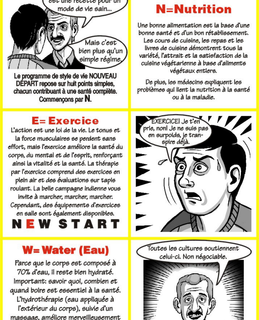
Une vérité qui ne change jamais

Nouveau Départ

Introduction au programme de santé développé par le Dr Neil Nedley, MD



NOUVEAU DÉPART est une recette pour un mode de vie sain...

Mais c'est bien plus qu'un simple régime

Le programme de style de vie NOUVEAU DÉPART repose sur huit points simples, chacun contribuant à une santé complète. Commençons par **N**.

N E W S T A R T

E= Exercice

L'action est une loi de la vie. Le tonus et la force musculaires en pâtissent sans efforts, mais bénéficient d'un meilleur état du corps, du mental et de l'esprit, renforçant ainsi la vitalité et la santé. La thérapie par l'exercice comprend des exercices en plein air et des évaluations sur tapis roulant. La belle campagne intérieure vous invite à marcher, marcher, marcher. Cependant, des équipements d'exercices en salle sont également disponibles.

N E W S T A R T

N=Nutrition

Une bonne alimentation est la base d'une bonne santé et d'un bon rétablissement. Les cours de cuisine, les repas et les livres de cuisine démontrent tous la variété, l'attrait et la satisfaction de la cuisine végétarienne à base d'aliments végétaux entiers.

De plus, les médecins expliquent les problèmes qui font la nutrition à la santé ou à la maladie.

W= Water (Eau)

Parce que le corps est composé à 70% d'eau, il reste bien hydraté. Important: savoir quoi, combien et quand boire est essentiel à la santé. L'hydrothérapie (eau appliquée à l'extérieur du corps), suivie d'un massage, améliore merveilleusement la circulation et le système immunitaire.

N E W S T A R T

S=Sunlight (Lumière du jour)

Le soleil est la source d'énergie établie par Dieu pour maintenir le cycle de vie des plantes et des animaux.

Heureusement abondante en Inde, la lumière du soleil est extrêmement importante pour le métabolisme et l'équilibre hormonal du corps.

N E W S T A R T

T=Tempérance

Utiliser les bonnes choses avec modération et éviter les mauvaises est fondamental sage, mais souvent difficile à pratiquer. Le tempérance ne peut ni être achetée ni gagnée, mais est plutôt un don important de Dieu, un "fruit de l'Esprit" (Galates 5:22, 23). La modération en toutes choses est un fil conducteur tissé dans le tissu des programmes de style de vie NOUVEAU DÉPART.

N E W S T A R T

A=Air

La respirance la plus essentielle du corps est l'air. Plus importante que la nourriture ou l'eau, une bonne respiration et un air pur sont fondamentaux pour une bonne santé.

Encore une fois, en Inde, nous avons la chance de bénéficier de une abondance de possibilités d'air frais.

N E W S T A R T

"C'est facile à dire. Tu devrais voir où je dois travailler."
Dieu!
Dieu!
Dieu!