

W ciągu 90 dni prostymi sposobami można poprawić swoje zdrowie i samopoczucie – przekonują organizatorzy programu „W 90 dni do EKO”. Od dziś przez trzy miesiące, każdy kto ma dostęp do internetu, będzie mógł skorzystać ze wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania i stylu życia. Bezpłatnych porad udzielają m.in. dietetycy i psychologowie.

Jak podkreślają inicjatorzy akcji, 90 dni może wystarczyć, aby dokonać realnych zmian w organizmie.

– Nasz krwiobieg posiada około 4,5 litra krwi, w tym przede wszystkim krwinki czerwone, które dostarczają pokarmu dla organizmu. Żyją one ok. 120 dni, ale już po 90 dniach następuje proces przechodzenia starych krwinek w nowe. Jeżeli zmienimy styl odżywiania, to mamy gwarancję, że po tych trzech miesiącach będą to nowe krwinki dostarczające pożywienia. W związku z tym nasz organizm zostanie oczyszczony, wzmocniony i będziemy mieli znacznie lepsze samopoczucie – przekonuje Sławomir Chłoń, prezes Organic Farma Zdrowia, firmy, która jest koordynatorem programu.

„W 90 dni do EKO” to 90-dniowy diet coaching, który pomaga w rozwijaniu świadomości i umiejętności dotyczących zdrowego stylu życia, a zwłaszcza sposobu odżywiania.

– Żeby żyć lepiej i zdrowo, trzeba zacząć od tego, co i jak spożywamy. Nie sztuka jest przejechać 100 km rowerem, przebiec maraton, a następnie zjeść siedem tłustych kotletów z kapustą i zasmażką, i próbować sobie to jakoś równoważyć – zaznacza Sławomir Chłoń. – Zdrowy styl życia należy zacząć od zdrowego żywienia.

Program ma więc promować zdrowy styl życia poprzez zdrowe odżywianie. Jego merytoryczny plan opracowali dietetycy i psychologowie. Aby wziąć udział w akcji należy się zarejestrować przez internet na stronie www.90dnidoeko.pl. Uczestnicy będą otrzymywać codzienne proste zadania i wskazówki, które pozwolą im „metodą małych kroków” przestawić się na ekologiczny styl życia.

– Chcemy pokazać, jak prostymi metodami można to osiągnąć, ponieważ wiele osób uważa, że jest to jakaś specjalna dieta, wymagająca niesamowitych wyrzeczeń, postanowień. Nieprawda. Trzeba zrobić jedno postanowienie, że chcemy żyć zdrowiej, chcemy się odżywiać zdrowiej – mówi Agencji Informacyjnej Newseria Sławomir Chłoń. – Dzięki temu poprawimy zdrowie, podniesiemy standard życia, odmłodzimy organizm i zwiększymy sprawność fizyczną i psychiczną.

Prezes firmy wierzy, że rozpoczynając się dzisiaj akcją uda się przekonać jak największą liczbę osób do przejścia na zdrowy tryb życia.

W organizację programu zaangażowały się badaczki – prof. Ewa Rembiałkowska, dr Aneta Załęcka, dr Renata Kazimierczak z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, poparło go też wiele środowisk, w tym: Slow Food Youth Warszawa, Stowarzyszenie Polska Akademia Smaku, Pracownia Zrównoważonego Rozwoju i Ekologiczny.Torun.pl, Fundacja Wiemy Co Jemy oraz Małopolskie Stowarzyszenie Rolników Ekologicznych „Natura”.

Źródło: www.newseria.pl