

Revierte tu edad y siéntete fantástico

Autor:: ████████ ██████
julio 11, 2022



¿Quién no quiere rejuvenecer? ¡Aquí les traigo mi consejo número 1 para aprender dónde empezar para revertir el proceso de envejecimiento!

¿Quién no quiere rejuvenecer? ¿Qué mejor que disfrutar de los beneficios de envejecer, como ser, por ejemplo, alcanzar más sabiduría, mantener relaciones más profundas y gozar de cierta estabilidad financiera, y a la vez sentirte y lucir muy bien? Antes de que te dé mi consejo número 1 sobre por dónde empezar para revertir el proceso de envejecimiento, aquí presento algunas ideas para reflexionar:

Cuidar el cuerpo físico es una de las mejores maneras de

mostrar gratitud a tu Creador. Él te dio este vehículo para que puedas realizar mitzvot, llevar a cabo las correcciones del alma y vivir una vida de Torá en este mundo. Descuidar, abusar o no cuidar adecuadamente de este vehículo de cualquier manera que sea, demuestra una falta de respeto y gratitud por la vida. Así que, teniendo esto en mente, por favor, entiende que la inversión de la edad no es meramente una cuestión de vanidad.

La desintoxicación es la forma número 1 de revertir el envejecimiento.

Yo trabajo con mujeres a diario para ayudarlas a revertir los efectos adversos del envejecimiento, o más precisamente, de no cuidar adecuadamente el cuerpo durante muchos años y luego tener que ponerse al día después de los 40 años. Casi siempre les digo que empiecen con una dieta líquida o semilíquida a base de zumos y batidos recién exprimidos, para eliminar la mucosidad impactada, los residuos de alimentos no digeridos y las toxinas.

Cuidar tu cuerpo físico es una de las mejores maneras de mostrar gratitud a tu Creador.

La razón por la que me gusta empezar con esto, es porque el tipo de acumulación interna anterior disminuye la energía, conduce a una confusión mental, hace que la persona sea más susceptible a la enfermedad, y la hace lucir más vieja, ya que obstruye el sistema linfático. Dado que el sistema linfático se encuentra justo debajo de la piel, cuando este está obstruido, eso le otorga a la persona un aspecto más apagado,

gris y pastoso, mientras que cuando el sistema linfático está limpio y funciona bien, eso te da un aspecto más fresco y radiante.



El verano es un buen momento para dejar de lado los alimentos pesados y consumir mucho líquido.

El verano es un buen momento para dejar a un lado las comidas pesadas y pasar a los líquidos. Los beneficios incluyen la recuperación de la energía, la sensación de vitalidad, el aspecto juvenil y la sensación de que la vitalidad vuelve a fluir por todo el sistema.

El verano es un buen momento para dejar de lado los alimentos pesados y consumir mucho líquido.

Hidrátate bebiendo agua.

Bebe un litro de frutas y verduras recién exprimidas.

Bebe batidos hechos con mangos, plátanos, melocotones, arándanos, mantequilla de almendras y agua o agua de coco.

Bebe té de hierbas.

Añade probióticos y un té de desintoxicación a la mezcla.

De paso, sal a tomar el aire fresco y el sol.

Acuéstate temprano.

Mueve el cuerpo durante 30 minutos al día.

Hazte un masaje.

Recuperar tu vitalidad y sentirte fantástico ES la gratitud en su máxima expresión.

Estar sano es muy sencillo si tienes la información adecuada.

Yo sólo te he dicho cómo empezar. ¡Vamos!