

Ovaj skandinavski vodič, sveobuhvatan, razumljiv, jezgrovit i jednostavan, donosi znanstveno utemeljen program sprječavanja bolesti i usporavanja biološkog starenja, a svih deset savjeta iz njega možete odmah primijeniti u svom svakodnevnom životu. Švedski liječnik i znanstvenik dr. Bertil Marklund dokazuje da je način života presudan za zdravlje i kvalitetu života.

Proces pomlađivanja

Ako ste dosad živjeli nezdravo ili još uvijek tako živite, zaboravite ono što je bilo. Važno je ono što činite danas, sutra i ostatak života. Procesi pomlađivanja i ozdravljenja započinju odmah, čim promijenite stari način života, a učinci su brzo vidljivi, neovisno o tome kada ste počeli uvoditi promjene.

Nikad nije kasno

Drugim riječima – nikada nije kasno za novi početak. Nije važno što ćete promijeniti prvo, važno je da poduzmete nešto što će na vaše zdravlje utjecati pozitivno. Jeste li čuli za novi svjetski

trend rada "na nogama", koji može spriječiti bolesti srca i krvnih žila? Jeste li znali da optimistični ljudi žive dulje od pesimista?

Izlaganje suncu

Znate li da je umjereno izlaganje suncu korisno za naš organizam jer više ljudi umire zbog nedostatka vitamina D nego od raka kože? Jeste li znali da ljudi koji piju tri do pet šalica kave u prosjeku žive dulje od onih koji kavu ne piju?

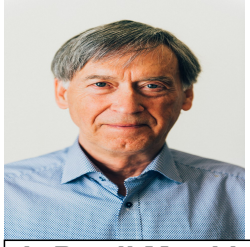
Lagano i opušteno

Skandinavske zemlje poznate su po svojoj jednostavnosti, lišenoj svega suvišnog, a Šveđani to nazivaju riječju lagom. To je mjera koja pokazuje da je nečega sasvim dovoljno. Nema hrvatskog ekvivalenta za švedsku riječ lagom, no možemo je ugrubo prevesti kao "laganini -ni premalo ni previše", već "s mjerom". Može se primijeniti u gotovo svakoj situaciji – od količine kave koju popijete u danu do toga koliko vam tjelovježbe treba svakoga dana.

Umjerenost je vrlina

Za Skandinavce je umjerenost vrlina. 10 savjeta za život dulji 10 godina primjenjuje ovo osnovno načelo na zdravlje i poručuje da ne trebamo uvoditi neke radikalne promjene kako bismo živjeli zdravo. Do sretnijeg i zdravijeg života vode male promjene. (Bertil Marklund)

Autor Superknjižara.hr
Subota, 02 Veljača 2019 07:24



dr Bertil Martklund

Marklund je radio s pacijentima kao liječnik opće prakse i kao istraživač već više od četiri desetljeća. Do

Njegova prva knjiga o simptomima i korektivnim mjerama objavljena je 1980. godine i korištena je kao n

Superknjizara.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}