



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

## ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Запуштеност природе организма прелази у тровање. Временом овакво стање, са већ нарушеним квалитетом живота, нарушава здравље. Врло често уморном човеку лекар не може наћи дијагнозу за лечење, али ће за сигурно временом доћи до тога. Суштинска вредност коју је човек напустио је природа. Једини начин да се природа стимулише је покрет. Покрет је дакле средство, а циљ је организам у адекватном физичком статусу. Доћи до тог нивоа није једноставно. После четрдесете године човек губи метаболичку заштиту уколико не вежба. Дете зачећем и рођењем има 100% природе на располагању, то је та ендокрина заштита и физиолошки, функционални амбијент. Временом са растом и развојем слаби, и у четрдесетој години практично једини стимуланс остаје покрет да се неопходни ензими, хормони, олиго структуре излуче или догоде. Дакле, у сваком дану организам треба стимулисати покретом да бисмо добили здраве навике којих има мало. Лоше навике се формирају по инерцији и човек их са задовољством користи све док не наруши здравље. Здраве навике је теже прихватити иако су природније. Врло често начин живота савременог човека, проузрокован бројним факторима ризика и стреса, у супротности је од онога што организму прија. Зато се често и каже да је здрав живот досадан, а здрава храна бљутова.