

Tavaszi megújulás az egészség jegyében

Published by [Magyar Rákellenes Liga](#) on 2016-03-24

A tavasz és ezzel egyidejűleg a Húsvét a testi és a lelki újjászületés, megújulás, felfrissülés időszaka. A természettel párhuzamosan újjáélednek az érzelmek és az élet megannyi formája. A természettel együtt mi is megújulunk; elengedjük a régit, helyet engedünk az újnak.

Szóllósiné Zeke Judit dietetikus, életmód tanácsadó a Magyar Rákellenes Liga Salgótarjáni Alapszervezet Stresszoldó Klubjának felkért előadója 2016.03.21-én nagyon szemléletes és élvezetes zenével, képekkel, verssel színesített előadást tartott a tavaszi testi-lelki-érzelmi megújulás lehetőségeiről, módjáról.

A böjtnek számos olyan következménye van, amely kedvezően hat az egészségünkre: megszabadulhatunk a hosszú év és tél alatt felhalmozott méreganyagoktól, plusz kilóktól, érzelmi szinten pedig elengedhetjük a régi sérelmeket, félelmeket, negatív, hátráltató gondolatainkat. De nagyon fontos a módja. Mindenképpen szakember irányításával tanácsos végezni. **Lényeg a fokozatosság a mértékletesség és a szakmai háttér.**

A böjt kiváló kiegészítője a testmozgás: a séta, a jóga, az úszás: ebben is egyénre szabottan kell a megfelelő mozgásformát kiválasztani.

Összegezve: figyeljünk magunkra, kérjük ki szakember segítségét, tervezzük meg, adjunk rá időt, türelmet és ne feledjük: **a mérték az érték ebben is!**

