

MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

LAS 5 CLAVES DE LA SALUD, LA ENERGÍA VITAL Y LA LONGEVIDAD.

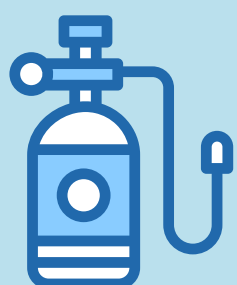


1) PODEMOS MEJORAR MUCHO

Todos podemos mejorar enormemente nuestros niveles de salud y energía vital, de hecho nos lo debemos a nosotros mismos por cuidar el maravilloso regalo que es nuestro cuerpo.

2) LAS 5 CLAVES PODEROSAS

Existen 5 claves que determinan nuestros niveles de salud, energía vital y longevidad. Si trabajamos en ellas a diario, veremos resultados extraordinarios en muy pocas semanas.



3) OXIGENACIÓN

Más allá de la oxigenación ordinaria para respirar, podemos oxigenar nuestro cuerpo a través de 3 series de 10 respiraciones profundas para hacer cada mañana, medio día y noche.

4) HIDRATACIÓN

Somos un 70% agua, por lo que la hidratación de nuestro cuerpo es un aspecto fundamental para nuestra salud y energía vital. Debemos beber al menos 2 litros de agua al día para una correcta hidratación.

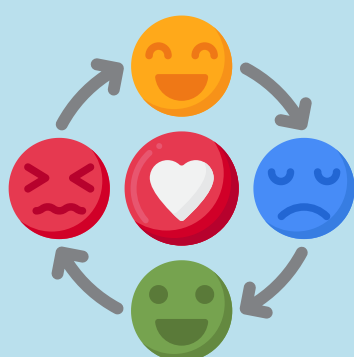


5) ALIMENTACIÓN

La alimentación ecológica y alcalina es una alimentación que permite obtener una optima salud y energía vital.

6) EJERCICIO FÍSICO

Numerosos estudios demuestran que es vital el ejercicio aeróbico y el ejercicio de fuerza, para optimizar nuestra salud, energía vital y longevidad.



7) EMOCIONES

Nuestros estados emocionales son sin duda lo que más determina nuestros niveles de energía vital, por lo que es fundamental aprender a gestionar nuestras emociones.

WWW.DAVIDBERTRANCOACH.COM