

Veniți alături de noi

Participați la ”provocarea” noastră, aplicând în practică ce puteți din propunerile noastre și împărtășiți experiențele pe care le-ați trăit

JUCAȚI-VĂ!

Glumiți, uitați-vă la filme de comedie, fiți veseli

UMORUL:

Este cheia menținerii ficatului în stare de echilibru, este instrumental armoniei ficatului.

FICATUL IUBEȘTE RÂSUL, IUBEȘTE VESELIA

DĂRUIȚI ”FEȚE VESELE” ÎN FIECARE ZI

SIMPLITATEA:

Ficatul iubește MÂNCAREA SIMPLĂ, VIAȚA SIMPLĂ,
RELAXAREA ȘI ODIHNA.

FICATUL IUBEȘTE MUZICA, DANSUL, CREATIVITATEA,
IMAGINAȚIA, ORDINEA, SAVURAREA VIEȚII

ÎNAINTE DE SĂRBĂTORI:

FICAT SĂNĂTOS ȘI FAȚĂ ZÂMBITOARE



Noiembrie – decembrie 2015

Program pentru corp, minte și suflet

FICAT SĂNĂTOS și FEȚE ZÂMBITOARE – proiect nov-dec 2015

Participați alături de noi la un proiect minunat!

În toată perioada postului ortodox (care începe pe 15 noiembrie 2015) vă propunem să aplicați orice metodă posibilă pentru a vă susține și echilibra FICATUL.

Acest organ este mult încercat și încărcat de toxine.

AJUTAȚI-VĂ FICATUL!

Consumați alimente SIMPLE ("mono-mese") de câte ori puteți (adică – la o masă – DOAR UN SINGUR FEL de fruct – legume – sau verdeață).

NU MAI MÂNCAȚI DUPĂ ORA 19:00!

Orice consumați după 19:00, chiar și apă sau ceai, încarcă ficatul.

Faceți seara băi cu apă cu sare, generale sau la picioare și eliminați din toxine.

Odihniți-vă cât puteți de mult, de câte ori aveți ocazia!

SOMNUL = doctorul ficatului

RÂSUL = GIMNASTICA
FICATULUI
GLUMIȚI!

SPUNEȚI BANCURI!
PRIVIȚI COMEDII!

Găsiți partea amuzantă a
fiecărei zile!

DĂRUIȚI / PURTAȚI "FEȚE
ZÂMBITOARE"!

BANCURI CU DOCTORI

Doctore, sunt tare deprimat, nu mai am poftă de viață, ce mă sfătuiești, să mă sinucid sau să-mi înec disperarea în băutură? Cum e mai bine?

Depinde de cum stați cu ficatul.....

http://www.bancuri.net/Categoria_Doctori-31.htm

FICATUL = PUTERE și CURAJ

TEMA CURAJULUI

Ficatul este echilibrat când avem CURAJUL să punem în practică ce dorim să facem DE MULT și nu găsim ENERGIE ȘI TIMP să o facem.

Învățați să cântați la un instrument, învățați limbi străine, faceți mișcare, plimbați-vă zilnic!

TEMA "LIPSEI" și "ABUNDENȚEI"

FACEȚI ORDINE ÎN CASĂ – FACEȚI ORDINE ÎN DULAPURI – aruncați / donați tot ce nu vă mai trebuie, tot ce stă "în depozite" din toate părțile casei.

FACEȚI ORDINE în bucătărie – ORGANIZAȚI CASA!

Ficatul IUBEȘTE ORDINEA

CREATIVITATE

Desenați, creați-vă decorații și felicitări pentru Sărbători, dați drumul la imaginație și găsiți ocupații interesante, care să vă țină televizorul închis toate serile ce urmează!

ZEUL FERICIRII - HOTEI

LIBERTATEA și FERICIREA sunt experiențele care VINDECĂ FICATUL.

Zeul fericii la Japonezi – va fi alături de noi – cu fața sa zâmbitoare și simțul umorului.

