

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 22. díl

„Moje tři osobní rady do nového roku...“

Milí čtenáři Kasejovických novin, pokud čtete pravidelně tyto řádky v mojí rubrice Seriálu o zdraví a zdravém životním stylu, pak Vám patří velký dík za Vaši pozornost, kterou věnujete těmto mým článkům, avšak ne kvůli mně, ale kvůli Vám samým. Pokud ale krom toho, že články čtete, si z nich ještě něco praktického uvádíte přímo do Vašich životů, pak je má radost dvojnásobná. Jestli se mi za ten rok a tři čtvrtě, co Vám články přináším, podařilo například to, že někdo začal dbát více o své tělo zdravějším životním stylem, pravidelnými procházkami či napravením méně vhodných stravovacích návyků, pak považuji svou publikační činnost za úspěšnou a přínosnou.

Tento můj další článek, v pořadí již 22., je však jakýmsi zakončením tohoto seriálu. Jelikož má snaha, láska k oboru a výsledky mé činnosti se mi začínají vracet v rámci navyšování pracovních aktivit, spoluprací a nových výzev, proto jsem musela přistoupit k omezení některých mých dosavadních aktivit. O mou publikační činnost a rady nepřijdete, jen budou k dispozici na mém webovém blogu www.martinakorejckova.cz/blog a také nově i na známém portálu o přírodní medicíně www.celostnimedicina.cz v rubrice „výživa“. Věřím, že moje rozhodnutí pochopíte a taktéž jsem přesvědčená o tom, že kdo si moje články bude nadále chtít číst, tak si je rád vyhledá na zmiňovaných odkazech.

Rozloučím se s Vámi třemi osobními tipy z mého životního stylu, na které vsázím já, abych si udržela zdravé tělo a mysl: ;-)

1.) Láska k pohybu

Pohyb - v mých člancích téměř neustále zmiňovaný, ale jsem přesvědčená, že je to alfa omega zdravého žití. Mě osobně třeba od jara do podzimu můžete v Kasejovicích vidět běhat nebo minimálně svižně chodit. ☺

2.) Osobitý přístup ke stravování

Jídlo a stravování to je prostě moje parketa. Nadále platí, že jsem tady i pro Vás s nabídkou osobních konzultací v rámci správného stravování, výběrem potravin, receptů, pomoc při hubnutí, jídelníčkem při různých onemocněních. Samozřejmostí je i můj osobní příklad...☺

3.) Pozitivně laděná osobnost

Jak žít a ne pouze přežívat? Jako já – brát to, že život je neustálá změna; tolerovat lidi takové, jací jsou; dbát na to, že žít je důležité s úsměvem a pozitivním nadhledem nejen, když je vše hezké, ale kumšt je to i v případě, že všechno nejde tak, jak by člověk chtěl. Víte, že pozitivně ladění lidí, které život baví, žijí déle???

Krásné dny nejen v roce 2017, ale i po celý život přeje Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113