

فإذا كانت خاليك شليمة فلن تنال الأمراء ض ال شوموم ف ش تتوقف عن أداء وظائفها في شيبك ض للأذى ت النظر عن عمرك أو اجليينات التي ورثتها، ال ش ليمه ترف ض امرل ض ومن ث مال يوجد لدى أي شخ ض يتمتع بخاليا شليمة ش بب ي ذلك؛ ي شاب النا ض باملر ض أكرث مما ينبغي، مما تؤمنه لهم قدراتهم وميوتون يف أعمار أقل 100 عام ش ارت يف متناولنا جميعا ج شمك من الإيجابيات التي تفعلها لفائدة احل شول على امعلومات الدقيقة حول العنا ش ر التي ت شكل هذه امعدالة. هذه امعلومات حول ما يعد إيجابيا ل شاحلك، وما ي شعب احل شول عليه. كما تنت شري من امعلومات املت ضارية واخلرافات التي تبدو وكأنها حقائق. الخيار منط احلية ال ش ح، ز بني اخليارات اجلية والتمارين الرياضية والوشفات الطبية والإجهاد، وعوامل أخرى. ض للمواد ال شام يتعلق بالنظام الغذائي والتعردة أو أن متر ض خالل امل شارات التالية: م شار 3 - نف شني م شار 1 - غذائي م شار 2 - املود ال شام م شار 4 - بدين م شار 5 - وراثي م شار 6 - طبي كل ما محتاج إلى معرفته هو يف أي اجتاه ت ش ري يف كل م ش ار من هذه امل شارات - نحو ال ش حة أم امرل ض - ثم ت ش حح م شارك. د الكثري من اخلطط والأنظمة ع بتمام ال ش حة؛ أن حت شن الخيار يف م ش ار أو م شارين فقط من هذه امل شارات ثم تتوقع أن تتمت أنها قد تكون مفيدة. وت شري العديد من امناهج يف الطريق ال ش حيح لكنها ال تنظر إلى ال شورة من جميع جوانبها. ة يف ال اعتبار هو ما يكن اجل شم من تنظيم وإ شال نف شه. يف حني أن اتخاذ قرارات ش حية مع أخذ جميع امل شارات ال شت 4 ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم التخلي عن منط احلية الذي يبدو جيدا يات يف طرق الزراعة وأنواع الأطعمة التي ن شتهلكها، ت حياتنا مع تطو ر ما يعرف ب «احل ضارة احلديثة»؛ عمرة أو الوفاة امبكرة. أن منط احلية هو ال شيب يف احلية امل فنحن نخاطر ب ش حتنا عن طريق تناول الأغذية الفقرية واملود ال ش أمة وعرب أ شاليب احلية الك شولة، ش ك نات واملنبهات، والفتقار إلى امل شاعر الإيجابية والعلاقات الهادفة، لننظر إلى اخللية التي ت ش ك ل خط الدفاع الأول يف معركتنا اليومية بني ال ش حة أجهزة اجل ش م. حلية ش حية. أجل احلية نف ش ها يحدث داخل زود ا: كل خلية. كما أن حيويتنا تكون بنف ض قوة اخلايا التي تتكون منها أ شامنا. أ سا سيات الاعتناء باخلايا هي احتفظ بأغ شية خلوية ش ليمه كخط ا جتن ب التعر ض للثأريات امدمرة للمواد ا اخلايا بجميع املود اخلام التي تعل م كيف متنع امرل ض بالتعرف إلى على مدار القرن املا ضي أوجدت ا. دفاع أو ل للخلية ض الأمرا ض التغيريات املاحقة يف طرقنا الغذائية الأ شواق احلديثة أقل قيمة غذائية من الأطعمة التي ا شتخدمها أجدانا؛ إن ش فاء الهواء واملاء الذي متنع به أجدانا مل يعد موجودا احظ مل نفقد كل شني؛ ل تعر ضنا لل و لكنها محتاج إلى وعي وذكاء شحي. م أين نرك ز وكيف نت حمل امل سؤولية. ي ف ضل م شنعو املود الغذائية ا شتخدام بع ض اخل شاي ض وال شفات مثل مدة ال شالحية واملذاق وال شكل اخلاجي وخ شاي ض ت شويقية أخرى على ح شاب التغذية وال ش حة. ما يؤكد بع ض الأطباء أن نظاما منبل إلى اتخاذ قرارات ض أرة. الغذائي الذي ي ركز على أي شني ما عدا تلبية الاحتياجات الغذائية للخاليا يؤدي