

„WIOSENNE porządki ” nie tylko w ogródkach ?

Początek wiosny to świetna okazja by porozmawiać o naszym codziennym odżywianiu. I tak też zrobiliśmy – korzystając z obecności i towarzystwa Edyty Szczygielskiej – doradcy żywieniowego i psychodietetyka z klubu EFEKT: Sprawność i Zdrowie.

Świadomość o tym, że nasze samopoczucie i zdrowie zależą w dużej mierze od nas samych, a właściwie od trybu życia jaki prowadzimy oraz od tego co trafia z talerza do naszego żołądka, skłoniła nas do dyskusji.

Rozmawialiśmy o zmianach, jakie zachodzą w przyrodzie na przełomie zimy i wiosny oraz jaki ma to wpływ na nasz organizm. Poznaliśmy również sposoby na naturalne wzmocnienie odporności o tej porze roku.

Uczucie ciężkości, ospałość, wzdęcia, zaparcia i problemy ze skórą to tylko niektóre z następstw wynikających z nagromadzenia się wielu toksyn i substancji szkodliwych w naszym organizmie. Wskazaniem w takich przypadkach będzie oczyszczanie organizmu, więc omówiliśmy kilka sposobów na wiosenny detoks, tak by każdy mógł wybrać coś dla siebie.

Nasze sobotnie spotkanie sprzyjało wymianie ważnych doświadczeń z zakresu zdrowia, w tym odkwaszającego i oczyszczającego odżywiania. Uczestnicy spotkania chętnie dzielili się swoimi praktycznymi poradami, które inspirowały jednych słuchaczy do wprowadzenia zmian, a innych do zastosowania nowych pomysłów w doborze produktów żywieniowych zgodnych z porą roku i klimatem.

Wiosna szczególnie sprzyja podejmowaniu ważnych dla zdrowia decyzji – więc odżywiamy się tak, by wzmocnić nasz organizm i zachować równowagę, czyli ZDROWIE.

EDYTA Sz.