

 **SEDMI KORAK - JAČANJE MIŠIĆA,
OBLIKOVANJE TELA , ZATEZANJE I
PODMLAĐIVANJE KOŽE, ČIŠĆENJE
ORGANIZMA**

Značajan deo ove knjige, bio je pisan u Africi. Svakoga dana za vreme našeg rada, pored nas su prolazila a često uz nas i ostajala, dva vrlo lepa konja. Druženje sa njima veoma nam je ulepšalo vreme, provedeno u ovom divnom predelu. Na dan našeg odlaska, konji su dotrčali po olujnoj kiši i ostali pored nas. U glavi se neizostavno vrtela misao, uz želju da ovi konji provedu svoj život u lepim i za njih dobrim uslovima. Misao o tome kako je lepo provesti svoj život, bez ubijanja drugih živih bića, radi zadovoljenja svojih "potreba ." Misao o tome, kako je lepo provesti svoj život, kao vegetarijanac.

Asistent i saradnik na stvaranju knjige
Jovana Vujić Nazarov

U ovoj knjizi iznosim svoja iskustva stečena višegodišnjim radom na polju prirodne medicine i zdravijeg pristupa životu.

Namenjen je za opšte upoznavanje sa životno važnom temom zdrave ishrane i zdravih životnih navika, kao i čišćenju organizma.

Knjiga ne može poslužiti za davanje individualnih saveta, za koje su potrebni individualni rad i pristup.

Georgij Nazarov

Istraživanja sklonosti prema hrani, sprovedena u fondaciji za lečenje i istraživanje čula mirisa i ukusa, ustanovila su da postoje razlike u sklonostima prema hrani kod ljudi koji veruju da upravljaju svojom sudbinom i onih koji smatraju da nemaju kontrolu nad svojom budućnošću. Prve zanima da budu upoznati sa rezultatima najnovijih istraživanja na planu zdrave ishrane, dok su potonji ?? skloni da jedu ono što vole bez obzira na posledice po zdravlje – budući da njihovim životima upravlja ono što nazivamo iluzija o “ sudbini ”.

**Dr. med. Alen R. Hirš direktor odeljenja neurologije
u fondaciji za lečenje i istraživanje čula mirisa i ukusa u Čikagu**

Najmanje jedna šestina žena u svetu u svakom trenutku nastoji da smanji telesnu težinu.

**Prema izveštaju “ Mintela “ kompanije za
marketinško istraživanje**

Pri tome je zanimljiv podatak da je za preko 50 % više muškaraca nego žena koji pate od prekomerne telesne težine. Uz to broj Amerikanki koje su nezadovoljne svojim izgledom, za 25 godina (od 1972 – 1997 g.), popeo sa 23% na 56%, a u istom periodu broj muškaraca nezadovoljnih svojim izgledom povećao sa 15 na 43 % !

“... Nuklearnim oružjem, ubijen je samo delić broja ljudi koje je ubio nemoralan marketing ...

Marketinške priče mogu imati gotovo trenutni efekat, i taj se efekat može osećati decenijama. Koka – Kola i Pepsi, stvorili su priče o kukuruznom siripu, a taj mit i danas dovodi do preuranjene smrti miliona ljudi obolelih od bolesti srca i dijabetesa ... „

Set Godin, autor mnogobrojnih bestselera iz oblasti marketinga

KAKO MOŽEMO OJAČATI MIŠIĆE, POBOLJŠATI ELASTIČNOST KOŽE I FORMIRATI ZDRAVO I LEPO TELO

**“Život sa dobrim zdravstvenim navikama
proizvodi dobro zdravlje i produžava period
dobrog zdravstvenog statusa za nekih 30 god «**

Doktori Nedra Belloc i Lester Breslow, autori istraživanja o sedam faktora zdravlja za dugovečnost

Uobičajeno je da se u period od 20 – e do 60 – e godine, sadržaj masnoće u telu čoveka (kako žena tako i muškaraca) , skoro duplira.Pri tome se mišićna masa znatno smanjuje. Srećna okolnost je što redovnim vežbanjem i korekcijama navika u ishrani, jačamo mišiće,ubrzavamo metabolizam i omogućavamo sagorevanje suvišnih masnoća u organizmu, nezavisno od toga koliko imamo godina.

Dok u telu postoje preobilne masne naslage, cela njegova površina je prekomerno popunjena nezdravim sastojcima. Prilikom oslobađanja od nepotrebnih zaliha masnoća, celulita, soli i toksičnih materija, na način koji je opisan u I delu knjige, važno je paralelno i ojačati svoje mišiće (koji se često, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti i nezdravih životnih navika nalaze u nerazvijenom, zakržljalom i jadnom stanju). Na taj način ćemo:

- 1. Ojačati svoje telo,**
- 2. Formirati vremenom željeni oblik tela,razviti delove tela koji su bili slabo razvijeni (npr.prekomerno mršave ruke,noge...)**
- 3. Ojačati stomačne mišiće i omogućiti unutrašnjim organima zauzimanje svog prirodnog položaja (često veoma**

poremećenog zbog prerastegnutosti stomaka i preopterećenosti kičme izazvane prekomernom telesnom težinom ...)

- 4. Olakšati oslobađanje tela od viška masnoće i celulita.**
- 5. omogućićemo telu bolju detoksikaciju.**
- 6. omogućićemo stvaranje hormona rasta, a time i podmlađivanje organizma.**
- 7. Stvorićemo bolje uslove za « mentalnu svežinu ».**
- 8. Omogućićemo stvaranje mlečne kiseline i neutralizaciju dejstva hormona stresa adrenalina i noradrenalina.**
- 9. Usput ćemo omogućiti bolje i brže zatezanje kože, bolju cirkulaciju krvi i stvaranje uslova za normalan metabolizam.**

Za vreme fizičke aktivnosti protok krvi u mišićima se povećava za 60 do 80 puta, a u mozgu i organima za varenje 8 do 10 puta.

Jutarnje vežbanje, hodanje na svežem čistom vazduhu ili uzgajanje cveća, voća i povrća neophodno je za zdravu cirkulaciju krvi. To je najsigurnija zaštita od prehlada, kašlja, kongestije mozga i pluća, zapaljenja jetre, bubrega i pluća i stotinu drugih bolesti. ” Što više vežbamo, to će biti bolja cirkulacija krvi. Više ljudi umire zbog nedostatka vežbanja nego zbog premorenosti ; više ljudi „ zarđa“ nego što se istroši. Oni koji se naviknu na pravilno vežbanje na otvorenom će generalno imati dobru i živu cirkulaciju.“

Dr Nil Nidli – medicinski direktor na “Ardmor institutu zdravlja“

SADRŽAJ

- ☀ Sedmi korak, jačanje mišića, oblikovanje tela, zatezanje i podmlađivanje kože, čišćenje organizma
- ☀ Kako možemo ojačati mišiće, poboljšati elastičnost kože i formirati zdravo i lepo telo
- ☀ Istorija nastanka ovog treninga
 - ◆ Kako mi možemo sprovesti trening naprezanja i opuštanja mišića, opis 7 vežbi za oblikovanje
 - ◆ Vežbe za formiranje tela II prema "Nazarov programu"
- ☀ Tabela optimalne telesne težine za žene i muškarce
- ☀ Predlozi za normalizaciju stanja kičme i poboljšanja njene elastičnosti
- ☀ Kako podmladiti i zategnuti kožu lica i tela
- ☀ Primena kapiloterapije
 - ◆ Primena kapiloterapije radi zatezanja kože, boljeg stanja krvnih sudova i boljeg metabolizma
 - ◆ Kako se radi kontrastno tuširanje ?
- ☀ Da li koristite saunu ?
 - ◆ Sauna kroz vekove
 - ◆ Krajne neobične "saune"
 - ◆ Zbog čega koristimo "saunu"
 - ◆ Kako pravilno koristiti "saunu"
 - ◆ Kako se ponašati posle korišćenja "saune"
 - ◆ Veoma snažan uticaj saune na naše zdravlje
 - ◆ A šta kad Vam sauna ne prija
- ☀ Kako podstaći kvalitetnu regeneraciju i podmlađivanje kože uz pomoć prirodne kreme od mumija ?
- ☀ Generalno spremanje, čišćenje i podmlađivanje kože lica i vrata
- ☀ Prirodne maske i losioni za čišćenje i hranjenje kože
- ☀ Kako poboljšati elastičnost i podmladiti kožu upotrebom prirodnih

dodataka ishrani ?

- ◆ Prirodni podmlađivači – esencijalne masnoće 3 i 6

- ☀ Kako se obezbediti antioksidansima

- ☀ Delotvornost cinka

- ☀ Čarobni polenov prah

- ☀ Odgovori na pitanja

- ◆ Šta su zapravo kalorije ?

- ◆ Kako da se rešim slatkiša ?

- ☀ Da li je kiseli kupus zdrav ?

- ☀ Da li postoje zdrave zamene za kvasac ?

- ☀ Problemi podgrevanja hrane ?!

- ☀ Uvod u zdravije vegetarijanstvo

- ☀ Ishrana u slučaju noćnog rada

- ☀ Kom hlebu dati prednost ?

- ☀ Kako sprečiti gorušicu ?

- ☀ Da li je jogurt zdrav ?

- ☀ Maslinke na našoj trpezi

- ◆ Volim tost, ali ...

- ◆ Topla čorba za hladne dane

- ◆ Bolni sinusi

- ◆ Neprijatan zadah iz usta

- ☀ Postignuti rezultati

- ◆ Miroslava Bogdanov – Bitka za sopstveni život

- ☀ Jelovnici za 7 dana

- ◆ Predlog jelovnika za 7 dana sa 2 osnovna obroka dnevno

- ◆ Predlog jelovnika za 7 dana sa 3 osnovna obroka dnevno

- ◆ Predlog jelovnika za 7 dana sa jednim osnovnim obrokom dnevno

- ☀ Recepti

- ☀ Zdravi napici

- ☀ Čorbe

- ☀ Salate
- ☀ Glavno jelo
 - ◆ Jela od ribe, mesa, " morskih plodova "
- ☀ Umaci i ljuti dodaci
- ☀ Slatkiši
- ☀ Zimnica
- ☀ Testovi
 - ◆ Test 1 i 2 – provere znanja
 - ◆ Test 3 – Da li unosite dovoljno omega 3 masnih kiselina ?
 - ◆ Test 4 – Koliko je zdrava Vaša svakodnevna ishrana ?
- ☀ Sadržaj
- ☀ Bibliografija

BIBLIOGRAFIJA

Dr Isidore Rozenfeld – Simptomi Šabac 1990 g.

Georgij Nazarov – Tajne pravilne ishrane 1- Zdrav život 2007g.

Georgij Nazarov – Tajne pravilne ishrane 2 – Zdrav život 2005g.

Georgij Nazarov – Tajne čišćenja mozga – Zdrav život 2005g.

Georgij Nazarov – Ishrana – Zdrav život 2005g.

Georgij Nazarov – Kako živeti zdravije zimi – Zdrav život 2005g.

Georgij Nazarov – Kako živeti zdravije u proleće – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov Vas savetuje – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov – Tajne čišćenja organizma – Zdrava glava – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov – Kako živeti zdravije leti – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov – Kako živeti zdravije u jesen – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov – Kuvar zdrave ishrane, "Glavno jelo" – Zdrav život 2006 g.

Georgij Nazarov – Kuvar zdrave ishrane, "Salate" – Zdrav život 2007 g.