

Uz dodatke prehrani koje uzimamo kako bismo zadovoljili potrebe našeg organizma za esencijalnim hranjivima, izuzetno je važna i tjelesna aktivnost.

Tajna dugovječnosti! Našu dugovječnost određuje naš način života. Koncept zdravog načina života čini svjesna povezanost uma, duše i tijela. Ljudi koji su svjesno optimistični rjeđe su bolesni i žive duže. Da bismo to postigli, prije svega moramo promijeniti vlastiti mentalni stav. Drugi odlučujući čimbenik je dobro promišljena metoda borbe sa stresom, koju bi trebalo prakticirati na dnevnoj bazi. Trebamo njegovati naše prijateljske i društvene veze, jer na taj način stvaramo mrežu unutar koje možemo pomoći jedni drugima! Drugi sličan, podjednako važan zahtjev je: moramo ostati aktivni! U svakoj životnoj situaciji sami moramo oblikovati događaje, umjesto da samo patimo ili ih prihvaćamo.

Očito je da je tjelovježba jedan od najvažnijih čimbenika i temelj očuvanja zdravlja. U teoriji se svi u tome slažemo, ali samo mali broj ljudi redovito vježba i trenira. Najčešće izmišljamo izlike poput: nemam dovoljno vremena, energije ili motivacije, ili nas sprečava naše zdravstveno stanje ili prekomjerna težina. Ali da li je zaista tako? Zar se, bez obzira na sve, ne isplati stariti na zdrav način? *Prkositi* godinama, biti pokretljiv, osjećati se mlađe? Tjelovježba ima okrepljujući učinak, no ipak, na početku nam vježbanje može biti stresno. Kako vrijeme prolazi, tijelo se navikava na redoviti trening, postaje jače, poboljšavaju se vitalne funkcije, pa prema tome nakon nekog vremena može podnijeti veći napor. Redovito vježbanje ima blagotvorni učinak na cijelo tijelo, prvenstveno zbog povećanja cirkulacije krvi i dišnih funkcija.

Jednostavnim rječnikom rečeno, vježbanje je okidač koji kisiku i nutrijentima omogućuje da lakše dođu do stanica. Taj proces i sami možemo dodatno podržati, npr. suplementacijom sa **stabiliziranim kisikom (OxyMax)** i **koenzimom Q10**. Istovremeno, vježbanje pomaže izlučivanje ugljik dioksida i nusprodukata, kao i konačnih produkata metabolizma (otpadnih tvari) preko krvotoka do organa koji vrše detoksikaciju (pluća, jetra, bubrezi, koža). U tim nam procesima mogu pomoći **Ocean 21, Trimex i Chlorophyll**, a možemo koristiti i druge dodatke. Kao rezultat gore opisanih procesa, povećava se otpornost i razina energije. Treniranje, odnosno vježbanje korisno je u odrasloj dobi, ali još je važnije u djetinjstvu. Istraživanja su pokazala da je pretilost kod djece češće uzrokovana nevjebanjem, nego prevelikom količinom hrane. (*Dietz WH et al.: Do We Fatten Our Children at the Television Set? Pediatrics, 1985; 75: 807-12.*)

Vježbanje potpomaže različite tjelesne i mentalne funkcije i sustave

- blagotvorno djeluje na gotovo sve faze metabolizma
- povećava razinu HDL-a ("dobrog kolesterola") i pomaže održati nizak LDL ("loš kolesterol") kao i trigliceride (TG), bitno smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti
- pomaže probavne i procese detoksikacije
- povećava elastičnost mišića i mišićnu snagu
- potpomaže elastičnost zglobova i pokretljivost zglobova
- jača ligamente i vezivna tkiva općenito
- smanjuje mogućnost ozljeda
- poboljšava držanje, ravnotežu i kondiciju
- općenito poboljšava kondiciju
- poboljšava rad mišića, a time i ugradnju kalcija u kosti – štiti od osteoporoze
- povećava tjelesnu masu, sagorijeva masti, konstantno povećava izdržljivost i energiju
- dovodi puls u stanju mirovanja na normalu i poboljšava srčanu funkciju
- širi arterije i poboljšava opskrbu tkiva kisikom i nutrijentima
- pomaže prirodno oslobađanje potisnutih osjećaja
- ublažava napetost i tjeskobu
- poboljšava stanje duha i samopoštovanje

Ako smo svega ovoga svjesni, počnimo živjeti zdravije u duhu gore navedenoga!

Informacije, učlanjenje i narudžbe na www.calivita-hr.com