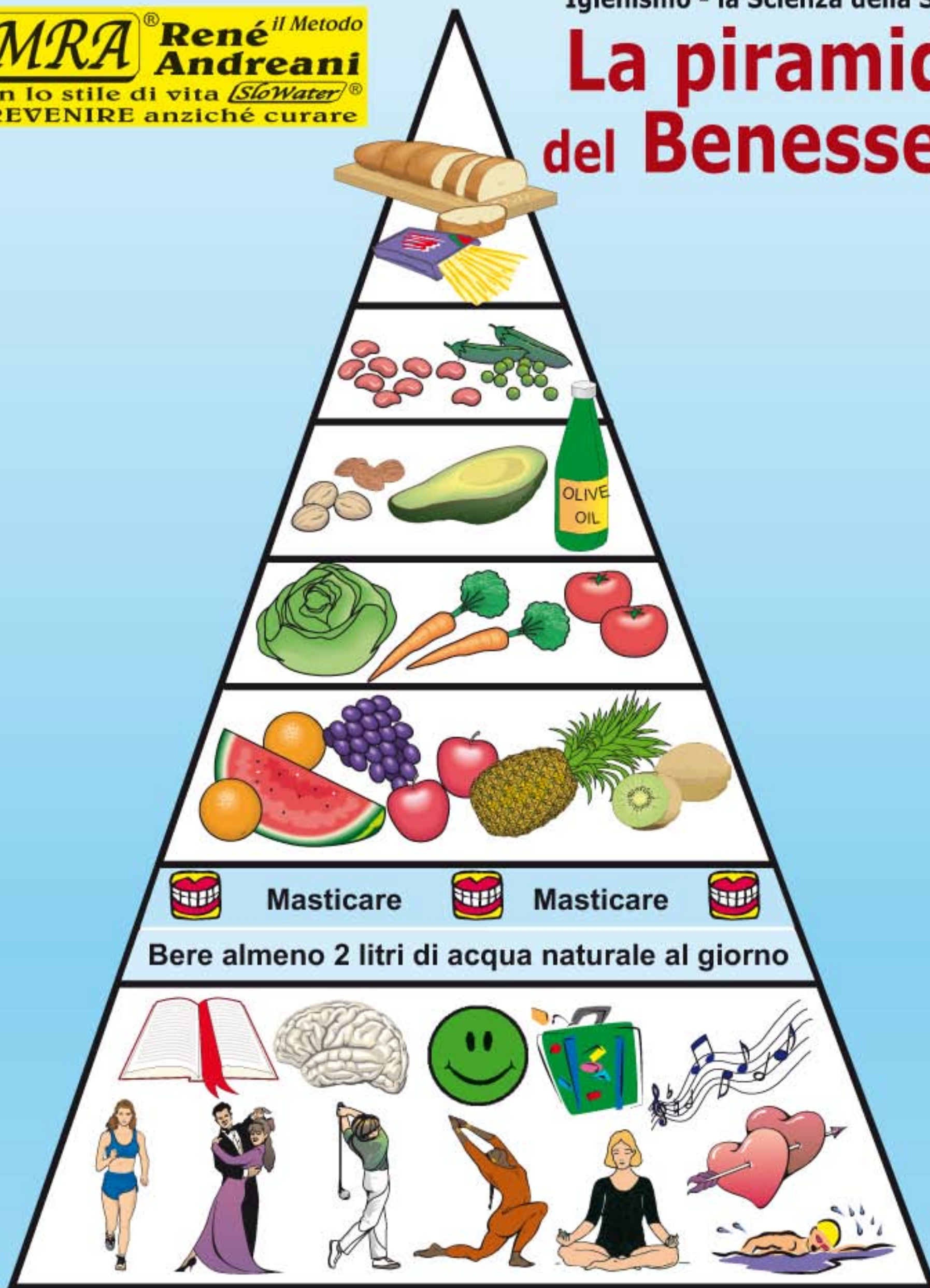


Il Benessere non è solo *fisico*, ma anche *mentale, spirituale, emozionale e sociale*.

In questa piramide del benessere *olistico (totale)*, è contemplate una serie di attività che permettono tale benessere. Spazio importante è dedicato a tutte le attività della sfera *fisica* che contribuiscono a mantenere il corpo in buona salute. Sono necessarie anche quelle azioni, come: viaggiare, studiare, ascoltare musica, innamorarsi, ridere, ecc., che influenzano positivamente le altre quattro sfere.

MRA® René il Metodo
Andreani
con lo stile di vita *SlowWater*®
PREVENIRE anziché curare

Igienismo - la Scienza della Salute
**La piramide
del Benessere**



www.vegetarian.it Alimentazione Salute Ambiente

© La riproduzione totale o parziale di questi dati od in questa forma senza autorizzazione e senza citare la fonte esatta: "MRA il Metodo René Andreani" è vietata. I trasgressori saranno perseguiti in base alle leggi sui "diritti d'autore".

GENNAIO



Questo mese **Mister VEG** mangia:

FRUTTA



VERDURA



GERMOGLI

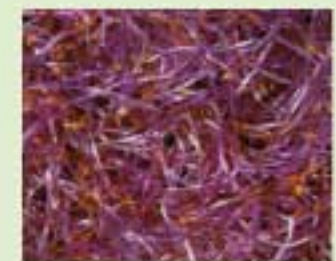
Cipolla



Cavolo broccolo



Bietola rosa



Tutto l'anno **Mister VEG**

fa la **RACCOLTA DIFFERENZIATA**



“La maggior parte di noi nasce con l'aiuto del medico e muore allo stesso modo.”

“Pensate alla terribile energia concentrata in ogni prodotto vegetale. In una ghianda è un'esplosione che da origine ad una quercia, sotterrando invece un montone, risulta solamente decomposizione e putridume.”

George Bernard Shaw

“La medicina, in questo secolo, ha fatto enormi progressi: pensate quante nuove malattie ha saputo inventare.”

Enzo Jannacci