

⇒ ááÁí á ÁÑáí á í health conscious - ÖÜÉí ÖÉ áñÓáí á ðáíç¼ááí á í éÖá»ááí ÉÖá» »Óá Öíí Áé»é Áí áÉá áí á life 100 ÖÖÖí á Öá áí áÉá áÁÖáÉÜ ÉáÖ. Scientsts ÜÖéí Öá íÖá inventions í á NEE Éá NíÉ í éÖáÑéÖÁÖá ÉÖáÖ Éá Öíí Áé ÁéÉáí í »Ñá»Öáí á ¼íÖá ÉÖáÖ Áé NíÉ Ü > Áéá í éáá Ü > ááÖá í áÉ Á áñÓáí éÖÜá Nááí áÑá Öðá á í é »ÓáÖ NáÖá »»éÁé ÁéÖí¼í í ÁÉ½á á í é NíÉ í á Öíí á cycle í éÖÑÁá í Éá »»Éá Éáí ÖásÉéNíÉ ááÖÖá ÉéÉÑáÑ ç á Áíí end Áé N½Ö Ü»á»É »á ÁÉá Á Áé Éðí Öáí »íá í Ç NÁÜí í ÉÉ½á »ÖÉá Á í Éá »á¼áÖÉí N½Ö Éá á ¼áÖ ç á Áíí á í Ç ÉááÖáÑ ááí é Áé»é Áí á Öíí Éá á Náí í áÖí é í ÉÉ Éðí ÖáÑá Á áÁsÑáí á ÖÜÉ í NáÖéí Ç NíÉ í Áá Éá á éñÁé »ááÑ ÖÜé í é» »íá í Ç ÉÖÜí á ÖÜÉí ÖÖçSNí-beginning NÁÜí áÖÖáÖ »á í Éá. Éðí Öáí á ÉÑáÑ NÁÜí í í í í áé»áÜ ááÖáÑ NÁÜí Áé ÁÑá ÜÖ ÉÖÜí á ÖÜÉí á áñÉÁáÑ Áé

⇒ ÖÑÁáí í NÜáí í áÁÖéÖíÁá »ÖÖáí í NÜáí í ÁÑá ÜÖ »íá »KÖ á í ÖáÜí á ÖáÜÑá Ð¼áí á í é pÖáÖí ÖÜÖáí é ÖásÉéÉÖáÖ ÜíÖ Áé Weight loss »ÖÖáí é ÖásÉé ááÁí á Öíí¼í dieting »ÖéÁé ÁÑá ÖÉç í ÁÉí ¼íÖá» ÖÖáí á í ÖÜÁá Ö¼áÖ Áé ááÑ »ÖÖáí í N»ÖÉ áÁsÑáí á ÖÜÉ-health ÜáÖÖ »ÖÖáí í ÜíÖ Áé N½Ö ÖÑÁáí í á ÖíÁá Éé á í ÖáÜÉá Áé»é Áí é ÖásÉéÜÉáÖé»ÉÖá Áé»é »ÖíÁá NáÖá ÖásÉé Áé á í é Üç á í á ÁÁá ááí á»». ÖÑÁáí í á ÖíÁá á Öíí í á Öáí í ç¼í Áé»é ÁÑá áÁsÑáí á í á ÖÉá ÖáÉ#Uáí á ÉÖ>á-í ÖéÖá ÉááÉáÉ-countless á í é í áñÉÜá Áé

⇒ ÖíÁá »ÖÖç í ÉÉ Ð¼á-pÖáÖá ÖÜÖáí ç í áÑ í Éá N½Ö Éá á »áí ð -rules í é ÖáÉéÉá é í Öá »ÖÖçÁé ÖÑÁáí í á 30 áÉí í í ÖÜÉ ÖásÉá í í ç¼í Éðí Öáí á í á' »íá NÁÜí Ná í Éá. á í é áÉÖ NçÖá í á ç É NÁÜí í ÁÖá ÖKÉá á í é áÁsÑ í Ö ÁçÑ í Éá Öá á Öç í Éá »éÉíÁá ç á Áí ÁÑáÖ á í é ÉíÁá í ÁÑáÖ.

\* Mental Balance : Researchers áé áá ÖáÉ Öáí É »áÉá Áé»é áñÓáí í á Öíí í Ö í Ö áá ÁÑí (diet) í í ½ÜÖí (deep) áÖÖ í ÁéÁé ÁÑÖáÑá' ébalance á í é purity Ü»éÉí áÖç á Öíí Áéá í Ç áéÁ NÁí Ü»é ÖÑÁáí Ná ÁÁÖá Öíí¼í ÖíÁÉáÖ ÜíÖ ÁéÉáí í á» A N»ÖÉ ÜíÖ Áé- ÁÑ í í é áÑ í NÁÁ ÖásÉéN\*sÁÉÑá ÜááÖ ÉÖç á í é í Éá í é ÖáÉé í NÁá í ÁÖá. ááÑ 30 áÉí í á ááÉÉ á í é ÖíÜí É NÑáí á í é ÉÖáÑÖáí ÖÑá' áÖSEáá í é NÁí É »ÖéÁé é¼áÖÉ-brother hood ÖÉéÁé Ð¼á ÖÜÖáí á ÜáÖÉÑá mind »áÉ ÖÜéÁé ½çÖí á í Áí ááÖéÁé ÉÜÁáí (manners) ÖÉéÁé cocentration ÖÉéÁé

\* Digestion ð ÖÑÁáí í á áÉÖí ÜÑáÖá Digestive organs ÖásÉé ááÖáÑí á áÉÖÖí ÜíÖ Áé áÑá Liver Áé Digestion í á main factory Áé Éá í ÉÇ ááÖáÑ NáÖéÁé í ç í í á processes NÁí É ÉáÖ Áé ¼ÁÖ Öá ¼áÖ» í Ö á í ÉáÖ »ÖÖáÉá body á í é brain í é ÉáÁ½á NáÖéÁé»Ñ»éÉÑá glucose á í é fructose ÖÉáÖéÜíÖ Áé

\* Diabetes ð Áí é diabetes ÜíÖ Áé ááí é ÖíÉá ÖÉáÖáí® ÖÑÁáí í á ÖíÁá í á ÜíÖ Áé Éáí ' Çá Öé»éÖíÁá »ÖÖç Éé blood sugar í é control »ÖÖáí í í ÜÉÖáí ÉÖá»í Áé »#Ná ÉíÁá áÉÖÖ diabetes í á tablets ÖÖáí á ÁááÑá Nç»Öá Á#Ö ááÖéÁé ÜÖéÁí é uncontrolled diabetes ÜíÖ á í é ÖíÁá »ÖÖáÉá í ÖÜÁ »ÖÖí ' á áéÖá ÁáÁÖ ÁéÖÖáÜ ááí é ÉÑ »ÖÖç' á áé

\* Obesity (NíÁáí) ð 8 Éá 9 »Öá» í á Ð¼á í á Öíí í body í í Éáí áÑá stored »áÉÖá glucose í é í ç á ÖéÁé Áé liver Öá ç Öíí áÑá ÜíÖ Áé ááÑ ÉáÖáÉá weight ¼ÁéÁé Cholesterol í á levels í Ç ¼Áá ' Ö Áé

\* Blood pressure ð BP í ç ÖÉÖç á í é ¼ÁÖç Éé blood Ná ÖÜÖá sodium á í é í á' ¼á í á' é í á level í Ö á í ÖÖ ÜíÖ Áé ÖÜÖá Éá á í ÉáÖ É» Ð¼á á í é pÖáÖá ÖÜÖáÉá »íá ¼íÖá» Öá ¼á í á' é body Ná ÁÉá í Éá ÁÉá ÖíÁá »ÖÖáÉá BP balance Ná ÖÜéÁé

\* Psychology ð ÖÑÁáí í á discipline Öá ÖíÁá, »íá physician Öá doctor prescribe í Éá »ÖÉí N½Ö ÖÑÁáí ááÖÖá í á ÜíÖ Éí »í é í ÖáÉ í Áá NÑáí á í ÖÑÁá í á ÉÖáÖáÑá Öá½á ' Ö Áé áÉÖ Ö½áÖáí é »íá ç áá »ÖÖáí í NÁá Á »á á Ö½ ÜíÖ Áé ÖÑÁá í á ÜÖ ç áá á í é áÖí ááÑá½ Ö½áÖáí é í Öá ' í é ÖáÉé»Öááé Áááé áá' é-will power Éá áÁsÑ á í é áÉÑá½Ná á Áí ÉÖáÖÉ-ÉáÁ½á í Éá ÉáÖ Áé á½Ö á» A ç áá í Éá á» A ÖáÉéNáÖáí é á» Á½áÑá »ÖÉá ÜíÖ Éí á í á »íá í Öáí Öá í Éá. í í Éá á »á í í áÖí ç »á¼áí á í ç Éðá í ç service í ç á í é í á' ÉÑáÑ ç á Áí í ç Timetable NÑáí á í ÖÑÁáí í é ÖásÉé set-½íÁÖá ÖéÁé í Éá á í Á#Öá-needless »á í í é ÖÑÁáí í á Time-table NáÉá ÜÁáÖá ÖéÁé áñÓáí í á áá NÁí í í will-power í á' ÉÑáÑ áÁsÑáí á É»Öáí í Ö ÜáÖá Éá ' Ö Áé

\* Youthfulness ð ¼Çá í Ö á ÖÖ »ÜÖÉ Áé»é Áé»KÖé ÁÖáí áÑá NÜá É á í é N»»É »áÉá Ü»éÉá é í Éá í Áí Á í Üá ááÖé ÖÑÁáí í á ÉáÖ áÉí í Ç á» áÁáÑ NÜá É á í é áñÉÜá í á áyÖáÑ Áé á½Ö »íá í Öá Ö½í ÖáÉé áá NÜá É »ÖéÉí á í á áÁsÑ Ná Öá mind Ná »íá »mÁíÖá ááÖÉá í Éá. ááÁí á science í é áá Öáí É »áÉçÁé»é ÖíÁá Öá¼áÖáÉá body í í Éáí é áÉÖ ÁÑá ÉÖÖá toxins (AUÖáÖá í ÉáÉí) í é í ÜáÖ í Öá ÉéÁé

\* ááÁÖá ÖíÁ ð ÖáÖÖáÖ / í ÉÖáÖ ð ÖÖáÖé 10ð30 Éá 12ð30, ÁÑí áá ð ÖáÁé5 Éá 8 ★

\* ÁÜáí½áÖ í Öá ð N½ÖÖáÖ / ÁÑíÖáÉ / »áí ÖáÖ ð ÖÖáÖé 11 Éá 1 ★

\* ÖáÖÇá ÖíÁ ð ÖíÑÖáÖ Éá ÁÑíÖáÉ á í é »áí ÖáÖ ð ÖáÁé5 Éá 8 ★