

*“Красота после 30-ти – это высокие технологии плюс постоянный труд над собой.”
Г.Куценко, актер*

Пять шагов,

которые не стоят денег, но сохраняют богатство под названием Здоровье.

1. Ежедневно пейте чистую воду в объеме 2 – 3 литра (30 грамм на 1 кг. веса).

Обыкновенная вода – величайший друг и лекарь:

- предотвращает обезвоживание, увядание и старение;
- очищает, выводит шлаки, токсины, соли и яды из организма;
- снижает (регулирует) давление;
- активирует все обменные процессы, работу желудочно-кишечного тракта;
- снабжает энергией, сохраняет, как растению, свежесть, молодость и красоту. ([«Вы не больны, у Вас жажда»](#) Б. Ферейдон)

2. Дайте организму отдых и очищение.

24 – 36 часов (1 сутки в неделю) проведите без еды, выпивая 2 – 3 л. воды с лимоном.

Воздержание от еды:

- предупреждает многие болезни;
- дает отдых и положительную перестройку всем жизненным системам организма;
- высвобождает мысли, энергию, дух;
- дает Вам свободное время «для себя» (магазин, кухня, посуда забирает массу времени).

3. Исключите постепенно вредные продукты (<http://www.poleznyerecepty.ru/209/vrednye-produkty/>):

- кофе, чай, шоколад, сахар, алкоголь, жирное, жаренное, копчености;
- замените сладости на мед, орехи, сухофрукты; чай – на шиповник, мелису, мяту, компот.
- уберите посуду, возбуждающую аппетит: красного цвета и большого размера.

Размер нашего желудка равен размеру нашей ладони – это объем одного приема пищи. Принимайте пищу чаще и понемногу. Приучитесь не кушать после 19.00. Все системы Вашего организма тоже «хотят отдыхать».

4. Больше двигайтесь:

- 15 минут зарядка утром;
- пару раз по 5 минут зарядка или позы Йоги в течение дня;
- прогулка пешком вечером перед сном;
- купайтесь в море, или бассейне;
- ходите босиком по траве, или снегу;
- проводите время на природе
- ([«Око возрождения»](#) П. Кэлдер).

5. Улыбайтесь и исключите негативные мысли. Заметив такую мысль, отпускайте ее или трансформируйте в положительное утверждение, или пожелание.

Почувствуйте спокойствие, безмятежность и гармонию.

«Мир начинается с меня...»

([«Жизнь без ограничений»](#) Дж. Витале)