

सत्य जो कभी नहीं बदलता



न्यू स्टार्ट (लघु शब्द)

डॉ नील नेडले, एम डी

द्वारा विकसित स्वास्थ्य कार्यक्रम की पेशकश



विकल्प, विकल्प, विकल्प

चेतावनी का एक शब्द: सही भोजन का चयन करना आपकी भूख को संतुष्ट करने से कहीं अधिक है!

मैं बीमार नहीं होने के लिए क्या कर सकता हूँ? क्या सिर्फ पूर्व निर्मित तला हुआ भोजन खाना बंद कर देना ही काफी है?

कई आहार विशेषज्ञ हमारी आधुनिक जीवन-शैली की बीमारियों के लिए वसायुक्त मांस खाने को दोष देते हैं।

यह एक अति सरलीकरण है



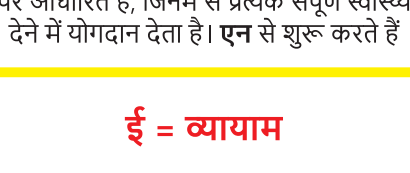
तो, मुझे जो कुछ भी मैं खा रहा हूँ उसे खाना बंद करने की ज़रूरत है?

गलत! न्यू स्टार्ट पर एक नज़र डालें



न्यू स्टार्ट एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए मुश्किल है, लेकिन यह सिर्फ एक आहार से कहीं अधिक है।

न्यू स्टार्ट जीवन शैली प्रोग्राम ८ सरल बिंदुओं पर आधारित है, जिनमें से प्रत्येक संपूर्ण स्वास्थ्य देने में योगदान देता है। एन से शुरू करते हैं



एन - पोषण

उचित पोषण अच्छे स्वास्थ्य और आरोग्य प्राप्ति की नींव है। पाक-कला कक्षाएं, भोजन और पाक-कला पुस्तकें सभी वनस्पति भोजन शाकाहारी व्यंजनों की विविधता, आकर्षण और संतुष्टि को प्रदर्शित करते हैं। इसके अलावा, चिकित्सक उन मुद्दों की व्याख्या भी करते हैं जो पोषण को स्वास्थ्य या बीमारी से जोड़ते हैं।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

ई = व्यायाम

कर्म जीवन का नियम है। मांसपेशियों की रंगत और ताकत बिना परिश्रम के खो जाती है, लेकिन व्यायाम शरीर, मन और आत्मा के स्वास्थ्य में सुधार करता है, जीवन शक्ति और स्वास्थ्य को बढ़ाता है। व्यायाम चिकित्सा में बाहरी व्यायाम, ट्रेडमिल मूल्यांकन शामिल हैं। भारत का खूबसूरत ग्रामीण इलाका आपको चलने, चलने, चलने के लिए आमंत्रित करता है। हालाँकि, घर के भीतर व्यायाम करने वाले उपकरण भी उपलब्ध हैं।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

डब्ल्यू = जल

क्योंकि शरीर 70% जल है, जो अच्छी तरह से जलयुक्त रखता है। महत्वपूर्ण: यह जानना कि क्या, कितना और कब पीना चाहिए, स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जलोपचार (शरीर पर बाहर से लगाया गया जल), फिर मालिश, परिसंचरण और प्रतिरक्षा प्रणाली को अद्भुत तरीके से बढ़ाता है

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

एस = धूप

सूर्य पौधों और जानवरों के जीवन चक्र को बनाए रखने के लिए परमेश्वर द्वारा स्थापित ऊर्जा स्रोत है। भारत में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध धूप शरीर के चयापचय और हार्मोनल संतुलन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

टी = संयम

अच्छी चीजों का संयम से उपयोग करना और बुरी चीजों से बचना स्पष्ट रूप से बुद्धिमानी है, फिर भी अभ्यास करना अक्सर कठिन होता है। संयम को न तो खरीदा जा सकता है और न ही अर्जित किया जा सकता है, बल्कि यह परमेश्वर की ओर से एक महत्वपूर्ण उपहार है, जो "आत्मा का फल" है (गलातियों ५:२२,२३)। न्यू स्टार्ट जीवन शैली कार्यक्रमों के ताने-बाने में सभी चीजों में संयम एक धागा है।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

ए = वायु

शरीर का सबसे आवश्यक संसाधन वायु है। भोजन या पानी से अधिक महत्वपूर्ण, उचित श्वास और शुद्ध वायु अच्छे स्वास्थ्य के लिए मूलभूत है। एक बार फिर, भारत में हमें शुद्ध वायु के भरपूर अवसर मिलते हैं।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

टी = विश्वास

दिव्य शक्ति में विश्वास सीधा शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है (नीतिवचन ३:५-६) परमेश्वर पर विश्वास एक उपहार है जो सही चुनाव की ओर ले जाता है।

एन.ई.डब्ल्यू एस.टी.ए.आर.टी

आरे! मेरा क्या?

आप अपने बच्चों के लिए अच्छा नहीं करते हैं यदि आप उन्हें हर समय मीठे, परिशोधित खाद्य पदार्थों की उम्मीद करने के लिए पालते हैं।

120 साल पहले एलेन व्हाइट ने हमें परमेश्वर का सत्य बताया, यहाँ तक कि हमें क्या खाना चाहिए।

"परमेश्वर ने उनसे कहा, "सुनो, जितने बीजवाले छोटे छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं और जितने वृक्षों में बीजवाले फल होते हैं, वे सब मैंने तुम को दिए हैं; वे तुम्हारे भोजन के लिये हैं।" उक्ति 1:29

तो?!

एंटीऑक्सीजन और सही पोषण आपके शरीर को स्वयं की ठीक करने में मदद करते हैं

आपको इन चीजों के बारे में पढ़ने की ज़रूरत है!

ठीक है, यह सब समझ में आता है!

न्यू स्टार्ट के बारे में अधिक जानकारी के लिए इन संपर्कों को देखें

आखिर मैं अपने आप के लिए जिम्मेदार हूँ!

और अधिक जानना चाहते हैं? यहाँ कुछ उपयोगी संपर्क विवरण दिए गए हैं

सम्पर्क विवरण: **पास्टर वी.पी सिंह**

+91 88263 53456

'vpsingh.sda@gmail.com'

दुनिया भर के लिए सेलफोन प्रचार, बाइबिल अध्ययन और उपदेश

TRAOT © GEORGE ROSS

हमें सावधान रहना चाहिए कि हमारा भोजन कौन तैयार करता है। उदाहरण के लिए, बार-बार उपयोग किए जाने वाले तेल में कार्सिनोजेन्स हो सकते हैं। न्यू स्टार्ट दिखाता है कि हमारे सृष्टिकर्ता परमेश्वर की इच्छा के अनुसार हमें अपने शरीर को कैसे बनाए रखना है।

यहाँ तीन अन्य उत्कृष्ट पुस्तकें हैं जिनकी मैं सिफ़ारिश कर सकता हूँ:

सबूत सकारात्मक डॉ नेडली एम डी द्वारा

उपचार सेवकाई ई जी व्हाइट द्वारा

जीने के लिए खाओ जोएल फुरमैन, एम डी द्वारा

लेकिन अगला कदम क्या है?

आपका अगला कदम:

इंटरनेट संपर्क: <https://nedleyhealthsolutions.com>

यूट्यूब नील नेडले - न्यू स्टार्ट डॉ नील नेडली पादरी डॉंग बैचलर

आप सही रास्ते पर हैं!