

NAJLEPSZA INWESTYCJA 2020 ROKU!

ROK 2020 PRZYNIÓSŁ NAM CHAOS, NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ, ZACHWIANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA. RODZĄ SIĘ W NAS FRUSTRACJE, PONIEWAŻ KONCENTRUJEMY SIĘ NA TYM, ŻE TRACIMY W WIELU OBSZARACH POCZUCIE KOMFORTU. POD WPŁYWEM TOWARZYSZĄCEGO NAM NIEPOKOJU, TRUDNOŚCI, JAKIE NAS SPOTYKAJĄ, W NASZYM ORGANIZMIE WYTWARZA SIĘ KORTYZOL – HORMON STRESU I NAWET SOBIE NIE UŚWIADAMIAMY, JAK MOCNO WPŁYWA TO NA NASZE ŻYCIE...

Natomiast brak kontroli nad stresem, przedłużające się stany napięcia, lękowe są powodem wizyt u lekarzy. Skutkuje on bowiem nie tylko spadkiem odporności, problemami ze strony układu pokarmowego, ale również prowadzi do wielu innych dolegliwości, rozwoju chorób, których na początku nie kojarzymy w ogóle z towarzyszącymi nam zbyt silnymi stanami stresowymi, lękowymi. To na ogół również źródło pogorszenia kondycji włosów, skóry... w efekcie pogorszenia naszego wyglądu.

Dlatego tak ważne jest, aby nabrać dystansu. Jeśli my zmienimy sposób patrzenia na świat, świat się zmieni. Proponuję zmierzyć się i przesuwać granice tego, co trudne. Podejmowanie decyzji, wyzwani i działań rozwija kompetencje i czyni człowieka odważnym. **Im więcej robimy rzeczy trudnych, tym stajemy się bardziej odważni.**

W sytuacji kryzysowej najwyżej cenioną wartością jest myślenie. Dlatego zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, co jest dla Ciebie najcenniejsze? Zdecydowana większość ludzi odpowie, że zdrowie jest wartością bezcenną, gdyż to ono zapewnia dobre samopoczucie, daje siłę do działania każdego dnia i sprawia, że po prostu chce się więcej.

Dlatego troska o zdrowie psychiczne i fizyczne to najlepsza inwestycja nie tylko 2020 roku.

Umysł i ciało tworzą jedność, ale nie zawsze znajdują się w równowadze. Ostre tempo życia i duże wymagania, jakim musimy poddać, owocują stresem, który negatywnie wpływa na ciało i pozbawia umysł sprawności. A tymczasem **sprawnym umyślem to podstawa**, bowiem życie opiera się właśnie na pracy intelektualnej. Codziennie musimy być kreatywni, skoncentrowani, czasem przez wiele godzin.

Dlatego też, **by mieć siłę i moc do pokonywania tego, co jest trudne oraz poprawić jakość swojego życia, proponuję – poza zdrową dietą – suplement diety Rhodiolin CaliVita[®], zawierający koncentrat *Różenia górskiego* (5:1) i cynk. Składniki tego preparatu zapewniają unikalne właściwości, przede wszystkim **wspomagają układ nerwowy i podnoszą próg odporności psychofizycznej**. Osoby, którym polecałam **Rhodiolin CaliVita[®]** potwierdzają, że zdecydowanie **poprawia on****



sprawność intelektualną, ułatwia szybki powrót do równowagi nawet po dużym stresie i powstrzymuje nadmierną reakcję na stres. Zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia oraz zwiększa poziom energii w organizmie.

Najczęściej spotykam się z opinią, że jest to suplement, który pomaga żyć w dzisiejszym świecie.

Nie bój się wyzwani, walcz o siebie każdego dnia! Zwalczaj stres z ze składnikami aktywnymi – *Różencem górskim* zawartym w produkcie **Rhodiolin CaliVita[®]. Z mojego**



doświadczenia podpowiem, że bardzo korzystnie na układ nerwowy wpływają również **witamina z grupy B – Stress Management CaliVita[®], kwasy tłuszczowe omega-3 – Omega 3 concentrate CaliVita[®] oraz witamina D₃ – D-Drops liquid vitamin D CaliVita[®].**

Życiowa energia bierze się z dobrego jedzenia oraz składników, które je uzupełniają. Dlatego od 20 lat jestem propagatorem zdrowej diety oraz suplementacji CaliVita[®], którą sama regularnie stosuję oraz polecam wielu osobom. **Nie lekceważ także regularnego odpoczynku, aktywności fizycznej i dobrego snu.**

Pamiętaj! Większość sukcesów bierze się z wiary, że można. TY też możesz!

**Alicja Gancarz (SPM)
dietetyk, dietoterapeuta**



SUPLEMENTY DIETY