

Siła regularnego ruchu.

Regularny spacer w otoczeniu przyrody może dokonać cudów w Waszym organizmie. Kto sześć razy w tygodniu idzie na spacer na pół godziny, może znacznie obniżyć niebezpieczeństwo zachorowania na choroby sercowe lub cukrzycę i to bez dotrzymywania jakichkolwiek ograniczeń dietetycznych. To potwierdziły nowe badania Uniwersytetu Duka z USA.

Naukowcy ukierunkowali się na 171 mężczyzn i kobiet z nadwagą i stwierdzali jaki wpływ na ich zdrowie ma aktywność ruchowa o różnej intensywności. Na początku ośmiomiesięcznego programu 41 procent z nich miało wyraźną skłonność do zachorowania na serce i cukrzycę. Po zakończeniu programu ilość zagrożonych obniżyła się do 27 procent uczestników.

Dr Johanna Johnson, która prowadziła projekt, uważa wynik za bardzo ważny przede wszystkim dla ludzi w średnim wieku, którzy mogą ogólnie bardzo łatwo wpłynąć na swój stan zdrowia właśnie poprzez zmianę stylu życia.

„Ważnym jest wiedzieć, że nie trzeba każdego ranka wybiegać na godzinny bieg przez las. Wystarczy codziennie po kolacji zrobić sobie spacer, gdzieś w okolicy domu.” – mówi.

Według dr Johnson jedna konkluzja wynikająca z badań była nadzwyczaj zaskakująca.

„Byliśmy bardzo zdziwieni, że w przypadku ludzi, którzy mieli mniejsze obciążenie fizyczne, ale regularne przez dłuższy czas, mieli o wiele lepsze wyniki, aniżeli ci, którzy mieli wielkie obciążenie, ale przez krótki okres.”

Komentarz w stosunku do terapii BIOSYNCHRON®:

Wyżej wspomniane badanie wyraźnie potwierdza, że wystarczy mało, abyśmy pozostali zdrowi lub zdrowie zyskali. Wystarczy **regularny i niewymagający ruch**.

Terapia BIOSYNCHRON® została specjalnie tak zaprojektowana, aby można było uzyskać efekt **RUCHU BEZ RUCHU**. Stymulacyjny i kompleksowy wpływ terapii na organizm bardzo efektywnie zastępuje brak regularnego ruchu. Ponadto terapię można stosować w nocy podczas snu, w ten sposób oszczędzając nasz cenny czas.

Zastosowanie terapii jest również skuteczne w przypadku osób, które nie mogą się poruszać z uwagi na chorobę, wypadek lub wiek.