

Ăn Đồ Mà Sống Hay Sống Đồ Mà Ăn ?

Tác Giả: Nguyán Đán

Thứ Bảy, 12 Tháng 12 Năm 2009 08:21

Theo bạn thì cái gì làm cho người i M thích nhất trong đời ? Nếu bạn nghĩ ngay tới việc tình dục thì tôi nghĩ bạn đã nghĩ sai rồi !

Khi được phóng viên trong một tạp chí nổi tiếng, diễn viên đi n như Jack Lemmon đưa ra việc tình dục được phóng viên bi n, được tràn lan trên tạp chí, trên TV, phim ảnh, trên báo chí, đài phát thanh, âm nhạc.... Nhưng đời mà họ hưởng người i M nghĩ trong đời không phải là việc tình dục mà là thức ăn !!!



Ăn Đũa Mà Sống Hay Sống Đũa Mà Ăn ?

Tác Giả: Nguyán Đánh
Thứ Bảy, 12 Tháng 12 Năm 2009 08:21

Chúng ta luôn luôn nghĩ về thức ăn. Chúng ta tỏ ra mốt cuốc sống xã hội hàng ngày dựa trên vấn đề ăn uống. Nhưng ngày càng làm business khám phá ra rằng thị trường bán đồ ăn cho khách quá bộn qua đường. Thị trường khi họ chấp nhận ăn hết đồ ăn của họ trước khi chuồn bỏ ăn cái gì miễn. Ít khi chúng ta gặp một bên bè đũa chũa đũa vui đùa, trò chuyện bên nhau. Bên cạnh đó, khi đi ăn uống, chúng ta thường bàn chuyện về vấn đề ăn uống. Họ dường như không có ngoi ngo, chúng ta đã xã hội hóa về vấn đề thức ăn. Nếu không phải là đồ ăn thì là nước uống miễn khi gặp nhau. Chúng ta thường nói một câu chuyện mà ví dụ như " Ê ! Đi uống cà phê nhà " hoặc " Đi uống cái gì coi ! " .

Một câu nói gần đây từ tờ báo 19 châu Âu nói rằng " Một đội quân đang du lịch trong cái bao tử này". Chúng ta cũng vậy. Một số chuyên gia cho rằng sự giao dịch giữa người dân và chính phủ là vấn đề kinh tế. Và thức ăn là vấn đề hàng đầu trong sự giao dịch này.

Khi mà bao tử trở thành ông vua của chúng ta : Chúng ta tình dục còn dường như là niềm đam mê thêm khát của thức ăn. Trong thời kỳ đói kém của dân gian thì "ăn" dường như là ngôi vị. Không nghĩ ngợi về cái gì hay tất trong khi ăn, chúng ta chấp nhận thêm khát của mình cái đã dù biết rằng đồ ăn hay thức uống không thể đem lại sự lợi ích gì về mặt sức khỏe.

Chúng ta có những thói quen sống có một thói quen hay thói quen, tôn giáo nào khi trao đổi, giới thiệu hay tuyên bố những ai đó mà không chuồn bỏ một bữa tiệc ăn ngay sau đó hay không ? Khi chúng ta đi ăn thì sao anh chị ăn quá nhiều như vậy ? Có những thói quen " Chỗ này chỉ vài block đường là tiêu hết calories trong ngày". (Họ thức ăn không hiểu rằng, chỉ 1 dặm đường chỉ có thể đốt được 90 calories trong ngày). Phải chỉ 10 dặm như vậy thì mới đốt hết calories và chỉ một cái bánh ngọt ăn tráng miệng!!!).

Một số thói quen khi báo động về tình trạng mập phì thì Mỹ. Gần như nửa dân số Mỹ. Vàng chính xác là như vậy hơn 50 % dân số Mỹ mập phì hay là đang trở nên béo! Theo thống kê của Ủy Ban Sức Khỏe Hoa Kỳ thì hơn 100 triệu người dân Mỹ mập phì. Số còn lại thì chỉ cần ít nhất là 10 pounds trở lên. Đi đôi với vấn đề tăng trọng là kéo theo các bệnh nan y, bệnh tật, không thể chấp nhận : cao mỡ, cao máu, tiểu đường... Và cao huyết áp được mệnh danh là number one "silent killer" hay kẻ giết người thầm lặng trong xã hội Mỹ hiện nay. Vấn đề này đang là vấn đề bàn cãi xôn xao trong dư luận sức khỏe Hoa Kỳ.

Đôi mắt của người nào trên thế giới cũng đều có những thói quen béo phì nặng, lâu năm, nhất là các nước có nền kinh tế phát triển. Các thói quen tích tụ lâu ngày các loại thức ăn thừa, các loại hóa chất để nên trọng lượng càng lúc càng nặng thêm.

Ăn Đũa Mà Sống Hay Sống Đũa Mà Ăn ?

Tác Giả: Nguyễn Đánh
Thứ Bảy, 12 Tháng 12 Năm 2009 08:21

Nhiều người cân nặng đến hàng trăm kilô vät mäc cho phép đến năm mäi kilô, tức là thừa trọng gấp đôi mäc cho phép. Đi đến nơi nơi, niềm vui khó khăn. Sức khỏe càng lúc càng yếu dù hàng ngày phải uống nước chích nhäiu lọc sạch. Tình trạng này rất khó vì cơ thể đã nhiễm mỡ quá nặng nên việc giảm trọng phải tiến hành bằng thuốc và cần có sự trợ giúp của gia đình, cần người có nhäiu kinh nghiệm. Làm sao để yäi lùi được bệnh mà phải cách an toàn, nhanh chóng và không tốn kém. Nếu áp dụng được 3 bước căn bản này thì chúng ta nhất định vượt qua được bệnh mập phì, cao mỡ, cao máu, tiểu đường....

Ba bước đó là : Uống Ăn - Ăn Uống đúng cách - Luyện tập thể thao để phối hợp các hiän đến từng bước như . Cơ thể cần người mập phì lọc này hoàn toàn bỏ thuốc vào thuốc men, thể phải nên rất khó thay đổi. Ý chí, nghị lực cũng bỏ sa sút nặng nề. Thiäu thể phải mäi thiät, cơ thể särun räy, phải uống mãi liền khi nào cho người bệnh không thể nào chịu được. Cần hai bước Uống Ăn và thay đổi cách Ăn Uống để phối hợp các hiän tốt, từng bước như , không thể làm như người mập phì tăng trọng. Luyện tập thể thao cũng phải bắt đầu từ những động tác nhẹ nhàng.

Để quan trọng là phải tập thể sâu. Còn động tác bên ngoài phải tiến hành đến từng bước như . Cơ thể thì nặng nề mà sức lực thì suy yếu nên người mập phì nặng rất khó vượt được cơ thể. Phải giảm trọng trọng rồi thì mới vượt được cơ thể được. Bước đầu có thể tập vận động thể thao vận động sâu để đưa dòng khí và năng lượng khí trở vào cơ thể. Như đó các bước Uống Ăn và Ăn Uống đúng cách mới thể các hiän được. Cần cần giảm được 10 lbs, cơ thể sẽ có chuyển biến để tập thể giảm trọng đến khi cân đối. Vì cơ thể đã suy yếu nên người mập phì lọc này cần phải vượt qua các trọng ngại và cần được trợ giúp như a.

Vượt qua các trọng ngại : Trọng ngại lớn nhất mà người bệnh phải vượt qua là tính ù lì của cơ thể sau thời gian dài bệnh tăng trọng. Khiến thể trọng ngại này bằng cách trang bị niềm tin. Người bệnh phải hiäu và tin vào phương pháp mình đang thể hiän. Người bệnh gần như mất hết niềm tin với cuộc sống với các phương pháp giảm trọng nên cần được trang bị niềm tin. Xuất phát từ niềm tin, người bệnh sẽ tăng thêm nghị lực để thể hiän giảm cân. Rồi khi thể hiän tiến trình này, cơ thể luôn luôn đi kháng, luôn luôn tỏ ra phải uống để chứng minh. Vì vậy, người bệnh phải cần uống quyät, phải kiên trì, ít nhất là trong bước đầu. Cần cần chiän thể trọng được bước đầu. Các bước sau sẽ dần dần hơn. Những người bệnh rất cần sự trợ giúp.

Cần được sự trợ giúp của người thân : Người bệnh phải mập phì nặng cần sự trợ giúp của người thân. Người thân là vợ, chồng, cha, mẹ hay con cháu. Sự trợ giúp của vợ chồng và tinh thần. Việc cần là thể phải cho vào cơ thể phải thay đổi hoàn toàn. Còn tinh thần là sự khuyến khích, sẽ nâng đỡ tình cảm để người bệnh tăng thêm nghị lực. Thiäu hai sự trợ giúp này người bệnh rất khó giữ niềm tin và ý chí để thể hiän bệnh tiến trình giảm cân. Ngoài người thân bệnh nhân cần cần được trợ giúp của người có kinh nghiệm và lãnh vực này.

Ăn Đũa Mà Sống Hay Sống Đũa Mà Ăn ?

Tác Giả: Nguyễn Đánh

Thứ Bảy, 12 Tháng 12 Năm 2009 08:21

Cán đác trá lác cáa ngái có kinh nghiám: Ngái máp phì náng lâu năm cán đác trá lác cáa ngái có kinh nghiám vá khoa Khí Công Đáng Sinh, có kinh nghiám vá pháng pháp giám cân tá nhiên. Nhá có kinh nghiám nên viác thác hián các bác giám cân sá dáng hán.

Muán thay đái thác ăn, muán ngáng ăn, ngái bánh phái táp đúng các đáng tác khí công và phái biát ná đánh phán tâm linh náa. Nhá váy, ngái bánh sá ít bá phán náng, ít gáp khó khăn, trángái. Náu sá giám cân lái đác thác hián mát Trung Tâm Ngáng Ăn vái môi tráng thích háp, có sá theo đái chuyên môn và có sá trá lác cáa ngái có kinh nghiám thì kát quá đát đác sá khá quan hán tá làm láy tái nhà.

Tóm lái, đái vái ngái bánh máp phì náng lâu năm, muán đáy lùi đác căn bánh, muán chián tháng căn bánh đá sáng kháe mánh, đá sáng thá thì ngoài ý chí cá nhân cán đác trá lác cáa ngái thân và ngái có nhiáu kinh nghiám. Muán sáng kháe mánh, muán cuác đái dài ra thì bát buác phái xiát vòng báng lái. Xiát vòng báng nghĩa là giám hay cát bá ngay tráng láng đá tháa.