

Oi gente! Após muito papo nas histórias do Instagram resolvi escrever um resumo sobre o capítulo X do livro “Poder sem limites” de Anthony Robbins. É um livro espetacular, com muitas reflexões sobre a “vida saudável” que levamos. Vale pena a leitura completa do livro.

Neste post, vou citar resumidamente as três primeiras chaves principais, das seis comentadas no livro, para alcançar a energia ideal e fundamental para viver com saúde.

Primeira chave para viver com saúde: O PODER DA RESPIRAÇÃO.

Ele comenta que **executar uma boa respiração** é um grande passo para oxigenar o sangue, visto que a corrente sanguínea é a responsável por transportar oxigênio e nutrientes para manutenção das reações vitais. Então, respirar melhor é uma dica boa. Um exercício interessante que o autor ensina é:

“...você deve respirar nesta proporção: inspire e conte um, segure o ar e conte quatro, expire e conte dois. Se inspirar durante quatro segundos, segure o ar durante dezesseis e expire durante oito...”

“...faça três vezes ao dia dez dessas respirações profundas e experimentará uma melhora notável no nível de sua saúde...”

Segunda chave para viver com saúde: COMER ALIMENTOS RICOS EM ÁGUA.

Já que 80% do nosso corpo é feito de água, então nada mais justo que elevar o consumo de alimentos ricos em água. Que alimentos são esses? **frutas frescas, legumes e brotos!** Beber água também deve ser uma meta diária e a orientação é de 8 a 12 copos (200ml tá? rrsrs). Interessante esta frase:

“Sua dieta deve assistir de maneira coerente o seu corpo, no processo de limpeza, mais do que sobrecarregá-lo com material comestível indigesto.”

Terceira chave para viver com saúde: COMBINAÇÃO EFETIVA DE ALIMENTOS.

O autor comenta que alguns alimentos não devem ser ingeridos simultaneamente com outros. Sabe por que? alimentos diferentes exigem diferentes tipos de sucos digestivos, e nem todos estes sucos digestivos são compatíveis. Eles podem interagir e atrapalhar o processo de absorção dos nutrientes. No final das contas, as combinações incompatíveis de alimentos roubam sua energia.

Alimentos com amido (arroz, pão, batatas e outros...) requerem um meio alcalino para digestão.

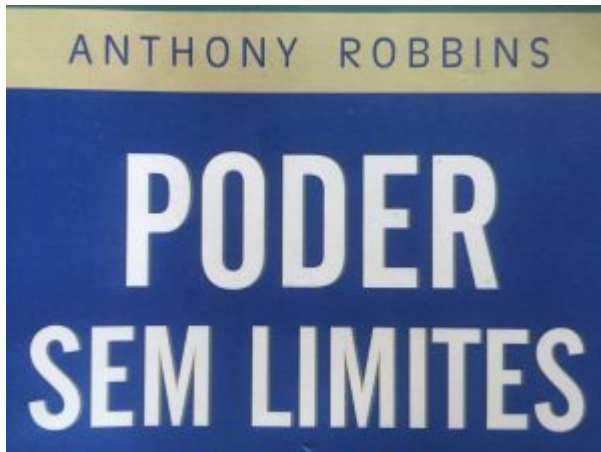
Alimentos proteicos (carne, laticínios, nozes, sementes e semelhantes...) requerem um meio ácido para digestão.

A dica: **consuma uma dessas categorias + alimentos ricos em água, por refeição.**

“Cuide do seu estômago durante os primeiros 50 anos, e ele cuidara de você nos 50 seguintes.”

Em breve, as outras 3 chaves principais, das seis comentadas no livro, para alcançar a energia ideal e fundamental para viver com saúde.

Fonte:



Livro Poder Sem Limites: o caminho do sucesso pessoal pela programação neurolingüística. Autor: Anthony Robbins.