

Igienismo - la Scienza della Salute **Per un VITA SOBRIA** riduci le quantità e segui una **dieta parca**

In riferimento alle opere di: **Alvise Cornaro** (1484 – 1566) autore del “*Discorso sulla vita sobria*”, **Horace Fletcher** (1849–1919) soprannominato “*il grande masticatore*” e **Edouard e Colette Stiegler** autori di “*Camminare respirare vivere*”.

Siamo nati per vivere sani.

Per mantenerti in ottima forma e vivere in piena salute fino a cent'anni:

Bevi, almeno, 2 litri di acqua al giorno (lontano dai pasti)

Mangia poco, mastica molto

Cammina, cammina, cammina, cammina, cammina...

Mangia prevalentemente **frutta, germogli e verdura biologica** (cruda) ti aiuteranno a **vivere a tutta salute**.

Dai più anni alla tua vita e più vita ai tuoi anni.

Cambia spesso il tuo lavoro, **evita la monotonia**.

Coltiva un **grande sogno**, una **grande passione**.

Vivi intensamente il presente, anziché “sopravvivere”.

Coltiva **amicizie sincere**, la vita è l'arte dell'incontro.

La salute, come l'amore e la libertà, si conquista e si conserva giorno per giorno.

Solamente chi si assume la **responsabilità della propria salute** può guarire davvero.

Con lo stile di vita *SloWater*®, **prevenire** anziché curare.

Non fissare le ore dei pasti, ma nutriti **soltanto se hai veramente fame**.

Arrivando a casa, stanco e stressato, anziché avventarti subito sul cibo, siediti venti minuti in poltrona e rilassati, facendo profonde respirazioni.

Se vuoi cambiare il mondo, **inizia a cambiare te stesso**.

La coerenza, nell'attuale società, è una qualità rara, solamente chi riesce ad essere **sempre coerente con se stesso** conquista la **serenità interiore**.

L'alimentazione, l'ambiente, il modo di vivere e pensare sono la diretta conseguenza della **nostra salute**: che è **il bene più prezioso da possedere**.

Le letture e lo studio cambiano la vita.

Le persone sono ciò che vedono, leggono, pensano, conoscono, sperimentano e quello che respirano, bevono e mangiano.