

10 moduri Cum si De ce ne îngrășăm



Poate ma vei intreba ce treaba am eu cu depunerea stratului de grasime de prisos in jurul taliei, si nu doar. Iti spun de pe acum, grasimea nu e doar de la mancare, ci de la cap si dupa de la mancare.

[Grasimea este unul din atributele lipsei tinereții exterioare si interioare!](#)

Voi trece peste facultatile filologice si voi vorbi mai direct decat esti obisnuit sa citesti.

Lipsit de scrupule fata de grasimea omului, ma inclin in fata dorintei lui de a castiga o emblematica stare de extaz dupa inca o picatura care tot umple paharul de atata timp cu zahar rafinat trecut prin toate uzinele murdare ale lumii.

Totusi, omul nu este deranjat sa citeasca o realitate care este in fata lui, dar nu o vede.

Si nu ca as avea ceva cu zaharul, insa starea si sangele omului sunt atat de modificate de zaharul intrat in celule, incat omul nici daca vrea sa revina ce-a fost, nu mai reuseste.

Amplitudinea cu care fenomenul larg raspandit de a manca carton la micul dejun al unui hotel, in avion, in magazine, prin ambalare, zaharisire sau congelare excesiva au facut ca alimentele sa fie un mod de nu lasa mațul gol, ci de a-l umple cu materie pe care cainii doar o miros si nu o mananca.

Nu ca as incerca sa fiu un stiutor de adevaruri culinare, care sa dea sfaturi ce sa manance unul sau altul.

Insa preocupandu-ma prin lungile si vastele bucatarii din toate traditiile lumii, am vazut si experimentat intelegeri si diferente intre mancarea dătătoare de viata in trup si cea de eliminare a vietii din trup, vazand si studiind reactii fizice si chimice in procesele digestive, cat si modalitati de procurare a mancarii prin legile eterne ale naturii in care traim.

Sunt un anonim printre atatia autori de best seller-uri despre slabit, dat burta jos si nici nu sunt unul dintre aceia care promoveaza lipsa carniei si sportul excesiv. Promovez viata si cursul ei **natural** - insa acest **natural** are multe sensuri in el.

Ingrasatul a devenit un stil de viata vanitos, completat ca o ecuatie, de multipli factori din jurul nostru. Mancatul ca placere sau ca necesitate? Mancatul ca functie sau ca linistire nervoasa?

Ecuatia ingrasatului este pe cat de simpla de vazut in procesele naturii, pe atat de uitata acum de graba si rutina excesului de pofta efemere. Unde nu mai este **intelegerea la ce bag** in gura, ci doar sa bag ceva in gura ca mațul să tacă.

Procesele de deformare a corpului sunt vazute in timp.

Daca dai pe repede inapoi sau inainte viata noastra, ca intr-un film vazut repede, vei vedea niste schimbari fizice de-ti sare palaria! Ti se va umezi pantalonul sub tine de iscusinta mancarii care iti modifica frumosul si preaiubitul trup oferit sufletului tau sa-l gazduiasca.

Ingrasatul nu este o procedura genetica, asa cum multi cred, ci una permisa de om si educata de anturaj, printr-o nesimtita alegere constanta de a aduce prea mult pamant acolo unde deja groapa e astupata.

Dar, ca sa intram in partea practica si sa readucem viata si eliminare de grasime

naturala in trupul tau, urmatoarele actiuni pot fi intelese:

1. Ingrasatul este sistemul nervos suprasolicitat sau ignorat. Relaxarea vibratiilor trupului este ignorata.
2. Ingrasatul produce tulburari, ca si un vulcan cu lava sa. Uneori erupe. Gras linistit nu exista, asa cum nici un trunchi de copac alterat nu da roade.
3. Ingrasatul permite gustului sa fie inaintea utilitatii mancarurilor. In loc sa mancam ce trebuie, mancam doar ce ne place. Ignorand cu succes si mare faimă compozitiile dătătoare de viata in trup.
4. Ingrasatul este efectul alimentelor procesate si neeliminate din corp. Ce expira in magazin, expira si in noi.
5. Ingrasatul este uitatul excesiv a procesului de curatare interna. Ca si osiile la o roată, fara uleiuri si grasimi nu poate fi trasa caruta.
6. Ingrasatul este oportunitatea reciclarii materiei moarte din jur in trup la noi. Cei care vor sa scape brusc de ea prin dieta, fac mai mult rau trupului decat bine.
7. Ingrasatul apare unde statul pe scaun este venerat mai ceva ca enoriasii la biserica.
8. Ingrasatul este surpriza pe care animalul din noi o produce si o arata superioritatii din noi. Astfel, vedem zilnic ce am strans si nu mai putem scapa de.
9. Ingrasatul este lipsa de disciplina, neatentie si ignoranta a elementelor reale ale naturii, a pierderii nutrientilor, cat si a felului in care imbucam halca frumos mirositoare din farfuria noastra.
10. [Ingrasatul este lipsa manierei de a avea grija de lăcașul nostru, numit trup.](#)

Cu speranta, ca macar anumite functii instinctuale au fost explicate, ai acum posibilitatea sa treci printr-un program de 30 de Practici si Exercitii in 10 Videouri despre cum sa slabeste fara chinuri, cu armonie si demn de puterea si cunoasterea Orientului si Occidentului la un loc.

Uita-te peste acest Training Video

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!