



КЛЮЧИ К РЕЖИМУ ДНЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО В ТЕМЕ И НЕ ОЧЕНЬ, НО В ОСНОВНОМ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕБЕЗРАЗЛИЧНО ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Питание – Это Заземляющая Деятельность, Которая Приносит Чувство Основательности, Спокойствия И Безопасности. Скажи часто ли врачи, к которым ты обращалась по поводу своих болячек, интересуются твоим режимом дня, питанием, пищевыми привычками и ежедневным рационом? Уверена: даже если они и задают вопросы на данную тему, происходит это в редких случаях. Тем не менее, для каждого человека, который в самых общих чертах представляет себе законы функционирования организма, очевидно, что все это чрезвычайно важно для хорошего самочувствия и здоровья в целом. Мировоззрение, мысли и эмоции, пища – оказывают первостепенное влияние на твоё настроение, энергию, здоровье, взаимоотношения, способность концентрироваться и умение справляться со стрессом. Именно поэтому, ты должна играть активную роль в своём исцелении, а не ждать когда кто-то все сделает за тебя. И для этого, необходимо будет научиться входить в контакт с собой, доверять своему телу, когда оно выходит из равновесия, видеть что является причиной дисбаланса и как его исправить. Это целостный и эффективный подход к себе любимой. ПРИРОДА ПОМОЖЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ. Необходимо Признать, Что Организм – Это Единая Целостная Структура. В чем может ещё заключаться Целостный Подход? В моем новом курсе По Исцелению И Восстановлению Чакр, я предлагаю новый взгляд на ряд вопросов, касающихся возможности оздоровления организма и качества жизни в целом. Приведу такой пример, на тему избыточного или недостаточного веса: Избыточный вес может быть попыткой заземлить стресс, защитить тело, а также, увести от естественных методов заземления. Недоедание и хроническая недостаточность веса могут быть попыткой избежать заземлённости, потому что, само заземление кажется пугающим и ограничивающим. Как видишь, не только от питания зависит твой вес. Необходимо подходить к вопросу более глубоко и осознанно.

☐ 1. 5.00-7.00 – Время Пика Энергии Толстого Кишечника

Хорошее время для внутреннего очищения: медитаций, дыхания, занятий йогой, Цигун, Тай Ци.

☐ 2. 7.00-9.00 – Завтрак – Время Пика Энергии Желудка

Завтрак будет лучше усваивается, если принимать пищу между 7 и 9 часами утра, когда меридиан Желудка находится в активной стадии. На завтрак каша из овса, риса или ячменя будет работать на укрепление организма и стимулировать энергию.

☐ 3. 9.00-11.00 – Время Пика Энергии Селезёнки

В это время энергия Селезёнки находится на пике, переваривая завтрак и обеспечивая организм топливом на весь день. Это время для работы, где требуется концентрация и принятия решений.

☐ 4. 11.00-13.00 – Перекус – Время Пика Энергии Сердца

Время встреч, общения, телефонных звонков. Финики, съеденные в это время могут помочь обеспечить кровью органы с надлежащими питательными веществами. Короткий сон в это время поможет Сердцу вывести токсины и работать лучше.

☐ 5. 13.00-15.00 – Обед – Время Пика Энергии Тонкого Кишечника

Тонкий Кишечник – это ключ к усвоению питания. Поэтому, восточная медицина настоятельно советует хороший питательный обед, который легко усваивается. Это время, когда ты можешь есть мясо и рыбу, салаты и молочные продукты.

☐ 6. 15.00-17.00 – Время Чая – Время Пика Энергии Мочевого Пузыря

Это время Мочевого пузыря, когда метаболические отходы перемещаются в систему фильтрации почек. Пить больше воды в это время, может способствовать детоксикации организма через мочеиспускание.

☐ 7. 17.00-19.00 – Ужин – Время Пика Энергии Почек

Ужинай как бродяга. Овощной суп, крупы и овощи, Конжи, но ничего сырого! все приготовленное. Заканчивай ужинать не позднее 19.00, ведь Желудок закрывается в это время, это время его пассивности. И все, что ты съешь позже – останется в твоей пищеварительной системе на всю ночь – чувство тяжести, плохой запах изо рта, налёт на языке, будешь выглядеть не свежо с утра, даже после 9-10 часов сна и конечно будешь голодной с утра. Накопленные токсины в Почках часто сопровождаются отёками. Бег или ходьба быстрым шагом между 17-19 смогут помочь Почкам вывести токсины.

☐ **8. 19.00-21.00 – Время Пика Энергии Кровообращения (Перикард)**

В это время необходимо расслабление, пищеварение уже не работает.

☐ **9. 21.00-23.00 Время Пика Энергии Тройного Обогревателя**

Ужин в это время приведёт к созданию слизи в организме + чувству тяжести с утра. Это время, чтобы заглянуть внутрь себя.

☐ **10. 23.00 – Необходимо Начать Ритуал Отхода Ко Сну**

Меридианы Желчного Пузыря, Печени и Легких становятся активными с 23.00 до 5 утра. Токсины наиболее эффективно выводятся, когда люди находятся в глубоком сне. Поэтому рекомендуется ложиться спать до 23.00.

☐ **11. 23.00 - 01.00 – Время Пика Энергии Желчного Пузыря**

Глубокий сон.

☐ **12. 23.00-7.00 – Сон**

Один Из Энергетических Законов Гласит: Отдых Восстанавливает Энергию! Для эффективного функционирования энергетической системы человека необходимы периоды отдыха и релаксации как в физическом, так и психологическом плане.

☐ **13. 12 Часов Ночи – Время Пика Энергии Большого Инь!**

В это время восстанавливается твоя Иньская часть! Сон в это время очень-очень важен! Особенно, если стрессы, эмоции и переживания сильные или ты ослаблена. Необходимо быть полностью погруженной в себя.

☐ **14. 01-03 – Время Пика Энергии Печени**

Происходит выведение токсинов и шлаков, а также регуляция и обновление крови. Лучший способ для укрепления печени – качественный полноценный сон. Чем он глубже, тем лучше циркулирует кровь и тем активнее происходит очищение печени.

☐ **15. 03-05 – Время Пика Энергии Легких**

Если вы постоянно просыпаетесь в это время, особенно если при этом сильно потеете ночью – обратите внимание на свои лёгкие!

Нам постоянно в жизни приходится делать выбор: в питании, в мыслях и эмоциях, в семье и на работе – все это влияет в целом на твоё здоровье и благополучие. Организм – Очень Мудрая Субстанция И В Любом Случае Заставит Нас Отдыхать. Есть два варианта: первый – по собственному желанию, второй – больничная койка. Ты можешь начать питаться и относиться к окружающему миру, к своей жизни так, чтобы сохранить здоровье на долгие годы, либо, ещё больше уйти в дисбаланс оставаясь при своём видении мира. И то и другое возможно. Выбор за тобой. Спроси Себя, Тот Выбор, Который Ты Уже Сделала, Поддерживает Твоё Здоровье Сейчас? Больше О Принципах Питания Можно Узнать, Заказав Мой Бесплатный Электронный Курс: «Все О Питании. В Чистые Энергии – С Чистыми Руками!» на сайте www.whitelilia.com Ты узнаешь, как выбор продуктов питания, мыслей и эмоций влияет на твоё здоровье, как ты можешь восполнить энергию, уменьшить риск и даже повернуть вспять многие хронические заболевания, разрешишь и отпустишь болезненные эмоции. Создать основу для здоровья ума, тела и души. Природные методы позволяют раскрыть источник болезни на уровне тела-ума-души, восстановить баланс. Устраняя причину заболевания, ты поддерживаешь процесс естественного исцеления организма, а не замаскируешь симптомы. ИЛИ, Заказав Индивидуальную Консультацию По Питанию по e-mail: marina.baburina@list.ru Ты получишь персональные рекомендации с учётом твоих целей и образа жизни, понимание того выбора, который создал твои текущие проблемы со здоровьем и в личной жизни. Я помогу поддержать твоё психическое, эмоциональное, духовное и физическое здоровье. Живи По Законам Природы – И Будь Здорова! PS: Для каждого человека, желающего изменить свой образ жизни, режим дня и питания необходимо рассматривать индивидуально, с учётом физиологических и психологических особенностей организма и состояния здоровья во избежание негативных последствий.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?