

Miért érdemes méregteleníteni?

Ebben a témában is eltérőek a vélemények. Vannak olyan szakemberek, akik szerint nincs olyan konkrétan, hogy méregtelenítés, hanem az a fontos, hogy a mindennapjainkban étkezzünk úgy, hogy ne halmozzunk fel méreganyagokat.

Más vélemények szerint, viszont igenis fontos, hogy megszabaduljunk a felhalmozódott méreganyagoktól.



www.unsplash.com

Azontúl, hogy az első vélemény valóban jogos, ettől függetlenül számtalanszor érezhetjük azt, hogy elnehezült a testünk és jó lenne egy kicsit felszabadítani. Ilyenkor tehetünk jót magunkkal és a szervezetünkkel, ha választunk egy számunkra megfelelő méregtelenítőkúrát.

Milyen egy jó kúra?

Arról lehet felismerni, hogy magunkénak érezzük és szeretnénk megcsinálni. Nem kecsegtet rövid időn belül nagy súlyvesztéssel – bár a méregtelenítőkúrák egyik nyilvánvaló mellékhatása a súlyvesztés. Inkább azt hangsúlyozza, hogy amennyiben a kúrát megcsináltuk milyen pozitív hatással lesz a szervezetünkre.

Mikor tekintünk helyesen egy ilyen kúrára?

- nem a gyors súlyvesztés motivál
- csak egy belépőnek tekintjük az életmódváltáshoz
- szeretnénk változtatni és ehhez szükséges egy kezdő lökés
- a kúra végeztével nem térünk vissza ahhoz az életvitelhez, ami miatt rosszul éreztük magunkat
- akkor kezdünk bele, ha nem adjuk fel

Mit várhatunk egy ilyen kúrától, ha végigcsináltuk:

- felszabadult energiákat
- összeszűkült gyomorot

- sokkal jobb közérzetet
- könnyedség érzést
- felszabadultságot és önbizalmat, hogy megcsináltuk
- további lendületet az egészséges életmód folytatásához

Aki régóta toporog és nem tud lefogyni változtatni, megoldás lehet számára egy méregtelenítőkúra beiktatása.

Sok sikert!

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.