta a uma saúde ótima, ou para manter uma saúde ótima.

Aptidão física

Pega nas revistas todos os dias, e é bombardeado com informações sobre saúde e boa forma física. Anúncios e artigos concebidos para dar ao leitor a informação muito necessária sobre o estado da saúde e da forma física na América de hoje, e o que nós, como cidadãos responsáveis, devemos fazer. Quero que parem, e pensem apenas por um momento. Como determinam os vossos actuais níveis de aptidão física e bem-estar? O seu médico habitual pergunta-lhe cada vez que vai, se acredita estar em forma e bem estar? Provavelmente não. Nem lhe dá qualquer método para determinar o seu estado de saúde por si próprio. Os centros de fitness abundam neste país, e a maioria tem pessoal com conselheiros que podem testar o seu nível de fitness. E quanto ao seu nível de bem-estar? Serão eles um e o mesmo? Eles não são um e o mesmo, no entanto dependem muito um do outro para o manter saudável.

Estar em forma e estar bem são condições totalmente diferentes. A sua classificação de bem-estar depende do seu sistema imunitário, e que vitaminas, suplementos, e nutrição fornece ao seu sistema imunitário. As pessoas em forma podem, por vezes, não estar bem. E as pessoas em boa forma podem, por vezes, ser inaptas. No entanto, quando combina os dois, e usa princípios sólidos baseados na vida limpa, exercício e alimentação saudável, atinge um estado de equilíbrio onde está em forma e bem.

A maioria dos indivíduos não demora tempo a compreender completamente as vantagens de estar tanto em forma como bem. Lemos e absorvemos a informação que nos é dada através dos meios de comunicação e organizações de saúde, sem nunca ponderar se estamos a receber toda a informação de que precisamos, ou simplesmente a parte que é lucrativa para ser vista ou ouvida. Os ginásios em aptidão física precisam das suas mensalidades para se manterem operacionais. Eles não têm qualquer preocupação real sobre o estado do seu sistema imunitário.

A aptidão física é uma condição do corpo por si só. Os hospitais e médicos precisam de si como paciente para permanecerem operacionais; eles querem que saiba que precisa de estar em forma e bem, mas muitas vezes deixam de fora peças importantes que afectam o seu bem-estar e, portanto, a sua capacidade de estar em forma.

E os hábitos alimentares? E quanto às vitaminas? Que papel desempenha a nossa ingestão diária na nossa saúde, no nosso bem-estar, e na nossa forma física? Mais do que tem sido levado a acreditar ou a compreender. A capacidade do corpo de permanecer bem sob qualquer outra coisa que não as condições ideais é um resultado directo da nutrição recebida diariamente. A capacidade da mente de permanecer bem é, mais uma vez, um resultado directo da nossa ingestão nutricional. Por exemplo, o cérebro humano não se desenvolve bem sem o necessário contributo de proteínas na nossa dieta diária. Sem proteínas, não há inteligência. Sem inteligência, então nenhum dos outros estados é alcançável.

A nossa contribuição espiritual é um factor determinante no estabelecimento do nosso nível de aptidão física. Todos nós precisamos do benefício da reflexão espiritual, como forma de nos purificarmos do stress da nossa vida quotidiana. A espiritualidade é uma forma de nos assegurarmos de uma renovação, e do renascimento de nós próprios como seres humanos. A aptidão física engloba a saúde do nosso corpo, como um todo e, a este respeito, inclui a mente. É uma condição de todo o corpo. A condição física é uma condição de bem-estar para o nosso corpo físico.

Informação sobre Aptidão Física

O que é fitness e para onde vamos para aprender sobre fitness? A aptidão física é a nossa capacidade de funcionar com prontidão e energia ao longo das nossas actividades diárias. Temos tantos lugares a que recorrer para obter informações sobre fitness, que seria impossível cobrir todas as possibilidades num único artigo. No entanto, cobriremos os lugares mais comuns para procurar, e deixamos o leitor levá-la a partir daí.

As principais fontes de informação sobre fitness estão disponíveis para todos, em todo o lado.

As bibliotecas, a Internet, o seu instrutor de aptidão física, e os seus professores de saúde são todos viáveis de fontes de informação. A biblioteca contém mais informação sobre saúde e aptidão física do que se poderia ler dentro de um ano. Existem revistas, periódicos, revistas médicas, e todo o tipo de livros escritos sobre formas de se tornar apto, de manter a forma física, ou de participar em actividades de fitness. Existem fontes de informação que explicam os benefícios de estar em forma, os benefícios físicos, os benefícios mentais, os benefícios sociais, e a auto-estima e os benefícios emocionais. A biblioteca terá também geralmente informação em vídeo e áudio disponível sobre quase todos os tópicos cobertos pelo material de leitura. Podem até ter fitas de fitness disponíveis para visualização. Muitas vezes, a biblioteca oferece a oportunidade aos indivíduos de baixos rendimentos de acederem a materiais que de outra forma não estariam disponíveis. As fitas de vídeo e áudio são exemplos desta oportunidade.

A Internet abre mais janelas sobre fitness do que a biblioteca, uma vez que a Internet é uma compilação de muitas bibliotecas, artigos noticiosos, jornais, e entradas individuais. Basta escrever a palavra fitness utilizando um dos motores de busca disponíveis, e de repente tem mais fontes de informação do que pode pesquisar. Os motores de busca devolvem frequentemente informações por ordem de relevância real para as palavras de pesquisa. Por isso, tenha isso em mente ao pesquisar. As primeiras páginas conterão a informação mais relevante sobre a aptidão física. Pode localizar informações sobre fitness, locais de centros de fitness e instrutores especializados em planos de fitness individuais.

O instrutor de educação física da sua escola local e os professores de saúde são fontes inestimáveis de informação sobre aptidão física, na medida em que têm uma educação em aptidão física. Têm conhecimento das mais procuradas fontes fiáveis de benefícios reais em termos de aptidão física. Muitos dos artigos que vai encontrar, e muita da informação que vai ler, não é 100% exacta, pergunte a um professor, ou instrutor realmente envolvido no processo de aptidão física, vai receber um feedback muito mais preciso

O seu governo federal publica grandes quantidades de informação sobre a aptidão física neste país, a partir de muitas perspectivas diferentes. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos é responsável por determinar as nossas ajudas de custo diárias recomendadas, e como tal, acumula muita informação sobre as alternativas de fitness, o estado de fitness nos Estados Unidos, e a forma como participamos em programas de fitness.

Para além destas fontes, consulte o seu centro de fitness local. Muitas vezes têm informações aleatórias publicadas, revistas actuais, e periódicos que abordam questões actuais de fitness e muitas vezes oferecem às pessoas interessadas a oportunidade de observar o fitness em acção.

Quais são as suas necessidades em termos de aptidão física?

À medida que nos dedicamos às nossas vidas atarefadas, as nossas necessidades de aptidão física não nos vêm muitas vezes à mente. De facto, provavelmente o único pensamento que é dado às nossas necessidades físicas relaciona-se com as 15 libras que pensamos que precisamos de perder. Mas mesmo quando estamos em boa forma, temos necessidades que nos ajudam a manter essa boa forma física. Já pensou em quais são essas necessidades?

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente para aqueles de nós com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação tem demonstrado aliviar o stress, e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios.

Os seus níveis de necessidades nutricionais dependem dos seus hábitos alimentares e se utiliza suplementos diários de vitaminas e minerais para manter a sua saúde física óptima. Neste momento, muita discussão está centrada neste tópico, porque a nossa nação enfrenta problemas de obesidade de proporções epidémicas. Os nossos hábitos alimentares constituem uma grande parte da nossa ingestão diária nutricional. O que consumimos vai muito longe para manter o nosso corpo em forma.

Compreendemos quais são as nossas necessidades nutricionais, como as satisfazer e como procurar um valor nutricional real nos nossos alimentos? Não tenho a certeza de que a nutrição tenha sido abordada com sucesso por direito próprio. Ouvimos falar de nutrição em relação à nossa vitamina os nossos cereais fortificados e leite, e no contexto de que precisamos do "valor nutritivo" das nossas escolhas alimentares. Mas o que é realmente a nutrição quando aplicada às nossas funções corporais diárias? A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional, como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos nossos processos da vida diária. Muitas vezes, as nossas necessidades em vitaminas e minerais superam as nossas necessidades calóricas. Nesses casos, recorreremos a vitaminas e minerais fabricados para preencher a lacuna.

Opções de medicina alternativa, tais como cuidados quiropráticos, acupunctura, curas à base de ervas, e medicina holística são todas elas formas de nos ajudarmos a manter a forma. Todas estas abordagens de cura alternativas oferecem formas de incorporar a sua utilização para nos mantermos em forma e saudáveis. Dos exemplos aqui dados, a quiroprática e a acupunctura estão a tornar-se mais amplamente aceites como complementos das formas tradicionais de exercício e nutrição. A limpeza e cura à base de ervas são utilizadas por muitos para proporcionar formas de o corpo se manter num estado de boa forma e saúde ideal.

Que papel desempenha o exercício neste processo? Bem, o exercício condiciona o nosso corpo para o manter em óptimas condições. Para manter os músculos a funcionar correctamente e construir massa muscular. Quanto mais massa muscular tivermos, mais calorias queimamos. Quanto mais calorias queimarmos, melhor será o nosso metabolismo a consumir as calorias que ingerimos através do consumo alimentar. Consegue-se começar a ver como o nosso corpo é realmente uma máquina a funcionar bem? É um círculo contínuo de acontecimentos, um alimentando-se do outro. Quando todos os eventos se estão a reunir correctamente, somos indivíduos saudáveis e felizes.

Hoje, temos de determinar quanta alimentação precisamos, quanta actividade física

precisamos, e qual a melhor forma de atingir esses fins. Necessidades calóricas, necessidades nutricionais, necessidades físicas, e educação sobre essas necessidades agora é informação que todos devemos compreender, pelo menos tal como se aplica à nossa capacidade de manter os nossos níveis de aptidão física. Se visitar o seu médico local, biblioteca, ou centro de fitness, há enormes quantidades de informação disponível para o ajudar a educar e a fazer boas escolhas de saúde, independentemente do objectivo final, manutenção ou melhoria da aptidão física.

Níveis de energia para o ajuste

A aptidão propriamente dita é definida como a capacidade do corpo humano de funcionar com vigor e alerta, sem fadiga indevida e com ampla energia para se envolver em actividades de lazer, e para enfrentar as tensões físicas.

A aptidão física refere-se à condição do nosso corpo físico e a aptidão mental estaria, naturalmente, a abordar o nosso estado mental. Quando os nossos corpos estão fisicamente aptos, devemos ter energia suficiente para abordar todas as actividades que os nossos pares enfrentam e, no final do dia, ainda temos alguma energia para as nossas famílias.

Aprender a incorporar a aptidão física na nossa rotina diária é onde o maior obstáculo à aptidão física é colocado. Muitos de nós beneficiariam verdadeiramente de estar mais em forma física; simplesmente não queremos dedicar o tempo que seria necessário para condicionar o nosso corpo. Preferíamos sentar à mesa e conversar com os nossos amigos ou sintonizar-nos com as últimas séries de sucesso televisivo, do que dedicar trinta minutos por dia à nossa saúde.

A caminhada é uma das formas mais produtivas de exercício, e causa um tremendo aumento dos nossos níveis de energia. O benefício visto de acrescentar apenas 20 minutos de caminhada à sua rotina diária é inacreditável.

Posso atestar o tremendo aumento de energia, como participante na caminhada para o exercício. Perdi um total de 74 lbs. num ano, simplesmente acrescentando a caminhada à rotina de Maio. Estava a fazer dieta há quase dois meses, com muito poucos resultados. Caminhar foi sugerido pelo meu médico, e eu nunca fiquei tão impressionado. Os meus níveis de energia eram três vezes superiores ao que eram antes de iniciar a caminhada, e desfrutei verdadeiramente da paz de espírito que consegui durante essas caminhadas diárias.

Penso que o exercício e estar em forma faz algo pela auto-estima de uma pessoa, e pela mente. Formas mais profundas de relaxamento acompanham a aptidão física. Quando a meditação é incorporada na rotina, os níveis de energia continuam a disparar. Quando se é capaz de relaxar, e desfrutar verdadeiramente da forma como o corpo se sente, e da realização das tarefas de um dia, pode-se renovar fisicamente para o dia seguinte, de um dia para o outro. Este é um dos maiores benefícios do exercício e da boa forma física, uma energia tremenda.

Fisicamente, o que nos está a acontecer à medida que nos tornamos mais aptos? É um processo que já foi abordado tantas vezes, mas não conseguimos fazer a ligação a maior parte do tempo. O nosso processo metabólico é um processo finamente afinado. Quando o temos a funcionar na sua capacidade máxima, sentimo-nos óptimos. Estamos a comer bem, a fazer exercício, e o nosso metabolismo está a aproveitar ao máximo as calorias que estamos a consumir. Ele dispara e corre, em excesso, se necessário, para manter essa energia a chegar. É um conceito que os nossos antepassados realmente não precisavam de compreender, porque as suas condições de vida os mantinham fisicamente em forma. Hoje, no entanto, tornámo-nos bastante sedentários, e os nossos O sustento já não exige que trabalhemos fisicamente, fazemos o trabalho mental o dia todo, e sentamo-nos enquanto estamos no trabalho. Nenhuma actividade física interfere com o nosso modo de vida pré-programado. Os nossos corpos continuam a funcionar tal como o nosso avô necessita. Mas nós mudámos o processo, o nosso corpos não o fizeram.

É por isso que ainda precisamos de nos manter em forma física, se não através do nosso trabalho, precisamos de rotinas recreativas para realizar essa tarefa. Isso irá manter-nos saudáveis, correndo a uma velocidade máxima, e sentindo-nos ótimos!

Metabolismo: O que é isso?

O dicionário define metabolismo como a soma de todos os processos bioquímicos envolvidos na vida, ou a sustentação da vida. Na aplicação relativa à nossa saúde, o metabolismo está relacionado com a ingestão e utilização de alimentos. Em referência ao caso em questão é a nossa capacidade de utilizar os nossos alimentos em toda a sua extensão.

Algumas pessoas têm taxas realmente elevadas de metabolismo. Por outras palavras, quando consomem alimentos, o seu corpo queima-os quase tão rapidamente como depois os consome. Depois há aqueles que utilizam o nosso consumo alimentar tão lentamente, que nem sequer notam que estamos a queimar calorías. Estas pessoas que queimam rapidamente são frequentemente magras e aparadas, as pessoas que queimam mais lentamente são as pessoas com tendência para a obesidade.

O metabolismo do corpo é um processo único para cada pessoa individualmente. Não há duas pessoas que metabolizem os alimentos ao mesmo ritmo, por conseguinte, não há duas pessoas que tenham o metabolismo. Todos nós usamos as nossas calorías a ritmos diferentes, com resultados diferentes. O nosso metabolismo, tal como as nossas impressões digitais, é único para cada um de nós. Mas a necessidade de compreender e acomodar este metabolismo é uma questão que todos nós enfrentamos.

Todo este processo metabólico está relacionado com a nossa ingestão calórica, as nossas necessidades vitamínicas e nutricionais, a nossa produção da tiróide e endócrina, e a forma como todos estes processos se juntam. Durante anos, as pessoas têm procurado formas de aumentar a taxa metabólica. Se conseguir aumentar a taxa metabólica de alguém, estará então em melhores condições de controlar a queima de calorías, especialmente para pessoas obesas ou com excesso de peso. Isto tornaria o objectivo de uma saúde melhor ou melhorada uma realidade muito mais fácil para essas pessoas. Os esforços até à data têm produzido muito poucos resultados. Há alimentos que podemos consumir que aumentam naturalmente a nossa taxa metabólica, mas não em grande medida. O que precisamos é de uma forma de alterar directamente a taxa. Precisamos de ser capazes de elevar o nosso metabolismo a um ponto em que possamos realmente ver um benefício.

O que determina a nossa taxa metabólica, no que diz respeito à nossa genética? Geralmente, tendemos a herdar dos nossos pais as mesmas tendências para as taxas metabólicas, estruturas corporais, e outras funções corporais relacionadas. Assim, a origem de "bem, ela vem de pessoas grandes; naturalmente, ela vai ser grande".

Neste momento, os maiores resultados no aumento do nosso metabolismo vêm do exercício e da construção da nossa massa muscular, ao mesmo tempo que reduzimos a nossa gordura corporal. A adição de mais músculo ao corpo, por sua vez, faz-nos queimar mais calorías, e isto ajuda a elevar a nossa taxa metabólica.

As nossas funções metabólicas também dependem do modo como temos tratado das nossas necessidades nutricionais. O processo de queimar calorías e criar energia é um processo delicado, e que deve ser cuidadosamente tratado, ou pode tornar-se desequilibrado. É frequentemente através destas desequilíbrios que tendemos a "herdar" a nossa taxa metabólica.

Acredito que através de uma análise cuidadosa, e atenção às necessidades únicas de cada pessoa, poderíamos trazer um equilíbrio mais natural da queima metabólica versus a ingestão calórica. A um nível em que a saúde e o controlo de peso estejam em equilíbrio óptimo.

Metabolismo para o indivíduo em forma

O dicionário define metabolismo como a soma de todos os processos bioquímicos envolvidos na vida, ou a sustentação da vida. Na aplicação relativa à nossa saúde, o metabolismo está relacionado com a ingestão e utilização de alimentos. Em referência ao caso em questão é a nossa capacidade de utilizar os nossos alimentos em toda a sua extensão.

Neste momento, os maiores resultados no aumento do nosso metabolismo vêm do exercício e da construção da nossa massa muscular, ao mesmo tempo que reduzimos a nossa gordura corporal. A adição de mais músculo ao corpo, por sua vez, faz-nos queimar mais calorias, e isto ajuda a elevar a nossa taxa metabólica.

As nossas funções metabólicas também dependem do modo como temos tratado das nossas necessidades nutricionais. Algumas pessoas têm taxas realmente elevadas de metabolismo. Por outras palavras, quando consomem alimentos, os seus corpos queimam-nos quase tão rapidamente como depois os consomem. Depois há aqueles que utilizam o nosso consumo alimentar tão lentamente, que nem sequer notam que estamos a queimar calorias. Estas pessoas que queimam rapidamente são frequentemente magras e aparadas, as pessoas que queimam mais lentamente são as pessoas com tendência para a obesidade.

O metabolismo do corpo é um processo único para cada pessoa individualmente. Não há duas pessoas que metabolizem os alimentos ao mesmo ritmo, por conseguinte, não há duas pessoas que tenham o metabolismo. Todos nós usamos as nossas calorias a ritmos diferentes, com resultados diferentes. O nosso metabolismo, tal como as nossas impressões digitais, é único para cada um de nós. Mas a necessidade de compreender e acomodar este metabolismo é uma questão que todos nós enfrentamos.

Todo este processo metabólico está relacionado com a nossa ingestão calórica, as nossas necessidades vitamínicas e nutricionais, a nossa produção da tiróide e endócrina, e a forma como todos estes processos se juntam. Durante anos, as pessoas têm procurado formas de aumentar a taxa metabólica. Se conseguir aumentar a taxa metabólica de alguém, estará então em melhores condições de controlar a queima de calorias, especialmente para pessoas obesas ou com excesso de peso. Isto tornaria o objectivo de uma saúde melhor ou melhorada uma realidade muito mais fácil para essas pessoas. Os esforços até à data têm produzido muito poucos resultados. Há alimentos que podemos consumir que aumentam naturalmente a nossa taxa metabólica, mas não em grande medida. O que precisamos é de uma forma de alterar directamente a taxa. Precisamos de ser capazes de elevar o nosso metabolismo a um ponto em que possamos realmente ver um benefício.

É aqui que o esforço para se manter fisicamente apto e activo proporciona uma tremenda recompensa. Ao longo da sua vida, se se mantiver activo, fizer exercício e manter uma saúde óptima para os seus músculos, verá uma tremenda diferença na taxa que o seu corpo metaboliza os alimentos. À medida que as pessoas envelhecem, o seu metabolismo abranda de forma bastante natural. A maior forma de evitar que isto aconteça é através do exercício e da manutenção da boa forma.

Acredito que através de análise cuidadosa, exercício e atenção às necessidades únicas de cada pessoa, poderíamos trazer um equilíbrio mais natural da queima metabólica versus a ingestão calórica. A um nível em que a saúde e o controlo de peso estejam em equilíbrio óptimo.

Metabolismo: Podemos controlá-lo?

O metabolismo do corpo é um processo único para cada pessoa individualmente. Não há duas pessoas que metabolizem os alimentos ao mesmo ritmo, por conseguinte, não há duas pessoas que tenham o metabolismo. Todos nós usamos as nossas calorias a ritmos diferentes, com resultados diferentes. O nosso metabolismo, tal como as nossas impressões digitais, é único para cada um de nós. Mas a necessidade de compreender e acomodar este metabolismo é uma questão que todos nós enfrentamos.

O dicionário define metabolismo como a soma de todos os processos bioquímicos envolvidos na vida, ou a sustentação da vida. Na aplicação relativa à nossa saúde, o metabolismo está relacionado com a ingestão e utilização de alimentos. Em referência ao caso em questão é a nossa capacidade de utilizar os nossos alimentos em toda a sua extensão.

Neste momento, os maiores resultados no aumento do nosso metabolismo vêm do exercício e da construção da nossa massa muscular, ao mesmo tempo que reduzimos a nossa gordura corporal. A adição de mais músculo ao corpo, por sua vez, faz-nos queimar mais calorias, e isto ajuda a elevar a nossa taxa metabólica.

As nossas funções metabólicas também dependem do modo como temos tratado das nossas necessidades nutricionais. Algumas pessoas têm taxas realmente elevadas de metabolismo. Por outras palavras, quando consomem alimentos, os seus corpos queimam-nos quase tão rapidamente como depois os consomem. Depois há aqueles que utilizam o nosso consumo alimentar tão lentamente, que nem sequer notam que estamos a queimar calorias. Estas pessoas que queimam rapidamente são frequentemente magras e aparadas, as pessoas que queimam mais lentamente são as pessoas com tendência para a obesidade.

Durante anos, as pessoas têm procurado formas de aumentar a taxa metabólica. Se for possível aumentar a taxa metabólica de alguém, é possível controlar melhor a queima de calorias, especialmente para pessoas obesas ou com excesso de peso. Isto tornaria o objectivo de uma saúde melhor ou melhorada uma realidade muito mais fácil para essas pessoas. Os esforços até à data têm produzido muito poucos resultados. Há alimentos que podemos consumir que aumentam naturalmente a nossa taxa metabólica, mas não em grande medida. O que precisamos é de uma forma de alterar directamente a taxa. Precisamos de ser capazes de elevar o nosso metabolismo a um ponto em que possamos realmente ver um benefício.

É aqui que o esforço para se manter fisicamente apto e activo proporciona uma tremenda recompensa. Ao longo da sua vida, se se mantiver activo, fizer exercício e manter uma saúde óptima para os seus músculos, verá uma tremenda diferença na taxa que o seu corpo metaboliza os alimentos. À medida que as pessoas envelhecem, o seu metabolismo abranda de forma bastante natural. A maior forma de evitar que isto aconteça é através do exercício e da manutenção da boa forma.

A melhor forma de controlar o nosso processo metabólico é através de uma nutrição adequada, exercício diário, comer os alimentos que se sabe terem um efeito na nossa taxa metabólica, e muito descanso. O processo metabólico pode ser controlado indirectamente através dos métodos que acabámos de discutir. O controlo directo não está disponível, até à data.

Acredito que através de análise cuidadosa, exercício e atenção às necessidades únicas de cada pessoa, poderíamos trazer um equilíbrio mais natural da queima metabólica versus a ingestão calórica. A um nível em que a saúde e o controlo de peso estejam em equilíbrio óptimo.

Obesidade em Adolescentes

Vê-se todos os dias, notícias e informações que trazem para a frente o nosso problema com o nosso peso. Trata-se de um problema nacional. Não é apenas a vossa população sedentária mais velha; não é apenas a vossa população de meia-idade sobrecarregada de trabalho; e não é apenas a vossa população de adolescentes totós. É uma epidemia nacional.

A primeira pergunta que sempre tenho, é como chegámos aqui? Como passámos de uma das nações mais aptas fisicamente, para apenas chafurdar no nosso peso?

Nos últimos trinta anos, os nutricionistas alimentares e a indústria alimentar como um todo abraçaram a ideia de reduzir o nosso consumo de gordura. Este foi um resultado directo da informação publicada pelo governo que encorajou um menor consumo de ovos devido ao colesterol encontrado nos ovos. Depois dessa informação específica, os médicos começaram a descobrir que quando consumimos gordura, temos maiores incidências de problemas de colesterol. A conclusão lógica: a gordura deve ser má para si. E assim, toda uma geração, tal como cresceu com alimentos sem gordura. Uma geração inteira cresceu acreditando que a gordura era o que nos engordava, entupia as nossas artérias, e em geral causava problemas de saúde.

Então, o que é que fizemos? Voltámo-nos para os hidratos de carbono para compensar a perda do sabor dos alimentos que tiveram a gordura removida; para ver, a gordura é o que dá a muitos dos nossos alimentos o seu sabor delicioso. Quando se retira a gordura, o sabor deve ser injectado artificialmente nos alimentos. O resultado final é um alimento com maior teor de hidratos de carbono, mas com menor teor de gordura. Daí que todos os maravilhosos rótulos exibam

a alegação de "sem gordura" mas negligenciando a menção ao nível mais elevado de hidratos de carbono. A redução da gordura deveria ter criado uma população de pessoas magras, aparadas e saudáveis. Não é verdade?

Não poderíamos ter estado mais longe da verdade. Acontece que a gordura é uma parte necessária dos nossos processos metabólicos. Precisamos da gordura para podermos utilizar correctamente muitas das vitaminas e nutrientes que consumimos. Quando é que fizemos esta descoberta? Provavelmente cerca de trinta anos demasiado tarde para algumas pessoas.

Agora, temos uma geração inteira de jovens, que devido às suas escolhas alimentares com elevado teor de hidratos de carbono, se tornaram uma nação de adultos obesos. Nunca antes uma nação registou o tipo de problemas de obesidade que esta nação está a enfrentar agora. Nunca antes tínhamos tido tanto, para ter tão pouco. Estes jovens estão a experimentar baixa auto-estima, problemas de saúde relacionados com o peso, e toda uma série de problemas emocionais, graças à questão da obesidade. Como podemos tentar ajudá-los a corrigir este problema?

De acordo com os guias publicados pela USDA, as necessidades calóricas variam de um grupo etário para outro, de um sexo para outro. Então, como é que se determina quais são as suas necessidades individuais? Pode criar um diário para registar a sua ingestão calórica diária durante cerca de um mês. Tome nota do seu peso todos os dias. Se não ganhar peso durante esse mês, está a comer o nível calórico recomendado para manter o seu peso. Agora, tome essa informação calórica, utilize a pirâmide alimentar e compreenda uma combinação de alimentos que o ajudará a atingir esta dose diária recomendada, e ainda seja suficiente para estar a encher e agradar a paleta.

Tem agora um plano de alimentação saudável individualizado. Esta é a forma segura e segura de alcançar os objectivos de perda de peso. Não se tornou um problema da noite para o dia, e não desaparecerá da noite para o dia.

Aptidão do corpo

A aptidão física está a ser capaz de lidar e lidar com o stress diário da vida, boa saúde física e mental, especialmente quando mantida por uma dieta adequada, exercício e hábitos. A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária faz parte da nossa aptidão física geral.

Aptidão física refere-se ao estado de boa saúde física, mental, e espiritual.

A aptidão do corpo ocorre quando todos os processos corporais, físicos e mentais, estão a funcionar como os níveis máximos. O que é preciso para atingir a aptidão física completa? É preciso mais do que simplesmente fazer uma viagem ao ginásio, ou um passeio no parque.

Muitos factores entram em jogo quando consideramos a aptidão física do nosso corpo. A ingestão diária de alimentos, vitaminas, e água são necessidades absolutas, e na maioria das vezes os itens pensados. E quanto ao condicionamento do nosso corpo para lidar com a vida todos os dias?

O nosso exercício físico tem alguma coisa a ver com a aptidão física do nosso corpo? Absolutamente. Para uma condição sem ter em conta a outra, não é um todo completo. O corpo inclui todos os nossos processos físicos, a nossa mente, e o nosso ser físico como um todo. Quando pensamos na aptidão física do corpo, na maioria das vezes contemplamos a nossa condição física tal como se aplica às nossas necessidades cardiovasculares e ao nosso peso. Mas os nossos corpos são muito mais do que coração e uma bela figura. E quanto a todos os nossos outros órgãos? Será que estão em forma? Como é que mantemos uma aptidão física completa? Exercício físico diário que beneficia o corpo como um todo, levando tempo a descansar e restaurar o que foi esgotado do nosso corpo ao longo do dia, e assegurando que fornecemos adequadamente todo o nosso corpo com a nutrição necessária para uma função saudável.

Se usarmos os nossos recursos com sabedoria e nos educarmos sobre as coisas de que o nosso corpo necessita para manter a forma física, ao longo da nossa vida, não é uma coisa difícil de alcançar. Mas não se pode abusar do nosso corpo durante anos, e depois esperar resultados imediatos na tentativa de atingir a aptidão física geral. Não se tornou inapto da noite para o dia, e não voltará a ficar em forma tão rapidamente.

Uma atenção adequada às necessidades físicas de cada parte do seu corpo resulta na aptidão do todo. Cada parte do seu corpo físico existe para trabalhar em uníssono com outra parte do corpo. São necessárias duas mãos para um funcionamento óptimo dos membros, dois pés, dois olhos, etc.

O corpo físico é concebido para funcionar melhor do que qualquer máquina inventada até à data. É mais complexo e potente do que qualquer equipamento que temos no mercado. É necessário mais abuso do que acreditável, e continua a funcionar, mesmo sem que as exigências diárias sejam satisfeitas, durante vários dias. É uma máquina fascinante, à medida que as máquinas avançam. Mas é um assunto ainda mais fascinante, quando escolhemos cuidar do nosso corpo como os templos que ele realmente é. Eles alojam a nossa mente e alma, e quando o corpo está em forma, ele faz o seu trabalho tremendamente bem.

Aptidão do Espírito

A aptidão do espírito refere-se à nossa capacidade de lidar com as tensões e tensões diárias da vida

a nossa vida. Muitas vezes, a capacidade de lidar com a nossa vida ultrapassa-nos, e se não dermos tempo suficiente à aptidão do espírito, ou da alma, perdemos a nossa capacidade de funcionar correctamente.

Hoje em dia, a evidência dessa incapacidade existe sob a forma de ataques de ansiedade. Os ataques podem variar de extremamente ligeiros a incrivelmente graves. O que é que nos está a acontecer quando sofremos ataques de ansiedade? O nosso sistema entra numa forma de choque. Refiro-me a uma espécie de "choque de alma"; nada é fisicamente errado que nos deva fazer adoecer, e nada é mentalmente errado que nos deva fazer experimentar o pânico; é dentro do nosso espírito que perdemos o controlo.

Esta perda de controlo pode ser momentânea, ou pode durar anos. A parte mais debilitante do processo é a incapacidade de funcionar, mesmo nas rotinas mais habituais. Viagens curtas à mercearia tornam-se impossíveis, devido ao pânico que criam dentro da pessoa.

Tendo experimentado estes ataques de pânico durante um breve período de tempo, posso atestar a sua realidade. É um acontecimento assustador que só serve para aumentar o pânico. A pessoa que experimenta estes ataques sente-se como se tivesse perdido o controlo sobre a sua capacidade de funcionamento. Não consegue cumprir os prazos; não consegue sustentar a sua família, há uma série de razões que nos levam a chegar ao lugar da perda de controlo.

Creio que o ritmo agitado da vida neste século 21st só serve para aumentar a necessidade de dar ao nosso espírito, à nossa alma, à nossa voz interior uma oportunidade de ser ouvido. Afogamos qualquer oportunidade de nos ligarmos a nós próprios durante o nosso dia, porque agendamos tudo, multi-tarefa tudo, e não deixamos tempo para uma conversa com o nosso eu. É impossível ouvir as suas necessidades interiores, se estiver a falar ao telefone, a ouvir a rádio, ou a interagir com os seus filhos.

Ao mesmo tempo que esta era nos tirou qualquer oportunidade de satisfazer as nossas necessidades espirituais, também nos proporcionou mais oportunidades de paragem planeada. Temos clínicas de áudio, vídeo, e até massagens que nos oferecem a oportunidade de abrandar e de nos ligarmos ao nosso eu interior. Nunca antes houve tanta coisa disponível para nos ajudar a ajudar a nós próprios. O que é a demora? O maior prejuízo é a nossa falta de disciplina e devoção à nossa própria saúde e bem-estar. O que tendemos a esquecer durante esta era de feitos super-humanos, é que a única forma de sustentar a pessoa super-humana, é manter bem essa pessoa, todos os aspectos dessa pessoa.

A aptidão vem através do esforço concentrado, disciplina e devoção, ao nosso corpo, mente e alma. A aptidão do nosso espírito ou alma afecta todas as outras partes da nossa pessoa, tal como evidenciado na presença de ataques de pânico, de avarias mentais, e da incapacidade de lidar com elas. A necessidade de atender às nossas necessidades de aptidão física deve ser acrescentada à nossa lista diária de "a fazer", de modo a agendarmos com tempo suficiente para nós próprios!

Aptidão da mente

A meditação, um exercício recomendado para todos, mas especialmente para aqueles de nós com estilos de vida agitados e stressantes, é definida como um compromisso de contemplação, especialmente de natureza espiritual ou devocional. A meditação tem demonstrado aliviar o stress, e promover uma boa saúde geral, simplesmente reflectindo sobre

os nossos dias, e encontrando a felicidade dentro de nós próprios. Este e outros exercícios mentais ajudam-nos a manter a nossa mente em forma, e a funcionar a níveis de desempenho superiores.

A nossa espiritualidade e práticas de meditação são as ferramentas de que dispomos para manter a nossa mente tão em forma como mantemos o nosso corpo. A mente é uma máquina complicada e versátil, mas pode

ficarmos sobrecarregados e incapazes de funcionar correctamente, se não tomarmos o tempo necessário para a manter cuidada.

A nossa mente tem diferentes níveis de funcionamento, conhecidos como brainwaves. À medida que passamos pelas diferentes fases da nossa época, entramos em várias fases de actividade das ondas cerebrais. O cérebro usa esta ferramenta como uma forma de nos dar tempo para descansar a nossa mente ocupada, e lidar com todos os pedaços de informação que recebemos, uma forma de tipo "ficheiro mental" para o dia.

Quando não damos tempo suficiente para estes processos, ou simplesmente não descansamos o suficiente, a nossa mente não consegue manter o seu estado de aptidão, tal como os nossos corpos não são capazes de estar em forma se não houver oportunidade de descansar e reabastecer-se.

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o sistema nervoso do nosso corpo realize a comunicação.

Técnicas respiratórias, música, aromas e terapia de velas são todas formas de utilizarmos as oportunidades para reflectir sobre o nosso dia, permitir que a nossa mente descanse e se reabasteça para uso posterior. Mas será que estes métodos nos mantêm mentalmente em forma? Sim, mas não funcionam sozinhos. A absorção de novas informações, novas oportunidades para aprender, e o jogo criativo proporcionam à nossa mente o estímulo de que necessita para se manter em forma e a funcionar.

O aparecimento de muitas perturbações mentais relacionadas com a idade ocorre porque não temos tido tempo para manter a nossa mente jovem, e envolvida em novas aprendizagens. A aprendizagem de coisas novas força a nossa mente a formar novos caminhos neuronais. Precisamos desses percursos neurais para a transmissão de informação do corpo para a mente, ou com a nossa capacidade de formar novas memórias. Se não exercitarmos a mente, perdemos a aptidão física.

Devemos lembrar-nos, ao longo da nossa rotina diária, de arranjar tempo para manter a aptidão mental, enquanto nos esforçamos por manter a aptidão física. O bom de todo o processo é que, à medida que vamos realizando estas tarefas, muitas vezes as oportunidades de preservação e cuidados são intercambiáveis. Podemos ajudar-nos a manter a mente tranquila à medida que damos a nossa caminhada de vinte minutos. Ou temos a oportunidade de construir força muscular à medida que meditamos.

Muitas vezes apenas a oportunidade de ouvir música permitirá à nossa mente a oportunidade de relaxar e reagrupar. Nem sempre é a mais formal das ocasiões que encontramos uma oportunidade disponível para reflectir e ouvir essa voz interior. Pode ser a meio do dia, com o vento a soprar pelo seu cabelo, e o rádio apareceu muito alto!

Estás em forma?

Aptidão refere-se à capacidade do corpo de funcionar com vigor e alerta. A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e a funcionar como é suposto funcionar. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária. Mas será que sabemos se estamos realmente em forma? Como é que sabemos?

Em primeiro lugar, talvez queira ver os seus hábitos de exercício, se é que existem. Se não houver rotinas de exercício a examinar, não há aptidão física. Todos, independentemente da sua idade, beneficiam do exercício. Mantém o nosso corpo condicionado, a nossa acuidade

mental a trabalhar a alta velocidade, e graças ao aspecto físico, obtemos um impulso para a nossa saúde cardiovascular, queima de calorias extra, e mais oxigénio para essas células!

Recebe mais calorias do que o seu corpo necessita? Está a complementar as suas vitaminas e minerais para se certificar de que está a receber as suas doses diárias recomendadas? Se

não está a fazer o mais básico dos esforços para cuidar das suas necessidades nutricionais, não é um indivíduo em forma. Pode não parecer doente, pode não ter quaisquer sintomas perceptíveis de doença, mas não é o indivíduo em forma e tonificado que poderia ser.

E quanto aos níveis de stress na sua vida? Trabalha num ambiente com elevados níveis de stress? A sua vida pessoal é uma fonte de conforto ou contribui para os seus níveis de stress? Envolve-se em alguma forma de actividade que alivia o stress? O stress é o número de pessoas que contribuem para os ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais, uma vez que estes conseguem acelerar o efeito dos verdadeiros culpados. O stress é basicamente uma situação fora de controlo para a maioria dos adultos de hoje. Conseguimos agendar cada momento do nosso tempo livre, e deixamos a nós próprios sem tempo para reflexão silenciosa, ou tempo para lidar com as emergências inesperadas da vida.

A aptidão física exige que examinemos mais do que apenas a nossa rotina de exercício. A mera definição de aptidão física refere-se à capacidade do corpo de enfrentar o stress físico. Isto inclui lidar com a nossa vida quotidiana, desde o início do dia até ao fim, sem estar completamente desgastado. Para estarmos verdadeiramente em forma, encontramos formas de nos livrarmos do stress construído, do tipo que começa a afectar os nossos músculos, o tónus muscular e a composição. As massagens são a melhor cura para livrar os nossos corpos da acumulação de stress que pode ocorrer, mesmo com regimes de exercício e diminuir a nossa condição física geral.

Os exercícios que exigem o envolvimento total do corpo são os melhores para manter e melhorar o seu nível de aptidão física da forma mais eficaz. Correr, nadar, fazer jogging, dançar, andar de bicicleta e caminhar muito depressa são alguns dos exercícios mais populares de envolvimento total do corpo.

Há tantas ocasiões para parar e questionar os nossos esforços para manter uma saúde óptima, que normalmente nem sequer demoramos o tempo necessário para iniciar o exame. Mas é benéfico para a nossa saúde global, a qualidade e quantidade da nossa vida, fazer todos os esforços para estarmos em forma, saudáveis, indivíduos.

Onde Vive Afecta a sua Aptidão Física

Durante os seus anos de crescimento, viveu onde os seus pais escolheram ao vivo. Não pensou nas implicações para a saúde do local que os seus pais escolheram, ou se eles tinham escolhido um local que fosse propício à sua saúde física, mental, e espiritual. É provável que os seus pais também não tenham pensado muito nisso. Até há pouco tempo, nunca se pensou no facto de o local onde vive afectar o seu nível de aptidão física. Mas afecta, e é uma informação que certamente irá influenciar muitas gerações vindouras.

Então como é compilada esta informação, e o que podemos aprender com ela? A informação é compilada com base em informação estatística de áreas tais como níveis de smog, níveis de poluição, qualidade da água, incentivos à aptidão física baseados no governo, e instalações recreativas e de aptidão física disponíveis. Geralmente, uma das principais revistas publicadas nos Estados Unidos, compilará todos estes dados estatísticos, e publicará um artigo como guia recreativo para cidades saudáveis.

O que aprendemos com toda esta informação publicada? Que onde vivemos afecta realmente a nossa saúde e bem-estar, e por vezes, há muito pouco que possamos fazer para

mudar esse facto. A menos, claro, que queiram mudar.

Muitas vezes, o maior contribuinte para a nossa saúde e condição física, através do nosso ambiente exterior, é o nível de poluição com que somos forçados a viver diariamente. Como é que absorvemos poluentes no nosso ambiente exterior? A forma mais comum é através do ar que respiramos. Não é o

única forma, no entanto. A água que bebemos, as casas onde vivemos, e os carros que conduzimos, todos têm o potencial de contaminantes nocivos para a saúde.

O nosso ambiente de trabalho em tempos contribuiu para os poluentes a que estávamos expostos, mas graças a uma maior regulamentação de Protecção Ambiental, a maioria desses perigos foi erradicada.

Para além da contribuição de poluentes, a disponibilidade de instalações de saúde, a quantidade de apoio governamental para a saúde e a aptidão física, e a disponibilidade de faculdades médicas também afecta a nossa saúde e bem-estar do ponto de vista da localização. Se vive numa zona rural sem acesso directo às instalações de saúde, e não existe nenhuma instalação médica, o seu nível de aptidão e saúde não se comparará ao de uma pessoa que vive numa zona mais povoada que possa oferecer essas coisas. O lado negativo para a área mais populosa, claro, é um maior risco de poluição atmosférica.

Algumas áreas deste país são apenas propícias à aptidão física. Lugares onde o ar ainda está livre de poluentes, há uma disponibilidade de trilhos para caminhadas, ciclismo e caminhadas, e as instalações médicas e de fitness são numerosas. O problema com a maioria desses locais, porém, é que são na sua maioria de base recreativa, não fabricadas ou industrializadas, e os empregos não são assim tão numerosos.

O que pode fazer quanto às suas próprias preocupações de fitness, com base no local onde vive? Aproveite ao máximo o local onde se encontra. Informe-se sobre os maiores problemas de fitness na sua área, e faça o que estiver ao seu alcance para fazer correcções para seu próprio benefício.

Centros de Fitness: Uma Investigação

Hoje, temos muitos americanos obcecados com a saúde, e no entanto somos uma nação de indivíduos obesos. A obesidade neste país atingiu proporções epidémicas, e temos mais disponíveis do que em qualquer outro momento da história para nos ajudar a controlar o nosso peso. Qual é o problema? Porque é que ainda temos problemas de saúde, quando temos muitas instalações de saúde disponíveis?

Existem instalações que atendem os jovens, os velhos, os homens, as mulheres. Há instalações de 24 horas, instalações que oferecem creches, programas individualizados, programas para jovens, aulas organizadas, e avaliações de aptidão física.

Com todas estas escolhas, parece que os americanos não teriam qualquer problema em controlar o seu peso, a sua saúde ou o seu bem-estar geral. Muitos centros de fitness oferecem ao novo cliente uma oportunidade para uma avaliação inicial, planos de treino personalizados, e serviços de consulta contínua, gratuitos com os seus membros.

Se por acaso for mãe, com filhos pequenos, muitas das instalações de fitness são construídas em creches. É livre de fazer exercício, enquanto os seus filhos brincam num ambiente supervisionado e seguro. Se por acaso também se sentir desconfortável a fazer exercício em empresas mistas, existem centros de fitness que oferecem apenas aos homens ou às mulheres apenas tempos de exercício.

Se não forem designados horários, muitas vezes têm instalações segregadas.

E o Pilates, aeróbica e outras formas de tonificação organizada e instruída e saúde cardiovascular? A maioria das instalações de fitness também têm isso coberto. Ao entrar num ginásio ou centro é-lhe normalmente fornecido um horário de aulas que estão a ser ensinadas, e os horários em que são ensinadas. Depois, uma vez por mês, receberá um boletim informativo e um calendário que fornece informação actualizada sobre mudanças de instalações, ofertas de aulas e quaisquer outros pontos de interesse.

Não há simplesmente nenhuma razão para que uma pessoa não consiga localizar uma aptidão que se adapte às suas necessidades e se torne parte do movimento de saúde. O custo

também não é, normalmente, um problema.

Hoje em dia, muitas empresas oferecem adesões gratuitas aos seus empregados, num esforço para reduzir as despesas médicas e o tempo perdido devido a doenças e lesões. Em média, um empregado saudável custa a um empregador menos \$1000 dólares por ano, do que um colega de trabalho que não participa na saúde e

programas de fitness. Isto leva simplesmente em consideração os custos médicos. E quanto à perda de produtividade devido a doença ou lesão?

Se verificar que a sua empresa não oferece tal plano, a despesa mensal para uma inscrição no ginásio, deverá ser mais do que pagar a si própria no decurso da sua realização, para atingir um nível de saúde mais elevado. Deverá ver uma diminuição nas suas despesas médicas, e sobre as necessidades de saúde ao balcão, simplesmente porque o seu corpo está em melhor posição para combater os germes e bactérias.

Centros de fitness e ginásios em todo este país abertos todos os dias, para proporcionar às pessoas todos os estilos de vida, uma melhor oportunidade de saúde; para dar a cada pessoa a oportunidade de trabalhar para o bem-estar geral e um corpo em forma e condicionado. Cabe a cada indivíduo tirar partido dessa oportunidade.

Será que os seus rendimentos afectam a sua saúde?

O nosso nível de rendimentos afecta directamente a nossa saúde. Sabia disso? Quanto dinheiro ganha ajuda a determinar a sua saúde. Não faz realmente sentido, se não olharmos para o quadro mais amplo. No panorama geral, no entanto, eis o ponto de vista: tem formação, tem um diploma e está exposto a toneladas de informação durante os seus anos de faculdade. Está exposto a aulas de saúde, atletas e a todo o tipo de profissionais que já compreendem a importância da saúde na sua vida.

Licencia-se na faculdade, os seus níveis de rendimento são bastante bons, e tem a oportunidade de comprar revistas, saúde e fitness, claro. Consegue ver como os seus níveis de educação e inteligência afectam agora a sua saúde? Esta é uma generalização que tem dado provas repetidas vezes. Tudo o que tem de fazer é observar os seus países desenvolvidos versus os países do terceiro mundo, subdesenvolvidos. O nível de vida e a saúde estão directamente relacionados. Para além da consideração do desenvolvimento da inteligência, o nosso nível de educação e rendimento desempenha um papel tremendo na nossa capacidade de nos educarmos sobre as opções de saúde que devemos exercer. Centros de fitness acessíveis são um dos melhores privilégios de um rendimento mais elevado. A maioria dos centros de fitness fornece aos seus clientes peso individualizado e programas de exercício físico que avançam ainda mais os a saúde do cliente.

Ter níveis de rendimento mais elevados proporciona-nos acesso a centros de fitness, melhores escolhas para os nossos padrões alimentares, e melhores cuidados médicos.

É na secção final da frase anterior que se encontra um benefício real de rendimentos mais elevados, em relação directa com a nossa saúde. Os níveis mais elevados de educação e de rendimento têm quase sempre acesso a melhores cuidados médicos. A disponibilidade de melhores cuidados, seja através de melhores seguros pagos pela empresa, a vida numa área metropolitana versus área rural, ou simplesmente a possibilidade de pagar um médico mais especializado quando a situação o justifica.

Na maioria dos casos, as famílias com maiores rendimentos vivem em áreas mais povoadas, com acesso a melhores médicos e a instalações médicas maiores. Muitas vezes, os seus empregadores têm enfermeiros ou médicos que são retidos, se não no pessoal, como as emergências justificam.

Se as provas apresentadas acima não forem suficientes para satisfazer a sua curiosidade relativamente ao papel que o rendimento desempenha na nossa saúde, aproveite para visitar o Censo dos EUA. Esta informação está disponível através da Internet. Aí encontrará todo o tipo de estatísticas, desde médias de rendimentos em áreas dos Estados Unidos, até níveis de educação nesses mesmos locais. Também se encontra disponível informação relacionada com o agregado familiar. Verifique por si próprio. Pode ver uma relação directa em muitas áreas do país entre os

níveis de rendimento e as estatísticas de saúde para essa área.

É triste, de facto, que muitas das pessoas com maiores necessidades não sejam capazes de satisfazer essa necessidade. A medicina socializada como foi estudada como solução possível para alguns dos nossos problemas de saúde, mas quando estudada em detalhe, a medicina socializada não melhora realmente o nível de saúde da população, apenas torna os cuidados médicos gratuitos e geralmente de menor qualidade.

Que papel desempenha a nossa inteligência na nossa saúde?

Esta é uma moeda de dupla face. Será que a saúde afecta a inteligência? Sim. Será que a inteligência afecta a saúde? Sim. Esta é uma daquelas situações maravilhosas em que a causa e o efeito funcionam nos dois sentidos. O que acontece numa área, geralmente afectará a outra.

É um facto conhecido e comprovado, que os hábitos alimentares e de saúde que usamos quando crianças, afectam directamente o nosso nível de desenvolvimento. Isto inclui o cérebro. A proteína, uma das mais importantes blocos básicos de construção de vida, funciona directamente no desenvolvimento do cérebro. Sem proteínas, não há um desenvolvimento adequado.

Bem, aqui não é preciso muita intuição, para notar que se o cérebro não se desenvolver a níveis óptimos de funcionamento, não se terá um indivíduo consciente da saúde. Geralmente, não há indivíduos que se desenvolvem para se tornarem cidadãos produtivos e prósperos, e certamente não cidadãos saudáveis, produtivos e prósperos.

Para além da consideração do desenvolvimento da inteligência, o nosso nível de educação e inteligência desempenha um papel tremendo na nossa capacidade de nos educarmos sobre as opções de saúde que devemos exercer. Com gerações anteriores ao século 20th, as despesas com energia física esgotaram todos os recursos nutricionais que tinham sido fornecidos anteriormente. O trabalho físico e uma verdadeira falta de suplementos nutricionais mantinham o corpo em constante necessidade de nutrição. Este é um tempo passado.

Hoje, com o advento do computador, a actividade física já não faz parte da equação de trabalho. Já não nos faltam vitaminas e minerais, graças ao boom do mercado das vitaminas.

Hoje, temos de determinar quanta alimentação precisamos, quanta actividade física precisamos, e qual a melhor forma de atingir esses fins. Necessidades calóricas, necessidades nutricionais, necessidades físicas, e educação sobre essas necessidades agora é informação que todos devemos compreender, pelo menos tal como se aplica ao nosso eu individual.

O nosso nível de rendimentos afecta directamente a nossa saúde. Sabia disso? Quanto dinheiro ganha ajuda a determinar a sua saúde. Não faz realmente sentido, se não olharmos para o quadro mais amplo. No panorama geral, no entanto, eis o ponto de vista: tem formação, tem um diploma e está exposto a toneladas de informação durante os seus anos de faculdade. Está exposto a aulas de saúde, atletas e a todo o tipo de profissionais que já compreendem a importância da saúde na sua vida.

Licencia-se na faculdade, os seus níveis de rendimento são bastante bons, e tem a oportunidade de comprar revistas, saúde e fitness, claro. Consegue ver como os seus níveis de educação e inteligência afectam agora a sua saúde? Esta é uma generalização que tem dado provas repetidas vezes. Tudo o que tem de fazer é observar os seus países desenvolvidos versus os países do terceiro mundo, subdesenvolvidos. O nível de vida e a saúde estão directamente relacionados.

Se as provas apresentadas acima não forem suficientes para satisfazer a sua curiosidade relativamente ao papel que a inteligência desempenha na nossa saúde, aproveite para visitar o Censo dos EUA. Esta informação está disponível através da Internet. Aí encontrará todo o tipo de estatísticas, desde médias de rendimentos em áreas dos Estados Unidos, até níveis de educação nesses mesmos locais. Também se encontra disponível informação relacionada com o agregado familiar. Verifique por si próprio. Pode ver uma relação directa em muitas áreas do país entre os níveis de rendimento e as estatísticas de saúde para essa área.

Que papel desempenha a Nutrição na nossa saúde?

A nutrição, tal como se aplica à nossa vida diária, significa que absorvemos o que precisamos para manter o estado saudável do nosso corpo. A nutrição tornou-se uma palavra

importante graças ao envolvimento do USDA nas nossas necessidades alimentares diárias, e ao envolvimento da FDA na determinação do que é e não é perigoso para nós consumirmos.

E os hábitos alimentares? E quanto às vitaminas? Que papel desempenha a nossa ingestão diária na nossa saúde? Mais do que tem sido levado a acreditar ou a compreender. A capacidade do organismo de permanecer bem sob qualquer outra coisa que não as condições ideais é um resultado directo da nutrição recebida diariamente. A capacidade da mente de permanecer bem é, mais uma vez, um resultado directo da nossa nutrição de consumo. Por exemplo, o cérebro humano não se desenvolve bem sem a necessária entrada de proteínas na nossa dieta diária. Sem proteínas, não há inteligência.

A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária.

Como é que determinamos que estamos a fornecer as necessidades nutricionais essenciais? Esse conhecimento vem educando-nos sobre quais são as nossas necessidades individuais, as necessidades da nossa família, e depois tomando esse conhecimento e aplicando-o aos alimentos que compramos, que preparamos, e que as nossas famílias consomem.

A saúde é ensinada como um curso de ciências, e aborda questões de higiene pessoal, doenças, e o amplo espectro da saúde, tal como se aplica às massas. Não é dada atenção individual à forma de alcançar uma saúde óptima através dos nossos hábitos alimentares. É engraçado que saltemos o mais importante e fundamental bloco de construção da saúde: o nosso consumo nutricional e calórico na nossa alimentação. Pessoalmente acredito que deveríamos ter o campo da nutrição e da actividade física casados em algo combinado para proporcionar a cada pessoa que entra no sistema escolar um conhecimento pessoal das necessidades do seu corpo, calórico e nutricional, para que complete a sua educação com competências mentais e físicas, bem como com competências analíticas e matemáticas.

A nutrição é um conceito que deve ser tão importante para o nosso processo educativo como a nossa capacidade de contar. A capacidade de reconhecer as nossas necessidades nutricionais, de encontrar os alimentos de que necessitamos para cumprir esses requisitos, e de diferenciar entre consumo alimentar saudável e hábitos alimentares "insalubres" não é uma opção. Não para uma vida saudável, feliz, longa, e de qualidade

O que devemos absorver à medida que viajamos pelo caminho diário da vida é uma forma de incorporar uma boa nutrição no nosso estilo de vida. Geralmente há tanto espaço para o bem como para o mal, acontece que os maus hábitos nutricionais têm mais apelo.

A má nutrição recebe mais dólares de publicidade do que as opções nutricionais saudáveis, e é frequentemente mais visível. Mas isso não significa que seja mais fácil, mais conveniente, ou mais barato. Os hábitos, geralmente demoram cerca de duas semanas a passar da acção consciente para o inconsciente pensamento. Duas semanas não é muito tempo, não é muito tempo para decisões que o irão afectar para o resto da sua vida. Também não é longo para a potencial recompensa que vem de dar um exemplo que os seus filhos possam seguir, e pode sentir-se orgulhoso por eles seguirem. Ensina-lhes diariamente os bons hábitos que quer que eles desenvolvam, e depois demonstra um mau nas suas escolhas nutricionais. Vá lá, mãe e pai, vamos praticar o que pregamos.

Haverá Saúde Sem Água?

A água constitui 98% do nosso corpo, e sem este fluido que dá vida, nós não sobreviveríamos. O corpo humano pode sobreviver até 3 semanas só com água. Tente sobreviver sem a água e talvez consiga sobreviver 4 a 5 dias. É um fluido verdadeiramente espantoso e que sustenta a saúde, e é apenas água!

O que é que realmente obtemos da água, que o nosso corpo deve ter, e sem a qual não podemos viver? É o benefício da fluidez da água, e o que ela faz pelo nosso corpo, que é a parte

mais importante. Todas as nossas funções corporais dependem das células da nossa corrente sanguínea para lhes fornecer os nutrientes e minerais de que necessitam para desempenhar essas funções vitais. Como é que as nossas células conseguem atingir esse fim? Elas absorvem as vitaminas, minerais e nutrientes que ingerimos durante o nosso processo digestivo. Mas também absorvem água, ou fluidos líquidos que são um produto no consumo directo de água ou no processo digestivo, mas de qualquer forma, a água deve fazer parte da fórmula. Uma vez que as células também são feitas

de água ou líquido, é necessário manter muita água a chegar, e garantir que incluímos pelo menos 64 onças no nosso consumo diário.

Pergunte a qualquer instrutor de saúde e fitness, e eles dir-lhe-ão que deve consumir muita água durante a sua rotina de exercício, levantamento de peso, e actividade física requer que ingeramos água ou algum tipo de bebida desportiva. A maioria dos instrutores recomendará apenas água simples.

Porque temos de manter o nosso corpo tão hidratado? Para que o metabolismo e a queimadura muscular

ocorrem, deve haver muita água e muito oxigénio. Oh, espere um minuto, há outro benefício da água. Contém oxigénio, uma substância da qual o nosso corpo não se pode faltar. A água também ajuda a descarregar o ácido lactose que se acumula nos nossos músculos quando nos exercitamos, ou utilizamos o excesso. O ácido da lactose pode acumular-se e causar dor, rigidez e dores musculares.

Assim, se olharmos para os benefícios que a água proporciona, e se tentarmos manter a saúde e a forma física, não podemos ignorar o facto de que a água tem de fazer parte da nossa ingestão diária. Mas de quanta água precisamos para abastecer adequadamente o nosso corpo, e ajudar a alimentar os nossos processos metabólicos? A quantidade mais frequentemente recomendada é de 8 copos de oito onças por dia.

Pessoalmente, acredito que essa quantidade deveria estar mais próxima de 10 copos de oito onças por dia.

Que outros benefícios pode a água proporcionar, para além dos óbvios de adicionar fluido ao nosso corpo? A água ajuda a manter a nossa pele saudável e resplandecente. Ajuda na redução de rugas, e ajuda na nossa capacidade de enxaguar gordura, toxinas, e qualquer outra substância indesejada ou estranha do nosso corpo. Lavar os nossos intestinos com muita água permite-nos manter quantidades estáveis e seguras de leveduras e bactérias. A abundância de água mantém os nossos processos de pensamento e função cerebral em níveis óptimos, e evita dores de cabeça que são causadas por não haver hidratação suficiente. É bastante espantoso o que aquele pequeno copo de água pode fazer!

Vitaminas: Ser ou não ser?

A nutrição, tal como se aplica à nossa vida diária, significa que absorvemos o que precisamos para manter o estado saudável do nosso corpo. A nutrição tornou-se uma palavra importante graças ao envolvimento do USDA nas nossas necessidades alimentares diárias, e ao envolvimento da FDA na determinação do que é e não é perigoso para nós consumirmos.

Mas qual é a nossa responsabilidade no jogo da nutrição? Compreendemos quais são as nossas necessidades nutricionais, como preencher essas necessidades, e como procurar

valor nutricional nos nossos alimentos? Não tenho a certeza de que a nutrição tenha sido abordada com sucesso por direito próprio. Ouvimos nutrição em relação à nossa ingestão de vitaminas, aos nossos cereais fortificados e ao leite, e no contexto de que precisamos de "valor nutricional" a partir das nossas escolhas alimentares. Mas não paramos muitas vezes para pensar, o que é que realmente precisamos nos suplementos nutricionais?

As vitaminas e minerais estão mais facilmente disponíveis para nós do que nunca, e ainda não estamos melhor equipados para determinar realmente o que precisamos de tomar, do que há quarenta anos atrás. Só porque vemos o último anúncio sobre uma determinada vitamina e decidimos que os sintomas de deficiência se aplicam a nós, não significa que tenhamos de nos apressar e comprar o produto. Os sintomas de carência de muitas vitaminas e minerais são os mesmos ou

sobreposição. O que precisamos é de uma forma de detectar, numa base individual, o que falta ao nosso corpo, e depois planear uma solução nutricional sugerida.

A completa falta de unidade entre o nosso campo médico e o campo herbal, (este é o campo a que pertencem as vitaminas e minerais) é uma vergonha num país tão avançado como os Estados Unidos. Mas é também onde ficamos aquém de fornecer aos nossos cidadãos os instrumentos de que necessitam para tomarem decisões melhores e mais informadas. O campo médico há muito que se ressent de qualquer contacto que os pacientes possam fazer com ervanários, vitaminas e minerais, ou qualquer outra proposta de ajuda sanitária, que não esteja directamente relacionada com a medicina.

Graças a esta atitude prevalecente entre a maioria dos médicos, perdemos grandes oportunidades de fazer progredir a saúde de uma geração. Se fizéssemos uma secção transversal do

população, e verifique os níveis adequados das vitaminas e minerais mais utilizados e fortificados, provavelmente encontrará o máximo de 80% ou a população está em falta em pelo menos uma das vitaminas e minerais. Agora, isso não soa muito mal, até parar para pensar, e se for cálcio? Uma deficiência de cálcio provoca uma osteoporose, uma deterioração do osso. Só esta doença custa milhões em despesas médicas à população.

Consegue ver como um pouco mais de cooperação e participação aberta por parte do nosso campo médico poderia resultar em muito menos problemas de saúde? Também teria proporcionado à população em geral uma forma viável de discernir com precisão as suas necessidades em vitaminas e minerais.

As análises de sangue, urina e outros procedimentos simples de escritório forneceriam a grande maioria da informação necessária para nos armarmos, e irmos para o armazém de saúde. A medicina preventiva vem em todas as formas, formas e comprimidos!

Como o Cérebro Afecta a Nossa Saúde

Quase toda a gente está hoje consciente da importância das proteínas na nossa dieta. As proteínas afectam directamente os nossos músculos, tecidos e órgãos. Também afecta directamente o desenvolvimento destes órgãos, incluindo o nosso cérebro. O que acontece se não obtivermos as proteínas necessárias ou qualquer outro dos muitos nutrientes de que o nosso corpo, e não apenas o nosso cérebro, necessita para funcionar correctamente? É através da utilização da nossa mente (ou cérebro, qualquer que seja o termo que preferir) que somos capazes de absorver os factos e números necessários e de os processar em pedaços de informação utilizáveis.

A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária.

Como é que determinamos que estamos a fornecer as necessidades nutricionais essenciais? Esse conhecimento vem educando-nos sobre quais são as nossas necessidades individuais, as necessidades da nossa família, e depois tomando esse conhecimento e aplicando-o aos alimentos que compramos, que preparamos, e que as nossas famílias consomem. Mais uma vez, através da utilização das nossas mentes, somos capazes de tomar as orientações fornecidas pelo USDA, desenvolver uma revista e estabelecer quais são as nossas necessidades diárias, de modo a cuidar das nossas necessidades nutricionais necessárias.

De acordo com os guias publicados pela USDA, as necessidades calóricas variam de um grupo etário para outro, de um sexo para outro. Então, como é que se determina quais são as suas necessidades individuais? Pode criar um diário para registar a sua ingestão calórica diária durante cerca de um mês. Tome nota do seu peso todos os dias. Se não ganhar peso durante esse mês, está a comer o nível calórico recomendado para manter o seu peso. Agora, tome essa informação calórica, verifique com um nutricionista sobre as doses diárias recomendadas de vitaminas e minerais de que necessita. Tome ambas as informações, ingestão calórica e necessidades nutricionais, utilize a pirâmide alimentar e compreenda uma combinação de alimentos que o ajudarão a atingir estas doses diárias recomendadas, e ainda assim seja um alimento agradável. Tem agora um plano individualizado de alimentação saudável.

Ao longo da absorção das instruções para um plano alimentar saudável e bem equilibrado, utilizámos a nossa mente durante todo o processo. A nossa capacidade de pensar e raciocinar, o nosso nível de educação, e a exposição que recebemos diariamente ao input externo afecta todo o nosso ambiente, mas especialmente a nossa saúde. Fazemos escolhas com base nas informações que absorvemos anteriormente. A nossa alimentação, exercício e escolhas recreativas não são excepção. Acontece apenas que estas escolhas podem afectar imediatamente

a nossa saúde.

Talvez agora tenha uma imagem mais clara das oportunidades que temos para que o nosso cérebro afecte a nossa saúde. É mais do que apenas decisões conscientes. É o resultado do desenvolvimento do cérebro durante a infância, a adolescência e a idade adulta. É uma informação de resultado que absorvemos anteriormente, e a informação que continuaremos a receber.

Quais são as suas necessidades nutricionais?

A nutrição, tal como se aplica à nossa vida diária, significa que absorvemos o que precisamos para manter o estado saudável do nosso corpo. A nutrição tornou-se uma palavra importante graças ao envolvimento do USDA nas nossas necessidades alimentares diárias, e ao envolvimento da FDA na determinação do que é e não é perigoso para nós consumirmos.

Mas qual é a nossa responsabilidade no jogo da nutrição? Compreendemos quais são as nossas necessidades nutricionais, como preencher essas necessidades, e como procurar

valor nutricional nos nossos alimentos? Não tenho a certeza de que a nutrição tenha sido abordada com sucesso por direito próprio. Ouvimos nutrição em relação à nossa ingestão de vitaminas, aos nossos cereais fortificados e ao leite, e no contexto de que precisamos de "valor nutricional" a partir das nossas escolhas alimentares. Mas o que é realmente a nutrição quando aplicada às nossas funções corporais diárias?

Hoje, temos de determinar quanta alimentação precisamos, quanta actividade física precisamos, e qual a melhor forma de atingir esses fins. Necessidades calóricas, necessidades nutricionais, necessidades físicas, e educação sobre essas necessidades agora é informação que todos devemos compreender, pelo menos tal como se aplica ao nosso eu individual. Se visitar o seu médico local, biblioteca, ou centro de fitness, há enormes quantidades de informação disponível para o ajudar a educar e a fazer boas escolhas de saúde, independentemente da faixa etária.

A nutrição refere-se à nutrição do nosso corpo, na nossa capacidade de o manter saudável e funcional como é suposto fazer. A nossa capacidade de fornecer ao corpo todos os alimentos, vitaminas e minerais necessários para que continuemos a prosperar nos processos da nossa vida diária.

Como é que determinamos que estamos a fornecer as necessidades nutricionais essenciais? Esse conhecimento vem educando-nos sobre quais são as nossas necessidades individuais, as necessidades da nossa família, e depois tomando esse conhecimento e aplicando-o aos alimentos que compramos, que preparamos, e que as nossas famílias consomem.

Muitas vezes, as nossas necessidades em vitaminas e minerais superam as nossas necessidades calóricas. Nesses casos, recorremos a vitaminas e minerais fabricados para preencher a lacuna. Esta é também uma parte das nossas necessidades nutricionais.

A nutrição é uma das áreas mais complexas sobre as quais adquirir conhecimentos úteis, porque há tantos componentes, e porque cada pessoa tem as suas próprias necessidades individuais.

As necessidades das mulheres são diferentes das dos homens, e as necessidades das mulheres mais velhas são diferentes das de uma rapariga jovem. À medida que envelhecemos, as nossas necessidades mudam constantemente; por conseguinte, a educação contínua sobre nutrição é um facto da vida.

As necessidades nutricionais de um doente cardíaco são diferentes das de um caminhante saudável de meia-idade. Consegue ver agora a complexidade da situação? O que realmente precisamos é de desenvolver uma escala que determine as necessidades nutricionais do nosso corpo a nível celular, para que à medida que envelhecemos, à medida que a nossa condição física muda, ou a nossa saúde muda, possamos recalcular as nossas necessidades, com base nas mudanças celulares e no conteúdo do nosso corpo. A individualidade é a chave para compreender cada necessidades nutricionais da pessoa, e depois trabalhar para nos educarmos é a chave para satisfazer essas necessidades nutricionais. Uma boa nutrição deve ser o objectivo último de cada pessoa viva.

Exercício e brincadeira: O que aprendemos?

Com bastante frequência, quando os nossos filhos regressam das brincadeiras da tarde, parecem exaustos, e prontos para uma sesta. Esta é a descrição mais exacta, e é bem verdade. Brincar é um trabalho árduo. É esgotante para a mente e corpo do jovem, e desempenha um papel extremamente importante para os ajudar a tornarem-se cidadãos produtivos e saudáveis.

O papel do exercício e do jogo na vida de uma criança de tenra idade proporciona-lhes muitos benefícios. O exercício do corpo é uma parte importante para manter o corpo jovem em forma à medida que cresce até se tornar um corpo adulto. Quando chegamos à idade adulta, se tivermos tido o benefício do exercício e do jogo, tendemos a continuar esse hábito até à nossa idade adulta.

Que mais se pode ganhar com as oportunidades que o jogo oferece? Participamos frequentemente em desportos organizados, coordenamos tempos de jogo, e somos membros de um grande grupo durante todas estas actividades. Jogar a este nível ensina-nos como interagir com os nossos pares, desenvolver camaradagem e actuar em equipa com outros jogadores. Estas competências são necessidades absolutas no mundo empresarial de hoje. Mas que mais está a acontecer aqui, durante este tempo de jogo e exercício?

O que aprendemos na linguagem corporal, na capacidade de lidar com o corpo, e na interacção da mente e do corpo durante a nossa interacção com os outros, é inestimável. Quando aprendemos bem estas competências, não só aprendemos a interagir com os outros, como também aprendemos a interagir com o nosso eu. Interagir com o nosso "eu"? Isso parece ser um exercício inútil, mas é uma parte importante da manutenção da nossa saúde e do nosso bem-estar. Há momentos em que o nosso corpo tenta dizer-nos coisas sobre a nossa condição física ou mental, e nós simplesmente recusamo-nos a ouvir. Se aprendemos a ouvir os outros à nossa volta quando tentam apontar uma necessidade ou desejo, temos uma ferramenta útil para nos ouvirmos a nós próprios. Isto pode muitas vezes significar a diferença entre saúde óptima, e a criação de uma situação pouco saudável.

Que mais aprendemos? Aprendemos quais são as nossas limitações físicas e mentais. Durante as brincadeiras, vemos crianças e jovens adolescentes a empurrarem-se até ao limite. Mas como crianças, somos mais capazes de distinguir entre um limite real versus o que a sociedade considera os nossos limites. Como criança, ou jovem adulto, as pressões do mundo não pesam sobre nós, como pesam quando somos adultos. Somos melhores guardadores do tempo aos dez anos, do que aos vinte. Ainda estamos muito sintonizados com o que o nosso corpo nos diz, porque é o nosso verdadeiro mestre quando criança. Como adultos, deixámos que influências externas dominassem o nosso corpo e mente, e dominassem o nosso tempo.

Como podem ver, os benefícios a obter durante o nosso exercício e tempo de brincadeira enquanto crianças, é um benefício para nós para o resto das nossas vidas. Demasiadas vezes, nós adultos esquecemo-nos da importância do exercício e dos jogos e dos princípios que devem ser aprendidos com o tempo passado nestas actividades. Queremos apressar os nossos filhos para as suas responsabilidades diárias, esquecendo que a sua principal responsabilidade durante os anos mais jovens é o jogo e a interacção das mentes jovens.

Os benefícios de andar a pé

A caminhada é uma das formas mais produtivas de exercício, e causa um tremendo aumento dos nossos níveis de energia. O benefício visto de acrescentar apenas 20 minutos de caminhada à sua rotina diária é inacreditável. Posso atestar o tremendo aumento de energia, como participante na caminhada para fazer exercício. Perdi um total de 74 lbs. num ano, simplesmente adicionando a caminhada à rotina de Maio. Estava a fazer dieta há quase dois meses, com muito poucos resultados. Caminhar foi sugerido pelo meu médico, e nunca fiquei tão impressionado. Os meus níveis de energia eram três vezes superiores ao que eram antes de começar a caminhar, e desfrutei verdadeiramente da paz de espírito que consegui durante essas caminhadas diárias.

O esforço adicional de exercício físico é muitas vezes o catalisador necessário para impulsionar a perda de peso em engrenagens altas. Para o indivíduo que tenta perder peso, os benefícios de andar a pé excedem em muito uma infracção do tempo pessoal, ou uma diminuição do tempo de televisão que ocorre. Não só é bom para o seu corpo, quando está a tentar reduzir, dá-lhe algo construtivo a ver com o seu tempo. O exercício também diminui as nossas dores de fome, aumenta a nossa ingestão de líquidos, e ajuda o nosso sangue a circular muito melhor.

Se houver algum efeito negativo na marcha, é a pressão acrescida que colocamos sobre os joelhos, tornozelos e pés. Se já tiver uma condição articular, tal como artrite, poderá querer começar muito lentamente, e acrescentar quilometragem apenas quando vir que o seu corpo pode suportar o que está a fazer actualmente. Se tiver tempo para comprar sapatos bons e de apoio, e se for necessário, usar um apoio para as pernas pode eliminar qualquer lesão ou dano adicional. Falar com o seu médico é pensar que pode ter qualquer uma destas condições, e certificar-se de que está a cuidar do seu corpo enquanto o exerce.

Existem algumas excelentes revistas e jornais por aí que fornecem a um principiante todo o tipo de conselhos e dicas úteis. Dicas que oferecem assistência no tipo de sapatos para caminhadas de que necessita, para que tipo de bengalas são melhores. Há muitas oportunidades para participar em eventos comunitários, eventos nacionais, e mesmo maratonas, se assim o desejar. Desde sapatos a dicas de vestuário, estas revistas foram uma verdadeira inspiração para mim, também. Há histórias da vida real que sente como se pudesse ter escrito, que cantam os elogios de caminhar como um modo de vida.

A paz de espírito que advém de demorar alguns minutos a parar e apreciar o pôr-do-sol enquanto se caminha não pode ser comparada. Andar a pé dá-lhe o tempo que já não levamos para reflexão privada. Para se perguntar se passou o seu dia sabiamente, omitiu algo que precisava de ser feito, ouviu o seu cônjuge quando ele precisava de falar?

Vinte minutos fora do seu dia para caminhar, contribuir para a sua saúde, limpar a sua mente e ter um vislumbre do mais belo pôr-do-sol, como pode não aproveitar uma oferta como essa?

A Interconectividade da Mente, Corpo e Alma

A prática dos cuidados quiropráticos centra-se na relação entre a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso. A coluna vertebral é a estrutura, e o sistema nervoso é a função. A quiroprática acredita que estes dois sistemas funcionam em uníssono para manter e depois restaurar a saúde do seu corpo. O

A palavra "quiroprático" é retirada do grego, e significa "feito à mão". É exactamente assim que a quiroprática funciona. O quiroprático usa as suas mãos para manipular o seu corpo, e ajuda-lo a curar-se a si próprio. É o ramo das ciências da saúde que se concentra na sistema neuromusculo-esquelético. É uma palavra muito grande para dizer simplesmente como a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso funcionam em conjunto. A coluna vertebral é a auto-estrada para o seu sistema nervoso central; se a auto-estrada estiver bloqueada ou o trânsito estiver engarrafado, eles são normalmente capazes de curar. Muitas culturas, os egípcios, os gregos, os chineses, e mesmo os africanos, têm usado alguma forma de quiroprática durante centenas de anos.

A medicina alternativa moderna e os curandeiros holísticos acreditam no poder da energia que flui através dos nossos corpos; esta energia irradia também da nossa mente. Acredita-se ser o chefe do transporte para que o sistema nervoso do nosso corpo realize a comunicação.

A acupunctura é um dos principais componentes da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), e funciona com base na premissa de que o corpo está dividido em duas forças opostas e inseparáveis, o yin e o yang. Yin representa o princípio frio, lento, ou passivo, e yang representa o princípio quente, excitado ou activo. De acordo com a MTC, a saúde é alcançada mantendo um estado de equilíbrio entre o yin e yang. Isto é feito através das vias ou meridianos vitais que permitem o fluxo de qi, ou energia vital. O fluxo de energia vital ocorre ao longo das vias conhecidas como meridianos. Estes meridianos ligam mais de 2.000 pontos de acupunctura ao longo do corpo. Existem 12 meridianos principais, e 8 meridianos secundários. Embora a medicina tradicional ocidental não compreenda completamente como funciona a acupunctura, a prova de que ela funciona tem sido demonstrada em vários estudos conduzidos por instalações médicas ocidentais

Finalmente, nos últimos anos, a medicina tradicional ocidental tem vindo a aceitar o papel que a sua mente, corpo e alma têm em manter um ao outro saudáveis, durante os processos diários, ou em recuperar da cirurgia. Quase todas as formas de cura aceitam e incorporam o facto de que os nossos corpos têm uma "força energética vital" que flui, de cima para baixo. Esta "força vital" como alguns se referem à energia, ajuda a manter-nos ligados, mente, corpo, e alma. Chegar ao entendimento, como a medicina moderna finalmente o fez, de que existem certos aspectos da nossa saúde que não podemos colocar ordenadamente num processo físico, tem sido uma revelação difícil para os crentes das abordagens puramente científicas da cura e da medicina.

É impossível separar a mente do corpo, ou o corpo da alma. A sua interconectividade é a base para o sentido e a existência da nossa vida. É devido a esta ligação, que somos capazes de nos curarmos a nós próprios no início.

Cuidados quiropráticos: Um benefício para o indivíduo do poço?

Não pensamos muitas vezes no quiroprático até que alguma parte do nosso corpo não esteja a funcionar como deveria, na maioria das vezes as nossas costas. Mas e os cuidados quiropráticos para o bem individual? É um benefício para a pessoa do poço, para visitar um quiroprático quando realmente nada está errado? Pode apostar que é um benefício e aqui está o porquê.

A própria natureza dos cuidados quiropráticos é a crença nas próprias propriedades curativas do corpo.

Muitas vezes, podemos ter pequenos problemas numa área do nosso corpo, e só nos apercebemos disso quando o efeito é sentido de uma forma muito maior, noutra sítio qualquer.

A prática dos cuidados quiropráticos centra-se na relação entre a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso. A coluna vertebral é a estrutura, e o sistema nervoso é a função. A quiroprática acredita que estes dois sistemas funcionam em uníssono para manter e depois restaurar a saúde do seu corpo. O

A palavra "quiroprático" é retirada do grego, e significa "feito à mão". É exactamente assim que a quiroprática funciona. O quiroprático usa as suas mãos para manipular o seu corpo, e ajuda-lo a curar-se a si próprio. É o ramo das ciências da saúde que se concentra na sistema neuromusculo-esquelético. É uma palavra muito grande para dizer simplesmente como a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso funcionam em conjunto. A coluna vertebral é a auto-estrada para o seu sistema nervoso central; se a auto-estrada estiver bloqueada ou o trânsito estiver engarrafado, eles são normalmente capazes de curar. Muitas culturas, os egípcios, os gregos, os chineses, e mesmo os africanos, têm usado alguma forma de quiroprática durante centenas de anos.

Porque demorou tanto tempo para que os cuidados quiropráticos recebessem o seu devido reconhecimento na medicina ocidental? Porque, pela sua própria natureza, cria uma divisão entre as filosofias e práticas tradicionais ocidentais e o que o quiroprático pratica. Na medicina moderna ocidental, os medicamentos prescritos desempenham um papel enorme no nosso processo de cura. Contornar todos esses anos de desenvolvimento e investimento por parte das empresas farmacêuticas é como escalar um penhasco de rocha. Foram necessários muitos anos, muitas provas, e a exigência do público em geral para finalmente progredir na implementação da medicina quiroprática como uma forma realista de cura.

Os cuidados quiropráticos nas civilizações ocidentais, no entanto, têm experimentado muitos obstáculos no seu caminho para se tornar uma das melhores formas de cuidados e medicina preventiva disponíveis hoje em dia. Até à data, muita investigação tem sido feita e muito material publicado sobre os benefícios e a natureza rentável do tratamento quiroprático. O número de americanos que procuram cuidados quiropráticos mais do que triplicou nos últimos dez anos, e continua a crescer a cada ano. É um facto conhecido, se alguma vez visitou o quiroprático, a filosofia funciona, o seu corpo sente-se melhor, cicatriza melhor, e não estás cortado, drogado, e fora do trabalho durante 6 semanas para recuperares. É interessante notar aqui, que os quiropráticos ainda são classificados como curandeiros holísticos. Por outras palavras, eles acreditam na abordagem de todo o corpo à cura. Tal como os acupunturistas, e os curandeiros de ervas medicinais. Parece-me que a medicina tradicional, tal como tinha muito para fazer, e eles pensavam que estavam na liderança!

Acupunctura: Um benefício para o indivíduo do poço?

Antes de iniciarmos uma discussão sobre os benefícios da acupunctura, vamos falar sobre as origens da acupunctura. Foi utilizada pela primeira vez na China há mais de 2000 anos, e é um dos procedimentos médicos mais antigos do mundo. É uma família de procedimentos que estimula a anatomia do corpo e ajuda a equilibrar o fluxo de energia em todo o corpo. É este tipo de acupunctura que é praticada actualmente nos Estados Unidos, através do uso de pequenas agulhas metálicas colocadas em áreas afectadas e manipuladas manualmente ou por estimulação eléctrica.

A acupunctura é o fundamento básico da Medicina Tradicional Chinesa e baseia-se na crença de que existem duas forças opostas e inseparáveis dentro do nosso corpo. São conhecidas como o Yin e o Yang de toda a pessoa. O Yin é representativo do princípio frio, lento, ou passivo, e yang representa o princípio quente, excitado ou activo. Um estado saudável é alcançado mantendo um estado de equilíbrio entre o yin e o yang. Isto é feito através de caminhos ou meridianos vitais que permitem o fluxo de qi, ou energia vital. O fluxo de energia vital ocorre ao longo das vias conhecidas como meridianos. Estes meridianos ligam mais de 2.000 pontos de acupunctura ao longo do corpo. Existem 12 meridianos principais, e 8 meridianos secundários. Embora a medicina tradicional ocidental não compreenda completamente como funciona a acupunctura, a prova de que ela funciona tem sido demonstrada em vários estudos conduzidos por instalações médicas ocidentais.

Passemos agora à questão de saber se funciona? De acordo com o Instituto Nacional de Saúde, a resposta seria sim. A acupunctura demonstrou ser eficaz em muitas áreas dos cuidados de saúde. Áreas tais como náuseas pós-operatórias, efeitos secundários da quimioterapia, osteoartrite, dores lombares, dores de cabeça, cólicas menstruais, dependência, síndrome do túnel do carpo, e asma, só para citar algumas. O estudo revelou que a acupunctura foi capaz de proporcionar alívio da dor, melhorar o funcionamento e a mobilidade das articulações devido à inflamação da artrite, e serviu para complementar os cuidados padrão.

Embora haja muitos que duvidariam da eficácia da acupunctura, uma vez que são pacientes, são crentes. Tem sido proposto que a acupunctura funciona e produz os seus efeitos através da regulação do sistema nervoso. A teoria propõe que uma vez que a acupunctura produz o seu efeito através da regulação do sistema nervoso, induz a libertação de endorfinas e células do sistema imunitário em locais específicos do corpo. Há também a teoria de que a acupunctura altera a química cerebral através da alteração dos neurotransmissores no cérebro.

Sem dúvida que a acupunctura foi um benefício no estudo, e como paciente, posso atestar o efeito maravilhoso que teve nas minhas costas. Embora a acupunctura seja classificada como uma terapia de medicina alternativa, e ainda haja muito a compreender sobre a forma como funciona, é uma ajuda comprovada na manutenção de uma saúde óptima.

Mas e o bem individual, pode a acupunctura proporcionar-lhes um benefício? Absolutamente. Porque a acupunctura funciona fora da crença de que devemos manter o equilíbrio do nosso fluxo de energia vital a fim de nos mantermos saudáveis, a acupunctura serve como o instrumento para o realinhamento. O nosso fluxo de energia vital pode estar desequilibrado, e ainda nos sentimos e parecemos bastante saudáveis. É nesta capacidade que a acupunctura serve como uma espécie de medicina preventiva. Verificar e equilibrar o fluxo de energia nos pontos meridianos do seu corpo é como se o seu carro recebesse uma afinação antes de necessitar de uma reparação.

Os benefícios de estar bem

O bem-estar do corpo ocorre quando todos os processos corporais, físicos e mentais estão a funcionar como os níveis máximos. O que é preciso para alcançar um bem-estar corporal completo? É preciso mais do que simplesmente fazer uma viagem ao ginásio, ou um passeio no parque.

Os muitos benefícios de estarmos bem tornam as nossas vidas mais enriquecidas e mais fáceis de viver. Somos capazes de colher os benefícios de planos bem pensados de dieta e de fazer exercício durante muitos anos na nossa vida, só porque levámos tempo a permanecer bem e em forma.

O seu bem-estar depende do seu sistema imunitário, e um dos verdadeiros benefícios de um sistema imunitário saudável e bem estar é o prolongamento do aparecimento de muitas doenças relacionadas com a idade. Condições como a degeneração macular, Alzheimer, AVC, ataques cardíacos e sentimentos gerais de boa saúde dependem de um sistema imunitário saudável.

A nossa capacidade de continuar numa rotina normal muitos anos após a idade aceite da reforma é um benefício de nos mantermos bem. Para muitos idosos, o seu trabalho torna-se uma verdadeira fonte de prazer. O trabalho já não aparece como o ladrão do nosso tempo livre, torna-se um velho amigo com o qual estamos habituados a visitar. Pode tornar-se uma razão para continuarmos a levantar-nos e a percorrer os nossos dias. Seja como for, a nossa capacidade de continuar a participar é um benefício directo do nosso estado de bem-estar e saúde contínua.

A capacidade mental para aprender, ensinar e experimentar é um resultado directo dos nossos esforços para nos mantermos mentalmente bem, e aptos para as oportunidades e actividades que se apresentam ao longo da nossa vida. A acuidade mental provém do uso contínuo da mente para aprender, comunicar e pensar. O benefício de reter esses recursos é sentido ainda por mais tempo do que o benefício do bem-estar físico.

E quanto aos benefícios físicos de um bem-estar contínuo? A paz de espírito que advém de saber que o seu corpo está em forma, pronto para lidar com o que quer que apareça, não tem preço. Ser capaz de verificar que passou o seu dia sabiamente, e investiu em si próprio, é uma verdadeira realização. O benefício visto de acrescentar apenas 20 minutos de exercício à sua rotina diária é inacreditável. Posso atestar o tremendo aumento de energia, como participante na caminhada para fazer exercício. Perdi um total de 74 lbs. num ano, simplesmente adicionando a caminhada à rotina de Maio. Estava a fazer dieta há quase dois meses, com muito poucos resultados. Caminhar foi sugerido pelo meu médico, e nunca fiquei tão impressionado. Os meus níveis de energia eram três vezes superiores ao que eram antes de iniciar o programa de exercícios. O aumento dos níveis de energia é um dos maiores benefícios de um corpo bem e em forma.

Se usarmos os nossos recursos com sabedoria e nos educarmos sobre as coisas de que o nosso corpo necessita para manter o bem-estar, ao longo da nossa vida, não é uma coisa difícil de alcançar. Os benefícios do bem-estar continuado serão colhidos nos nossos últimos anos. Vejam-no como um investimento que se faz, não de dólares e cêntimos, mas de tempo e educação. O retorno do seu investimento é ainda inigualável por qualquer prescrição disponível.

Onde Vive Afecta o seu bem-estar

Durante os seus anos de crescimento, viveu onde os seus pais escolheram ao vivo. Não pensou nas implicações sanitárias do local que os seus pais escolheram, ou se eles tinham escolhido um local que fosse propício ao seu bem-estar geral. As probabilidades são as suas

os pais também não lhe deram muita importância. Até há pouco tempo, nunca se pensou no facto de que o local onde se vive afecta a saúde e o bem-estar. Mas afecta, e é uma informação que certamente irá influenciar muitas gerações vindouras.

Então como é compilada esta informação, e o que podemos aprender com ela? A informação é compilada com base em informação estatística de áreas tais como níveis de smog, níveis de poluição, qualidade da água, incentivos à aptidão física baseados no governo, e instalações recreativas e de aptidão física disponíveis.

Geralmente, uma das principais revistas publicadas nos Estados Unidos, compilará todos estes dados estatísticos, e publicará um artigo como guia recreativo para cidades saudáveis.

O que aprendemos com toda esta informação publicada? Que onde vivemos afecta realmente a nossa saúde e bem-estar, e por vezes, há muito pouco que possamos fazer para mudar esse facto. A menos, claro, que queiram mudar.

Muitas vezes, o maior contribuinte para a nossa saúde e bem-estar, através do nosso ambiente exterior, é o nível de poluição com que somos forçados a viver diariamente. Como é que absorvemos poluentes no nosso ambiente exterior? A forma mais comum é através do ar que respiramos. No entanto, não é a única forma. A água que bebemos, as casas onde vivemos, e os carros que conduzimos, todos têm o potencial para contaminantes nocivos.

O nosso ambiente de trabalho em tempos contribuiu para os poluentes a que estávamos expostos, mas graças a uma maior regulamentação de Protecção Ambiental, a maioria desses perigos foi erradicada.

Para além da contribuição de poluentes, a disponibilidade de instalações de saúde, a quantidade de apoio governamental para a saúde e a aptidão física, e a disponibilidade de faculdades médicas também afecta a nossa saúde e bem-estar do ponto de vista da localização. Se vive numa zona rural sem acesso directo às instalações de saúde, e não existe nenhuma instalação médica, o seu nível de saúde global não se comparará ao de uma pessoa que vive numa zona mais povoada que possa oferecer essas coisas. O lado negativo para a área mais populosa, claro, é um maior risco de poluição atmosférica.

Algumas áreas deste país são apenas propícias à aptidão física. Lugares onde o ar ainda está livre de poluentes, há uma disponibilidade de trilhos para caminhadas, ciclismo, e caminhadas, e as instalações médicas e de fitness são numerosas. O problema com a maioria desses locais, no entanto, é que eles são normalmente de base recreativa, não são fabricados ou industrializados, e os empregos não são assim tão numerosos.

O que pode fazer em relação às suas próprias preocupações de aptidão física, em relação ao local onde vive? Aproveite ao máximo o local onde se encontra. Informe-se sobre os maiores problemas de fitness na sua área, e faça o que estiver ao seu alcance para fazer correcções para seu próprio benefício de fitness.

Os benefícios de estar em forma

Ser capaz de lidar e lidar com as tensões diárias da vida é um benefício proporcionado à pessoa em forma. Assegurarmo-nos de que dispomos de tempo para acomodar as nossas necessidades de alívio do stress, tais como tempo de inactividade, tempo de terapia, tempo de massagem, ou simplesmente tomar o tempo de um banho quente e agradável. O corpo tende a reter o stress nos músculos do ombro e das costas. Tirar tempo para relaxar, fazer exercícios de relaxamento, e combinar isto com exercício físico para todo o corpo beneficia o corpo em forma e incapacitado.

O esforço adicional de exercício físico é muitas vezes o catalisador necessário para impulsionar a perda de peso para engrenagens altas. Para o indivíduo que tenta perder peso, os benefícios de estar em forma excedem de longe uma infracção no tempo pessoal, ou uma diminuição do tempo de televisão que ocorre. Não só é bom para o seu corpo, como quando está a tentar reduzir o seu tempo, dá-lhe algo construtivo a ver com o seu tempo. O exercício também diminui as nossas dores de fome, aumenta a nossa ingestão de líquidos, e ajuda o nosso sangue a circular muito melhor.

A paz de espírito que advém de saber que o seu corpo está em forma, pronto para lidar com o que quer que venha, é um bem inestimável. Ser capaz de verificar que passou o seu dia sabiamente, e investiu em si próprio, é uma verdadeira realização. O benefício visto de acrescentar apenas 20 minutos de exercício à sua rotina diária é inacreditável. Posso atestar o tremendo aumento de energia, como participante na caminhada para fazer exercício. Perdi um total de 74 lbs. num ano, simplesmente adicionando a caminhada à rotina de Maio. Estava a fazer dieta há quase dois meses, com muito poucos resultados. Caminhar foi sugerido pelo meu médico, e nunca fiquei tão impressionado. Os meus níveis de energia eram três vezes superiores ao que eram antes de iniciar o programa de exercícios. O aumento dos níveis de energia é um dos maiores benefícios de um corpo em forma.

O aumento da auto-estima e confiança na sua aparência são também benefícios para manter um corpo em forma. Um indivíduo em forma e saudável brilha na sua aparência, na forma como trata os outros, e no prazer que tem em realizar as suas actividades diárias.

Que tal os benefícios de uma mente em forma? O aparecimento de muitas perturbações mentais relacionadas com a idade ocorre porque não temos tido tempo para manter a nossa mente jovem, e envolvida em nova aprendizagem. A aprendizagem de coisas novas força a nossa mente a formar novos caminhos neuronais. Precisamos dessas vias neurais para a transmissão de informação do corpo para a mente, ou com o nosso capacidade de formar novas memórias. Se não exercitarmos a mente, perdemos a aptidão física. Há também o benefício adicional de podermos participar como cidadãos produtivos, bem dentro dos nossos anos de reforma. Para muitos cidadãos mais velhos, manter os seus corpos e mentes em forma significa que também são capazes de continuar a interagir na profissão profissional escolhida, mantendo-os continuamente activos, e servindo como uma fonte contínua de prazer.

Música: A nossa ligação com o Consciente Superior

Hoje em dia, cada vez mais idosos estão a observar a sua dieta e a implementar programas de exercício num esforço para permanecerem mais saudáveis, gerirem o stress, e participarem num estilo de vida que é gratificante e agradável. Muitos estão conscientes dos benefícios da dieta e do exercício para ajudar a manter os nossos corpos e mentes a operar um nível de desempenho máximo, mas o que não se sabe é o papel que a música pode desempenhar para ajudar os cidadãos mais velhos (e acredito que também os mais jovens) a gerir o stress, a tornar-se parte de uma experiência de aprendizagem agradável, e a adquirir uma nova ferramenta nos seus esforços para se manterem saudáveis.

O que muitas pessoas não percebem é o papel que a música poderia desempenhar na sua vida, ao longo da sua vida. A música é a nossa ligação entre a palavra falada no dia-a-dia, e o poder da nossa espiritualidade. A música funciona em ondas sonoras que se situam no intervalo entre os sons vocais, ou a nossa voz, e a nossa oração espiritual, ou a duração de ondas cerebrais meditativas. O que diz tudo isso? É uma ligação, uma via para nos ligarmos com a nossa consciência superior numa base de momento a momento, para reviver o stress, confortar-nos, ou simplesmente elevar o nosso espírito.

Os professores e outros líderes do ambiente educativo há muito que conhecem os benefícios do talento musical. Aprender a fazer música e tocar instrumentos musicais aumenta as nossas capacidades de análise matemática e científica. No decurso do processo de aprendizagem, as notações musicais e a leitura de notas musicais, trabalham dentro da vastidão do nosso cérebro para estimular os processos associados ao trabalho com problemas matemáticos, à resolução de problemas analíticos, e à excelência nas ciências.

O que aprendemos ao observar os nossos jovens, à medida que aprendem a tocar e a tocar instrumentos musicais? Existe uma associação directa com a mentalidade esperançosa da juventude, e com o derramar da criação musical. Tanto a mente jovem como a nota musical trazem alegria e esperança, num ambiente em que não há nada a aprender. A mente jovem ignora as limitações da vida que a pessoa de meia-idade aprendeu bem, e a nota musical serve como um convite constante à crença no impossível.

O que é que os estudos revelaram sobre o poder da música? Em estudos realizados com cidadãos mais velhos, o efeito de aprender a tocar música, e de participar em espectáculos musicais, diminuiu o stress e os níveis de ansiedade, os sentimentos de isolamento e solidão, e aqui está a verdadeira surpresa, os participantes mostraram de facto aumentos na produção da hormona de crescimento humano. A hormona de crescimento humano afecta positivamente fenómenos de envelhecimento tais como níveis de energia, rugas, osteoporose, função sexual, massa muscular e dores e dores gerais.

Que informação importante é que isto transmite aos profissionais de saúde? Traz para a vanguarda a necessidade de uma maior exposição à actividade de grupo e interacção social. O benefício da aprendizagem de instrumentos musicais e o prazer da música que geram só vê o seu verdadeiro potencial quando aplicado num ambiente de grupo, onde o riso, a música e o companheirismo podem ter lugar. Estudos desta natureza servem para reforçar a crença de longa data de que a música é uma forma de nos ligarmos aos nossos eus superiores, aos nossos pares, e de trazer um maior prazer às nossas vidas.

O Yin e o Yang do indivíduo saudável

Os chineses acreditam que os nossos corpos são metades completas, sendo um lado o passivo e o outro o agressivo, e só através da união bem sucedida das metades, é que temos o todo saudável.

A medicina ocidental não subscreveu, até agora, esta teoria no seu conjunto. Há provas convincentes para apoiar muitas das teorias chinesas sobre a união das forças energéticas do corpo e o equilíbrio do nosso fluxo de energia através de todo o corpo.

As filosofias quiroprática e de acupunctura baseiam toda a sua prática na correlação bem sucedida do fluxo de energia do corpo, dos impulsos do sistema nervoso e do alinhamento do esqueleto.

O que sabemos, sobre os indivíduos, é que todo o sistema deve estar em equilíbrio para alcançar o verdadeiro bem-estar e saúde; a nossa existência física, mental e espiritual deve estar alinhada e funcionar como um todo. Para melhor compreender este princípio, precisamos de olhar mais de perto para algumas das antigas técnicas e filosofias de cura. Talvez então possamos desenvolver uma melhor compreensão de como o nosso corpo funciona consigo mesmo para curar.

Na tradição da acupunctura, o fluxo de energia vital ocorre ao longo dos caminhos conhecidos como meridianos. Estes meridianos ligam mais de 2.000 pontos de acupunctura ao longo do corpo. Existem 12 meridianos principais, e 8 meridianos secundários. Embora a medicina tradicional ocidental não compreenda completamente como funciona a acupunctura, a prova de que ela funciona tem sido demonstrada em vários estudos conduzidos por instalações médicas ocidentais.

A própria natureza dos cuidados quiropráticos é a crença nas próprias propriedades curativas do corpo.

Muitas vezes, podemos ter pequenos problemas numa área do nosso corpo, e só nos apercebemos disso quando o efeito é sentido de uma forma muito maior, noutra sítio qualquer.

A prática dos cuidados quiropráticos centra-se na relação entre a sua coluna vertebral e o seu sistema nervoso. A coluna vertebral é a estrutura, e o sistema nervoso é a função. A quiroprática acredita que estes dois sistemas funcionam em uníssono para manter e depois restaurar a saúde do seu corpo. O

A palavra "quiroprático" é retirada do grego, e significa "feito à mão".

Se tomarmos a premissa básica de cada forma de cura, e a aplicarmos ao conhecimento que temos sobre a interacção da mente, corpo e espírito, podemos ver que estas antigas filosofias de cura são muito precisas na sua crença sobre o tratamento e como o corpo funciona. Eles foram capazes de discernir isto centenas de anos antes que a ciência pudesse realmente fornecer a prova.

A parte surpreendente para mim é que com todo este conhecimento, e toda a oportunidade de auto-ajuda e cura que temos à nossa disposição, ainda temos indivíduos que sofrem simplesmente porque não estão dispostos a fazer um esforço para aprender e participar. Temos todos os locais possíveis para opções de cura disponíveis, para os de baixo rendimento, para os de rendimento médio, e para os ricos. Não há preconceitos no que diz respeito à disponibilidade. Precisamos simplesmente de tirar partido do yin e yang da nossa oportunidade. Parte das metades está no lugar, agora só precisamos dos participantes.

Mão direita vs. Mão esquerda: Quem é mais saudável?

Agora, aqui vai uma pergunta complicada. Acha que a sua saúde está relacionada com as suas tendências de mão natural? Esta é uma questão que foi efectivamente estudada e revista por um membro da área médica, e, na medida das suas possibilidades, não há provas conclusivas de que as suas tendências de mão natural tenham algo a ver com o seu estado de saúde, ou a sua disposição para qualquer estado de saúde em particular.

O nosso estado geral de saúde depende de vários factores: a nossa dieta, o nosso exercício, os nossos hábitos de trabalho, e a nossa genética. Os três primeiros contribuidores atravessam todas as linhas naturais de mão, e descobrimos que temos todas as formas de mão em todo o tipo de profissões, com todo o tipo de hábitos alimentares, e hábitos de exercício. Quando se fala da nossa disposição genética, temos realmente de compreender que, como pessoa, recebemos contributos de dois pais: uma mãe e um pai. Embora seja verdade que normalmente tiramos muitas das nossas características aos nossos pais, a nossa tendência natural para a mão de obra pode vir de tão longe como de um bisavô.

A nossa saúde é o culminar das possibilidades herdadas, e das consistências diárias. Podemos herdar o potencial de doenças cardíacas, mas se vivermos uma vida de bons hábitos alimentares, bons hábitos de exercício, e atendermos às exigências nutricionais e de repouso; podemos muitas vezes superar o potencial herdado. Podemos obter alguma informação a partir do que foi aprendido sobre

A mão tende a fazer algumas suposições sobre os traços de personalidade de uma pessoa que podem contribuir para a saúde geral do indivíduo, mas nada que possa estar directamente ligado à "mão" do indivíduo.

Em primeiro lugar, há apenas cerca de 10% da população que é canhota. Agora, se estiver a tentar conduzir investigação, sobre qualquer tema, precisa de uma distribuição mais equilibrada do assunto. Se 90% da nossa população é canhota, não há forma de obter uma perspectiva adequada das características comparativas.

As explicações de destro contra canhoto ainda são generalizações muito vagas, e nenhum grupo foi capaz de explicar com sucesso porque somos de uma maneira ou de outra. Como nem sequer somos capazes de chegar a acordo sobre as razões da existência de uma preferência, como poderíamos estudar a saúde de um grupo contra o outro, e chegar a qualquer informação utilizável?

O que podemos determinar são algumas características gerais de um contra outro, e extrair "generalizações" dessa informação. Na maioria das vezes, os canhotos são menos cautelosos do que os destros, levando-nos a supor que existem mais riscos de saúde para os menos cautelosos. Segundo, existe a crença de que os canhotos são mais criativos, mais extrovertidos do que os destros; isto levar-nos-ia a assumir que, uma vez mais, os canhotos estão mais expostos a oportunidades de doença ou acidentes.

Em toda esta generalização, porém, há este facto: há mais mulheres canhotas do que homens, e as mulheres tendem a viver mais tempo do que os homens. Esta evidência simplesmente lança todas as outras generalizações para um dilema. Será que a nossa mão afecta a nossa saúde, penso que não.

A sua mente está a pregar partidas?

Ao longo da nossa vida, os nossos sentidos e o nosso ambiente juntam-se para enriquecer a nossa mente, e por vezes sobrecarregar a nossa mente. Muito do conhecimento que adquirimos chega até nós através dos nossos sentidos. Como crianças, utilizamos os sentidos diariamente para absorver o máximo possível. A mente é um covil vorazmente faminto e vazio quando somos jovens.

À medida que envelhecemos, dependemos muito dos nossos sentidos para nos informar sobre o mundo que nos rodeia; quente, frio, doce, azedo, amargo, alto, suave, por isso muitas das nossas percepções e acções começam com o contributo dos nossos cinco sentidos. Há outro sentido que não é dado muita atenção, graças ao facto de

que está centrado dentro do nosso corpo, não no exterior. Mas, se usado correctamente, fornece-nos tanta informação valiosa como o sentido do olfacto, gosto, tacto, visão, e audição.

A nossa intuição é o nosso sexto sentido. Refere-se à capacidade de sintonizar com o mundo invisível da detecção. Todos os outros sentidos requerem uma origem física de entrada; a nossa intuição não. Não requer a presença física de um objecto para que possamos obter informações sobre o objecto. Graças ao facto de vivermos num mundo materialista, e de a maior parte do nosso conhecimento ser dominado pelas tradições e crenças ocidentais, a nossa capacidade de usar a nossa intuição é uma arte perdida.

As culturas orientais há muito que utilizam o sentido da intuição e o fluxo das energias naturais do corpo para utilizar a informação intuitiva disponível. As civilizações ocidentais são lentas a perceber o papel que a nossa intuição pode desempenhar na nossa saúde global, só porque não é uma fonte "vista" de informação.

Muitas vezes, a nossa mente pode aparentemente pregar partidas nas nossas percepções sensoriais, quando não utilizamos todos os aspectos dos seis sentidos, muitas vezes falhamos alguma peça do puzzle, e o que parece estar completo e correcto, se é que muitas vezes falta.

Há por vezes condições físicas que fazem com que os nossos sentidos funcionem incorrectamente, e nós não processamos a informação correctamente. Isto acontece quando estamos a funcionar a níveis inferiores aos óptimos. Muitas vezes isto ocorre durante períodos de doença, fadiga extrema, ou devido a falta de sono. É neste ponto que acreditamos que a nossa mente nos prega partidas. Acreditamos que estamos a receber certos contributos, e em toda a actualidade, não estamos.

É por isso que manter o nosso corpo bem, em forma e saudável mantém-nos num modo de recepção para processar com precisão a entrada do mundo exterior. É através desta percepção precisa do consumo que somos capazes de lidar eficazmente com o mundo que nos rodeia. Tudo isto culmina nesta afirmação: para nos mantermos saudáveis e bem, temos de ser capazes de processar com precisão a contribuição do mundo à nossa volta. É quando perdemos a perspectiva, e não "vemos" as coisas como elas realmente são, que temos mais probabilidades de experimentar sentimentos de doença, agitação mental, e isto pode levar-nos a ficar realmente doentes. O nosso bem-estar geral depende da nossa capacidade não só de lidar com o nosso eu, mas também de perceber a realidade tal como ela realmente é.

Esperemos que, no final deste relatório, tenha adquirido alguns conhecimentos sobre o mundo da saúde, bem-estar e fitness. Esperamos também que ponha em prática algumas das sugestões aqui apresentadas, a fim de melhorar a sua vida.

Há muitas razões para simplesmente ler e ignorar a informação contida em todos os artigos individuais, mas há uma razão especialmente importante para ler, rever e pôr em prática tudo aquilo de que falámos, para felicidade, saúde e bem-estar: você.