

CIESZ SIĘ ŻYCIEM - BĄDŹ WELLNESS RAZEM Z TIENS!!!

Filozofię Wellness stworzył amerykański lekarz Dr. Halbert Dunn w 1959r. W swojej teorii po raz pierwszy połączył on dwa pojęcia: fitness i dobrego samopoczucia. Twierdził, że ciało i umysł powinny pozostać w równowadze. W latach 80-tych wellness utożsamiano z bardzo dynamicznie rozwijającym się ruchem fitness. Dziś Wellness to, to styl życia, który ma zapewnić dobre samopoczucie, doprowadzić do harmonii pomiędzy ciałem, duchem i umysłem. Na Wellness składa się wszystko, co robimy, co konsumujemy, aby czuć się dobrze. Wellness uwzględnia psychologiczne, emocjonalne, intelektualne, towarzyskie, finansowe i fizyczne potrzeby człowieka. Program Wellness to relaks i energia, czyli harmonia duszy i ciała. Ciągły pośpiech, stres, życie pod presją, konieczność dokonania wyboru pomiędzy życiem prywatnym a pracą, zmusiły ludzi, a zwłaszcza kobiety, do poszukiwania równowagi.

Dziś mamy taką statystykę:

- * 53% - cierpi na nadwagę i otyłość
- * 52,5% - na dyslipidemię
- * 29-30% - na nadciśnienie
- * 20% - na zespół metaboliczny
- * 10% - dzieci poniżej 12 lat ma miażdżycę
- * rocznie na zawał umiera 250 tys. ludzi
- * co 5 minut ktoś umiera lub zostaje kaleką z powodu udaru mózgu
- * 10 mln ludzi choruje na nadciśnienie tętnicze, a wie o tym tylko 50% z nich
- * w Polsce panuje epidemia cukrzycy i alergii
- * co roku wykonuje się kilka tysięcy amputacji kończyn z powodu miażdżycy
- * tysiące osób traci wzrok

Aż 70% powszechnych schorzeń ma związek z nieprawidłowym odżywianiem – czyli dietą i wagą. Codzienna dawka minerałów i składników odżywczych jest niezmiernie ważna dla dobrego stanu zdrowia i witalności.

W idealnym świecie, wszystkich niezbędnych składników odżywczych dostarczyłoby nam codzienne pożywanie. Jednak w dzisiejszych czasach, właściwe odżywianie nie zawsze jest możliwe. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak zbyt obfite jedzenie, opuszczanie posiłków i stosowanie niewłaściwych diet. Stres, lekarstwa, palenie papierosów, alkohol, używki, brak ruchu – wszystko to prowadzi do słabszego przyswajania składników odżywczych przez organizm, a następnie do jego mniejszej lub większej dysfunkcji. Efektem tego jest to, iż w naszym kraju rocznie wydajemy około 11 mld zł w naszych aptekach. W tym, ponad 2 mld zł na leki- na recepty. Prawie każdy dorosły

Polak (92%) zażywa leki przeciwbólowe! Często nie tylko bez konsultacji ze specjalistą, ale wręcz bez opamiętania.

W odpowiedzi na tę sytuację wkracza, już też i do Polski, mega światowy trend „WELLNESS”. Powstał on w wyniku wzrastającej świadomości ludzi, że o stan dobrego zdrowia i samopoczucia należy zadbać samemu. Myślenie, że o nasze zdrowie zatroszczy się medycyna, nie sprawdziło się! Jest to trend, który ogarnia miliony ludzi zaczynających rozumieć, że brak energii w wieku 30 lat wcale nie jest normalny, że nie trzeba chorować na serce w wieku lat 40, że nadwaga, pomimo powszechności, wcale nie jest normalna, że w wieku 60 lat wcale nie trzeba chodzić z apteczką leków, że w wieku 70 lat wcale nie trzeba być niedołącznym!

Wellness to zdrowy tryb życia z zachowaniem dobrego stanu zdrowia i samopoczucia oraz wyglądu. Osiągnięciu tego służą przede wszystkim:

- * inteligentne (zdrowe) odżywianie
- * suplementy
- * aktywności fizyczna
- * szeroko profilaktyka zdrowotna

W dobie chorób cywilizacyjnych wynikających z masowo przetwarzanej żywności oraz mniej aktywnego stylu życia człowiek staje przed alternatywą: czy przeżyje ostatnie swoje 40 lat w stanie chorobowym, płacąc za usługi medyczne i leki? Czy raczej będzie wcześniej płacił na rynku wellness, aby te ostatnie 40 lat przeżyć w dobrym zdrowiu i kondycji ?

Każdy z nas udziela sobie samemu prawidłowej odpowiedzi.

Chcę być Wellness!

www.tiensnatura.firmy.net