



Untergewicht und Übergewicht - Kraftvolle Naturheilmittel aufgedeckt!

Ihr normales Gewicht hängt von drei Faktoren ab: Größe, Alter und Skelettstruktur. Natürlich sollte sich das Gewicht des Individuums in den verschiedenen Lebensphasen ändern. Und ganz natürlich variieren auch die Menge und Art der Lebensmittel, die zur Aufrechterhaltung des richtigen Gewichts benötigt werden, abhängig vom Beruf und der allgemeinen Aktivität der Person. Zu sagen, dass Übergewicht das Ergebnis von übermäßigem Essen ist, ist wie zu sagen, dass ein Feuer das Ergebnis eines Spiels ist. Wer hat das Match geschlagen? Was hat das übermäßige Essen verursacht? Überessen ist keine Ursache, sondern ein Ergebnis. Haben Sie bemerkt, wie unterschiedlich Ihre Essgewohnheiten sind, …



Ihr normales Gewicht hängt von drei Faktoren ab: Größe, Alter und Skelettstruktur. Natürlich sollte sich das Gewicht des Individuums in den verschiedenen Lebensphasen ändern. Und ganz natürlich variieren auch die Menge und Art der Lebensmittel, die zur Aufrechterhaltung des richtigen Gewichts

benötigt werden, abhängig vom Beruf und der allgemeinen Aktivität der Person.

Zu sagen, dass Übergewicht das Ergebnis von übermäßigem Essen ist, ist wie zu sagen, dass ein Feuer das Ergebnis eines Spiels ist. Wer hat das Match geschlagen? Was hat das übermäßige Essen verursacht? Überessen ist keine Ursache, sondern ein Ergebnis. Haben Sie bemerkt, wie unterschiedlich Ihre Essgewohnheiten sind, wenn Sie beschäftigt sind und wenn Sie nicht beschäftigt sind: wenn Sie einsam sind und wenn Sie nicht beschäftigt sind; wenn du angespannt bist und wenn du entspannt bist? Die beschäftigten, zufriedenen und entspannten Menschen der Welt sind selten übergewichtig. Die müßigen, einsamen und nervösen Menschen sind häufig.

Wenn Sie nicht beschäftigt sind und das Gefühl haben, dass Sie es sein sollten, essen Sie, um Ihre Untätigkeit zu entschuldigen. („Ich mache es nach dem Abendessen – nachdem ich ein Sandwich gegessen habe – sobald ich fertig bin – man muss essen, weißt du.“)

Wenn Sie einsam sind, essen Sie, um die Befriedigung der Freundschaft zu ersetzen. Wenn Sie nervös sind, essen Sie, um die Ursache dieser Spannung oder Verzweiflung zu vergessen. Auch hier ist ein Beweis für die Untrennbarkeit von Körper und Geist.

Das unglückliche Ergebnis des Unglücks ist nicht nur übermäßiges Essen, sondern auch der Verzehr wertloser, mästender Lebensmittel. Das Ersetzen eines Bedürfnisses nach Geist oder Seele durch Körpernahrung ist eine Form der Erpressung. Sie „kaufen“ den Geist durch Lösegeld, das der Körper bezahlt. Natürlich muss dieses Lösegeld luxuriös sein. Deshalb lieben die unglücklichen Menschen der Welt Pralinen, Eis, reichhaltige Kuchen und dergleichen. Und hier findet häufig ein lächerlicher Widerspruch statt. Die unglückliche Seele stopft sich mit Appetitmördern voll und vernachlässigt häufig die essentiellen Lebensmittel für die Gesundheit. So widersprüchlich

es auch erscheinen mag, viele Menschen sind anderthalb und zwei Steine übergewichtig und dennoch anämisch, unterernährt und leiden unter den Folgen von Unterernährung!

Ich habe die Wahrheit in den Worten „Glück ist Medizin“ lange erkannt. Sie müssen dies auch erkennen, denn es ist ein unbestreitbares Naturgesetz.

Die untergewichtigen Menschen der Welt sind auch "häufig Produkte einer geistigen statt einer körperlichen Verfassung. Sie haben die „Fahrer“ unserer Welt gesehen, diejenigen, die sich in ihre Arbeit stürzen, ohne an ihr Wohlergehen zu denken. Sie sind häufig Opfer der „Erfolgsphilosophie“ und glauben, dass nur Reichtum und Macht Glück bringen. Sie fahren sich und ihre Kollegen auf den Höhepunkt ihrer Produktion und Kreativität, müssen aber normalerweise zum Essen an den Tisch gefahren werden. Was sie essen, tut ihnen wenig Gutes und geht wie Quecksilber durch ihren Körper, während sie in ihre engagierte Arbeit zurückreißen. Der Mann, der denkt, dass das Leben alles Arbeit ist, und derjenige, der glaubt, dass alles spielt, landet normalerweise beide Jahre vor ihrer Zeit auf dem Schrotthaufen.

Ich werde nicht dumm genug sein zu behaupten, dass Untergewicht und Übergewicht nur das Ergebnis eines Geistes ohne Frieden sind; Aber ich werde behaupten, dass Angst, Nervosität, Verzweiflung und Verachtung für Mitmenschen, eine oder alle von ihnen, entweder die Ursache oder ein wesentlicher Faktor für Unter- und Übergewicht sowie für einen Großteil der körperlichen Krankheiten der Welt sind .

Bei einer Diät zur Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme müssen zwei Gefahren vermieden werden. Die untergewichtige Person muss vermeiden, ihre Kalorienaufnahme zu erhöhen, während sie die Grundnahrungsmittelanforderungen ignoriert, und das Übergewicht muss sich davor hüten, ihre Nahrungsaufnahme willkürlich zu verringern, wodurch dem Körper minimale Energie-, Knochen-, Blut- und Nervennährstoffe entzogen werden. Die Grundnahrung für alle sollte einige

biologisch angebaute Lebensmittel und einen vollen Anteil aller Vitamine und Mineralien enthalten, die für die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers und Geistes erforderlich sind. Achten Sie vor allem auf die Diäten, die garantieren, dass Sie in vierundzwanzig Stunden aufgebaut oder abgerissen werden. Diese Programme „Sieben Tage für die Gesundheit“ und „Zehn Tage für die Schönheit“ sind bestenfalls ein Betrug und im schlimmsten Fall eine Gefahr für Ihr Leben.

Es gibt keine Diät über Nacht für die totale Gesundheit. Genauer gesagt gibt es keine Diät für die totale Gesundheit. Das Essen, das Sie essen, ist nur ein Element in Ihrem Lebensmuster. Der Weg zur Gesundheit beginnt nicht nur mit Ihrem Magen oder Ihrer Haut, Ihren Füßen oder Ihrem Geist, sondern mit all diesen und mehr. Der Weg zur Gesundheit ist der Weg, den wir mit einem Leben ebnen, das in völliger Harmonie mit der Natur gelebt wird.

"Ein vollständiger Leitfaden für eine gesunde Ernährung „, ein Artikel in meinem Online-Wellness-Journal beschreibt mehrere Ernährungsprogramme, die, wenn sie zu einem Leben in völliger Harmonie mit der Natur hinzugefügt werden, dazu beitragen, Ihnen die strahlende Gesundheit zu bieten, die Ihnen gehören sollte. Dort finden Sie sie Ernährungsprogramme für Untergewichtige, Übergewichtige und andere. Diese wurden sorgfältig vorbereitet, um das gesündeste, schmackhafteste und natürlichste Ernährungsprogramm für die Bedürfnisse jeder Person bereitzustellen. Denken Sie beim Lesen dieser mit Bedacht gewählten Diäten an die Worte von Sokrates , "Einige Männer leben, um zu essen. Ich esse, um zu leben. „

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki