פצצת אנרגיה בבוקר ? ככה תעשו את זה !

מאת: ירדנה סלייטר
מאי 15, 2022

אני צריכה להיות בבקרים שלי על ON! אני צריכה להתעורר בזמן, להרגיש רעננה ומלאת אנרגיה ולהתחיל את היום בנחת ובהתרגשות !

ובכן, אנחנו בעיצומו של חודש מאי – אייר, ואני חווה משהו שקצת שכחתי ממנו: החודשים מאי יוני ויולי הם בדרך כלל חודשים עמוסים בעסק הבריאות שלי. זה בא לידי ביטוי בבקשות הרבות להעביר עוד שיעורים וסדנאות בתקופה הזו יותר מהרגיל, ובנוסף יש את משלחות הקיץ של נשים מחו”ל שבהן אני מלמדת.

כדי שאוכל להתמודד עם עומס העבודה הזה, אני צריכה להיות בבקרים שלי על ON! אני צריכה להתעורר בזמן, להרגיש רעננה ומלאת אנרגיה

ולהתחיל את היום בנחת ובהתרגשות . אז מוודאת שאני תמיד בשיא החשק שלי בכל מה שקשור לתחום הזה . למשל, בשבוע שעבר , למשל, ראיתי סרטון ממש מצחיק של יוטיוברים שנחשבים למשפיענים בתחום , בו הם מציגים את שגרת הבוקר הסופר מדהימה שלהם . הצלחתי להתחבר למה שהם הציגו שם ולכן אני גם חולקת אתכם את המסר שלהם בנקודות , במקרה שתרצו להשתמש באנרגיות ובזרימה כזו גם בבקרים שלכם , ואני חושבת שזה בר ביצוע .

אתם לא צריכים לעשות הכל , אלא לקחת נקודה או שתיים וליישם . עם הזמן להוסיף עוד , שזה תמיד דבר טוב . ואני בטוחה , כן אומרת את זה בביטחון מלא – שתראו את ההבדל בבקרים שלכם . תיהנו !

אולי גם זה יעניין אתכם :

כוחו המרפא של האביב והעצה של רבי נחמן

המפתח לבריאות אמיתית נמצא בפירות

אומנות השמירה על אורח חיים בריא

לכו לישון לפני או בשעה עשר בלילה – זאת עצה ע -נ-ק-י-ת! שעות השינה המרפאות הן רק עד 02:00 ואתם צריכים לפחות 4 כאלה בכל לילה כדי להרגיש רעננים ומלאי אנרגיות בבוקר . לא מאמינים ? נסו את זה ותראו את ההבדל בעצמכם !

אל תאכלו אחרי השעה שמונה בערב , נסו לאכול ארוחת ערב קלה יותר ללא פחמימות כבדות , כמו לחם ואורז לבן – אתם תתעוררו כמו אריות , וכן אתם תתקשרו אליי להודות לי . תאמינו לי !

> ראיתי סרטון ממש מצחיק של יוטיוברים שנחשבים למשפיענים בתחום , בו הם מציגים את שגרת הבוקר הסופר מדהימה שלהם . אני חייבת לומר שהצלחתי להתחבר !

שלבו עשבי תיבול ואצות בתזונה שלכם – השתמשו בצמחי מרפא כדי לחזק , להמריץ ולחדש את הגוף שלכם , במיוחד את בלוטות העורף

הצוואר) יותרת המוח (ההיפופיזה). אם שתי הבלוטות הללו מתרוקנות אתם תרגישו עייפות מתמדת, גם כשאתם מתעוררים בבוקר. אצות הן מקור מדהים למינרלים, כי ללא מינרלים – אין אנרגיה! השתמשו במינרלים מאצות כדי להזין את הבלוטות ולהטעין את המצברים שלכם!

צאו החוצה לשמש – קחו כמה נשימות עמוקות והניעו את הגוף למשך 20-30 דקות. שמש ופעילות גופנית משפרים באופן ניכר את האנרגיה ואת מצב הרוח.

שתו מים ואכלו פירות עונתיים לארוחת הבוקר – פירות טריים לא רק ממריצים אותך אלא עוזרים לגוף שלך לנקות את מערכת הפסולת שלו, מערכת העיכול והלימפה. כאשר המערכות הללו נקיות, אתם מכפילים פי עשר את האנרגיות שלכם!

כמובן, כוס קפה טוב תמיד עוזר להתחיל את הבוקר בצורה חיובית. אני בהחלט לא מדלגת על הקפה שלי, ממש לא! אני משתמשת בחלב שקדים במקום חלב רגיל וכמובן שהוא ללא סוכר.

כמובן, כוס קפה טוב תמיד עוזר להתחיל את הבוקר בצורה חיובית!

אם אני פועלת כמו שצריך ועוקבת אחרי השלבים הללו, אני יכולה להתעורר בסביבות שש בבוקר, לפני השעון המעורר שלי, להרגיש את

האנרגיה זורמת בגוף שלי ולהתחיל את היום ! אני לא כל כך צעירה וילדתי את התינוק האחרון שלי בגיל 45 וחצי, אז ברור שלא היו לי בקרים קלים וימים דלי אנרגיות. ניסיתי דברים שונים כדי לעזור לעצמי לאורך השנים וזה מה שהכי עבד בשבילי.

אני עדיין מודה לבורא עולם בכל יום על הידע הזה ועל העקביות ביישום שלו. כי זה למעשה מה שעושה את כל ההבדל. מקווה שגם לכם.

השתמשו ברעיונות החזקים הללו כדי לחזק, להמריץ, לרפא ולחדש את הגוף והנפש שלכם בכל שלבי החיים.

ותזכרו, מה שאתם אוכלים יהיה גם הגורם המכריע אם תייצרו בריאות ואושר, או חלילה מחלות ועוגמת נפש.

שמרו על עצמכם. למדו את אומנות השמירה על הבריאות, הטיפול העצמי, ניקוי רעלים, תזונה נכונה, והכי חשוב – ההתחדשות שכל כך נצרכת לנו בגוף ובנשמה.

מאמרים מרתקים נוספים בנושא בריאות – הגוף והנפש תמצאו בקישור הזה.