

Conheça alguns motivos para você MUDAR e escolher ser mais saudável



Quantas mudanças nos últimos meses, não é mesmo!? Esses dois últimos anos nos ensinou que adaptar e mudar é preciso. ficou marcado em nossas vidas, seja de mudanças positivas ou negativas, isso inclui também as escolhas, melhorias ou erros alimentares, muitos ganharam pesos indesejáveis outros perderam os tão sonhados quilinhos...

Mas a mudança só acontece de acordo com a nossa forma de encarar a atual realidade.

Deixo alguns motivos (apenas 22...) para você mudar de vez a sua alimentação e arriscar manter essas escolhas a longo prazo, talvez para sempre.

Que você tenha mais de 22 motivos para mudar positivamente...

- 1-** Deus te fez "perfeito" fisicamente e funcionando, cuide do seu corpo como se fosse o seu maior tesouro, pois a sua riqueza se encontra nele: a SUA saúde.
- 2-** A natureza divina é perfeita, a prevenção e a cura vêm somente dela, além de nos oferecer tudo que precisamos para consumo e energia. Seja grato e valorize!
- 3-** Você tem a saúde que muitos em enfermidades ou deficientes gostariam de ter, cuide e previna como se fosse sua única chance de sobrevivência. Atenção sempre!
- 4-** Sua mãe/avó, ensinou/incentivou/apresentou os melhores alimentos da natureza, preserve esse aprendizado e consumo no seu dia a dia, as gerações passadas são sábias.
- 5-** Sua fisiologia corporal é maravilhosa, funciona como um relógio cuco, cada pecinha em seu lugar, cuide para não bloquear as vias e o funcionamento.
- 6-** Você tem livre arbítrio de escolhas, poder escolher sua própria alimentação é gratificante, seja inteligente. Faça escolhas saudáveis!

7- Os melhores alimentos para o dia a dia, não são os mais caros e de marcas nobres e sim os mais simples, pense nisso! Invista no mais natural possível!

8- Ser saudável não é comer muito e sim com qualidade, o suficiente para saciar o corpo. Alimente por razão e não as emoções!

9- Valorize a horta do vizinho, o agricultor, o homem do campo, plantar, cuidar, colher dá muito trabalho, às vezes se você fosse fazer tudo isso não comeria feijão, legumes e verduras. Aprecie, tenha bons olhos!

10- Visite uma horta, jardim ou plante um tempero no potinho, assim aprenderá a dar valor o que é alimentação de verdade. Tempere a sua vida!

11- Legumes, verduras e frutas serão sempre o melhor remédio para a imunidade e prevenção de inúmeras doenças. Consuma diariamente!

12- Faça sua feira, toque/polpe os alimentos, sinta o aroma, observe cada detalhe, escolha com carinho, faça com amor, alimente com prazer. Sua saúde está em suas mãos!

13- Experimente no mínimo uma vez na semana fazer uma receita saudável, toda mudança começa com o mais simples e fácil, como um ovo mexido pela manhã. Experimente para saber!

14- Excesso de sal, frituras e açúcares é como o veneno, se a dose for muita, te mata. Evite!

15- Água é vida, hidrate-se para não ressecar, (principalmente os rins e intestino) tenha sempre uma garrafinha por perto. Água é insubstituível!

16- Chás naturais deveriam fazer parte do seu dia-a-dia, (principalmente à noite) assim como o café, corantes e os refrigerantes.

17- O gostoso em fazer sua própria alimentação que é diferente, é mais prazeroso, não custa tentar, experimente! Tudo tem a primeira vez!

18- Não intoxique seu corpo com excesso de bebidas alcoólicas e carnes, só é saudável se for na medida certa. Tudo em equilíbrio!

19- Influencie quem você ama a se alimentarem bem, assim poderão viver mais anos com você!

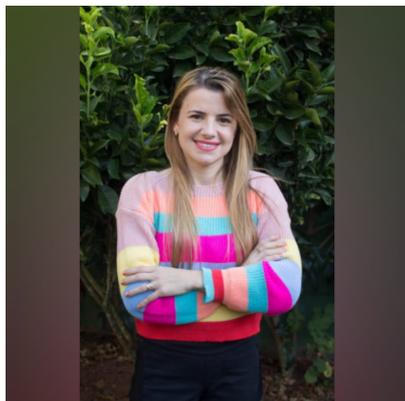
20- Alimentação é tudo ou nada; tudo de colorido e saudável e nada de consequências e toxidades na vida. Você escolhe!

21- Sua saúde é única não terá outra chance, para se cuidar, escolher e viver, cuide da saúde física mas principalmente da mental. Cuide -se da melhor forma, para ter a melhor vida!

22- Você faz suas escolhas! As consequências e bons resultados também serão apenas suas, não responsabilize os outros pela sua saúde!

Que você tenha não apenas 22 motivos e sim 2022 motivos para ser feliz e mais saudável. Feliz escolhas e um ano saudável!

Precisa de uma ajuda para as mudanças alimentares, estou à disposição.



Ingrid Lopes Kelmer é NUTRICIONISTA funcional

- Atendimento domiciliar ou clínico

- Saúde da mulher

- Prevenção da TPM pela alimentação

- Nutrichef, workshops

Agende sua avaliação 987461388

<http://foconoticia.com.br/noticia/6482/conheca-alguns-motivos-para-voce-mudar-e-escolher-ser-mais-saudavel> em 16/05/2024 05:06