

21,5 Passi
verso Salute,
Prosperità
e Felicità



Dedichiamo questa guida a tutte le famiglie con figli da crescere, alle mamme e ai papà che lottano per arrivare alla fine del mese, a chi ha genitori anziani, e a tutte quelle persone che lottano per uscire dalla spirale di malattia, sofferenza, privazione e infelicità.

Auguriamo loro di riuscire a cogliere e mettere in atto le preziose informazioni di questa breve guida, in modo da riuscire a vivere la vita sana, agiata e felice che meritano di vivere.



IL NOSTRO SCOPO È RENDERE
CONTAGIOSE LA SALUTE, LA
PROSPERITÀ E LA FELICITÀ.



LA SITUAZIONE OGGI

I dati sulla qualità della vita nell'intero pianeta sono disastrosi.

In Europa, secondo l'Oms, le malattie croniche sono la causa dell'86% dei decessi. Alla base delle principali malattie croniche ci sono fattori di rischio comuni e modificabili, come alimentazione poco sana, consumo di tabacco, abuso di alcol, mancanza di attività fisica.

Queste cause possono generare quelli che vengono definiti fattori di rischio intermedi, ovvero l'ipertensione, la glicemia elevata, l'eccesso di colesterolo e l'obesità.

Incidono anche la globalizzazione, l'urbanizzazione, l'invecchiamento progressivo della popolazione, le politiche ambientali, la povertà. Oltre a causare così tante morti, queste malattie croniche scaturite proprio dalla mancanza di corrette informazioni e da scelte sbagliate, possono essere anche particolarmente invalidanti.

Queste invalidità non fanno solo perdere anni di vita, ma trascinano l'intero nucleo familiare in una spirale di sofferenze, disagi e spese insostenibili, che costringono molti anziani a vendere o ipotecare le loro proprietà, e a lasciare in eredità un ricordo molto doloroso.

In questo scenario, la lotta alle malattie croniche, rappresenta una priorità di salute pubblica.

Da qui la necessità di intervenire rapidamente nella prevenzione e nel controllo di queste malattie, attraverso scelte di vita più consapevoli, capaci di guidare le persone a **uscire** da questa spirale di sofferenza, privazioni e infelicità.

Com'è possibile vivere malati, poveri e infelici, in un mondo così ricco di beni materiali, tecnologie, **informazioni** e **denaro** che gira intorno a noi?

Tutto questo rischia di aggravarsi a causa dei cambiamenti e delle nuove sfide che dovremo presto superare: intelligenza artificiale, nanotecnologie, robotica, cibernetica e genetica, blockchain, criptovalute, che impatteranno sulla società e nella vita delle persone, creando ancora maggiore confusione, preoccupazione e disagio.

Si rischia di creare ancora più distanziamento e separazione sociale. I poveri, i malati e gli infelici, lo saranno ancora di più, e i ricchi diventeranno ancora più ricchi!

Questo è ciò che accadrà se continuiamo ad accettare, senza reagire, le regole di questo sistema malato e influenzato da un modo di fare economia che mette i soldi di tanti nelle tasche di pochi.

Nessun governo e nessuna istituzione ti protegge!

Inieme, però, possiamo uscire dai condizionamenti culturali e mediatici a cui tutti siamo sottoposti giornalmente, ed aiutare anche gli altri attraverso una corretta e capillare informazione.

Il nostro obiettivo è aiutare le persone ad entrare nel flusso naturale della crescita e della prosperità.

Sentiamo fortemente la necessità di condividere questo grande progetto con le persone che hanno a cuore la salute, che desiderano vivere una vita agiata e felice, e che decidono di aiutare anche gli altri a realizzare tutto ciò.

Sempre più persone si uniscono a noi per divulgare queste informazioni, attraverso questo utilissimo strumento di crescita personale che è gratuito.

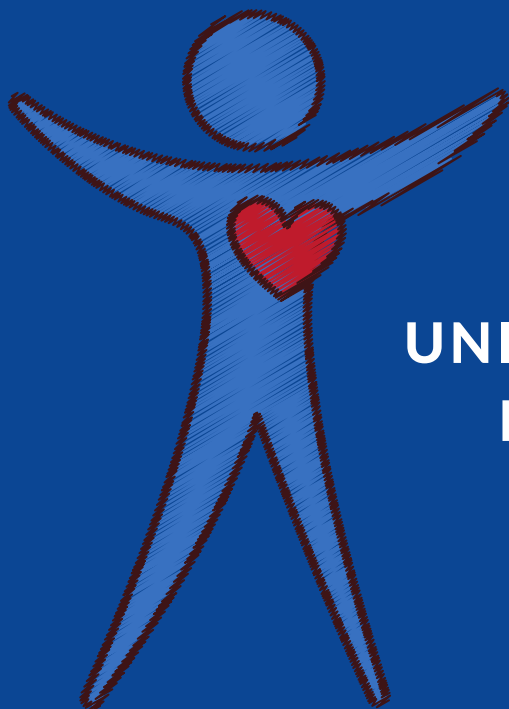
Poteva anche essere un costoso corso di formazione! Abbiamo deciso però di portare questo contributo al mondo, in forma gratuita.

Ti ringraziamo per aver deciso di leggerlo, e ci auguriamo che vorrai dividerlo con i tuoi amici e i tuoi conoscenti, per far entrare anche loro in questo processo di salute, prosperità e felicità.

Cogli l'opportunità di inviare loro il link di questa **guida fondamentale**, che permetterà anche a loro di accedere a queste importantissime informazioni.

Grazie di cuore.

Lo staff di
Accademia della Salute



**UNISCITI A NOI E DIVENTA
PROTAGONISTA DEL
CAMBIAMENTO**

**INSIEME POSSIAMO MIGLIORARE TANTE VITE
INSIEME POSSIAMO FINALMENTE VIVERE UNA
VITA SANA, AGIATA E FELICE**

**POSSIAMO RENDERE IL MONDO UN POSTO MIGLIORE
PER NOI E PER LE GENERAZIONI FUTURE**



DOVE POSSIAMO INTERVENIRE?

Mai come oggi il benessere di ogni persona dipende dall'ambiente, dalle scelte e dalle abitudini di vita, che possono realmente essere modificate.

QUALI SONO LE ABITUDINI CHE POSSONO MIGLIORARE IL NOSTRO STATO DI SALUTE, QUELLO DEI NOSTRI CARI, LA NOSTRA ECONOMIA FAMILIARE E LA NOSTRA FELICITÀ?

L'alimentazione rientra indiscutibilmente tra le nostre abitudini di vita.

Le scelte che facciamo, i prodotti che acquistiamo, il mercato che decidiamo di alimentare, sono le vie per raggiungere uno stile di vita salutare, agiato e felice.

Ognuno di noi ha ampia possibilità di scelta.

Questo eBook è dedicato a tutte quelle persone che sono interessate a conoscere i principi fondamentali per impostare un'alimentazione corretta e un modo più etico di fare economia, nel quale si smette di alimentare lo stesso sistema che è causa di questi problemi, e si inizia a fare scelte consapevoli e vantaggiose.

Nella società moderna assistiamo sempre più ad un aumento delle patologie legate ad un'alimentazione squilibrata e/o eccessiva, alla disinformazione circa la sicurezza alimentare e le funzioni salutari di alimenti sani e vitali.

Imparando a nutrirci correttamente, il corpo umano cresce e si sviluppa in condizioni ottimali, si favoriscono i processi di **rigenerazione** cellulare, di **ringiovanimento**, di **auto-guarigione**, si innalza il sistema immunitario e si riesce a vivere in piena energia, con maggiore **lucidità mentale** e **produttività**.

Questo rappresenta un prezioso investimento, per riuscire ad arrivare alla terza età nelle migliori condizioni di salute.

RELAZIONE TRA LE SCELTE CHE FACCIAMO E IL NOSTRO BENESSERE PSICO-FISICO ED ECONOMICO

Oggi sappiamo con certezza, grazie ai numerosi studi scientifici pubblicati sull'argomento, che esiste una precisa relazione tra ciò che mangiamo, il cancro e le altre patologie cronico degenerative.

Quello che conosciamo meno, riguarda la qualità degli alimenti, come sceglierli e come costruire un piano nutrizionale adeguato e personalizzato, in tutta sicurezza e autonomia.

Così continuiamo ad affidarci a un sistema che è poco interessato alla nostra salute, e più interessato a curare malattie.

Restare in salute è una sfida che si può vincere in una società che spinge verso il consumo di cibi spazzatura e stili di vita che portano a pericolose malattie, che oggi dilagano anche tra giovani e bambini, costringendo all'uso sfrenato di farmaci.

ECONOMIA RIGENERATIVA E DISTRIBUTIVA

La sfida è vincere all'interno di un sistema che, nella società, crea un clima di preoccupazione attraverso politiche sociali dove ci sono sempre più cattive notizie, scarsità di lavoro, tasse da pagare e poco denaro in tasca.

Grande confusione, incertezza e preoccupazione sono gli ostacoli più grandi da superare. In questo clima di distrazione sociale si alimenta un'economia che mette nelle mani di pochi i soldi di tanti consumatori.

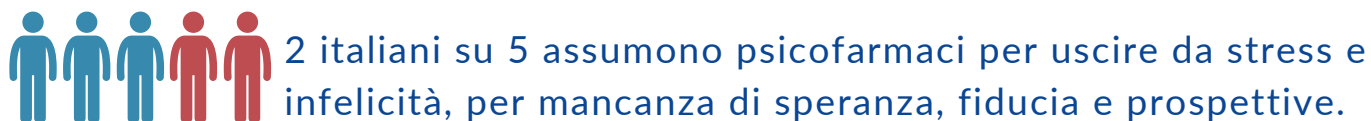
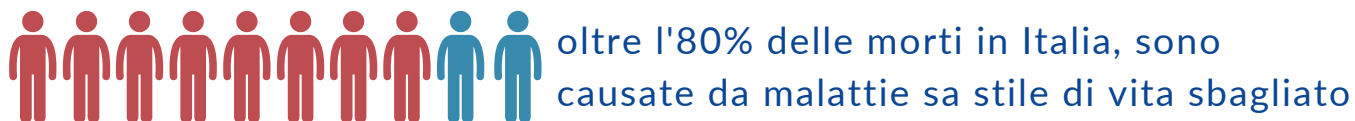
Crediamo di fare scelte libere e invece si subisce un forte condizionamento mediatico attraverso spot pubblicitari costruiti secondo i più avanzati principi di marketing manipolativo, e creati ad arte per strumentalizzare le masse.

Spot nei quali vediamo attori e testimonial televisivi arricchirsi spropositatamente mentre recitano una farsa, come se fossero i tuoi migliori amici, inducendo il consumatore a comprare prodotti inutili e dannosi.

Nel frattempo, insieme a noi, i nostri figli e i nostri nonni, subiamo conseguenze involontarie che si pagano a caro prezzo!

IL FATTORE TEMPO GIOCA UN RUOLO FONDAMENTALE

STATISTICAMENTE:



Il fattore tempo, infatti, gioca un ruolo fondamentale nella lotta contro le patologie cronico degenerative, così come contro la povertà e l'infelicità!

I cambiamenti che metterai in atto porteranno a risultati tangibili sulla tua salute, sul tuo portafoglio e sulla tua felicità!

Una corretta idratazione e integrazione, assieme ad una dieta sana e varia ricca di verdura, frutta, pochi cereali senza glutine e legumi, scelti da produttori locali che curano amorevolmente i loro prodotti, sono in grado di prevenire l'insorgenza di malattie degenerative che ora dilagano anche tra giovani e bambini.

I cambiamenti che deciderai di mettere in atto, nella scelta e nella modalità d'acquisto di alcuni prodotti, potranno **permettere a te di guadagnare**, anziché portare guadagni a multinazionali e ricchi testimonial che hanno grande interesse a restare nel vecchio modello di economia degenerativa e divisiva.

Un nuovo modo di fare economia esiste già.

Economisti apprezzati a livello internazionale la chiamano “**Economia Rigenerativa e Distributiva**”.

In **Evolution Group**, promuoviamo questo modello di economia etica e sana, **che permette ai consumatori di star bene, di vivere una vita dignitosa, di risparmiare e di guadagnare.**

Scoprirai che entrare nel flusso naturale di salute, prosperità e felicità è più semplice di quanto si possa immaginare.

Serve solo agire in un certo modo, perché se vuoi “Creare la Vita dei Tuoi Sogni” basta fare le cose in quel certo modo, che stai per scoprire!

COME COMPORTARSI?



21,5 RACCOMANDAZIONI PER GARANTIRCI UNA VITA MIGLIORE

Secondo un'attenta valutazione dei risultati ottenuti, ecco le 21,5 raccomandazioni per uscire dalla spirale di malattia, privazione e infelicità, e per costruire una vita sana, agiata e felice, in modo rapido e semplice.

SALUTE

- 1 Scopri cosa sta limitando la tua salute e le migliori prestazioni
- 2 Elimina scorie in eccesso e ripulisci organi e tessuti
- 3 Idrata correttamente
- 4 Elimina i cosiddetti “alimenti killer”
- 5 Crea autonomamente il tuo piano alimentare
- 6 Muoviti, fai costantemente attività fisica
- 7 Esegui periodicamente semplici screening

Scopri cosa sta limitando la tua salute e le migliori prestazioni

Il primo passo verso uno stato ottimale di salute, il peso forma ideale e le massime prestazioni psico-fisiche, è scoprire cosa li sta limitando.

- **Scopri se ci sono Intolleranze Alimentari**

Bruciori di stomaco, cattiva digestione, coliche e crampi addominali, flatulenza, dissenteria, gonfiore e gorgoglii addominali, meteorismo, mal di testa, nausea, prurito, reflusso acido, pelle secca, ritenzione idrica, obesità e cellulite, possono far presagire un'intolleranza alimentare in atto!



Le prime osservazioni sui disturbi legati all'ingestione di cibo sono molto antiche: già **Ippocrate** aveva notato gli effetti negativi dovuti all'ingestione di latte di mucca.

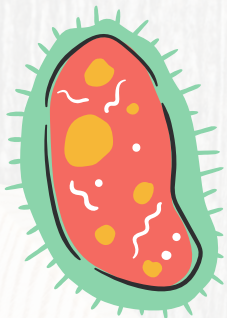
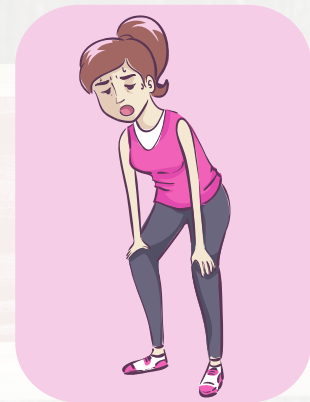
Oggi, "**L'American Academy of Allergy Asthma and Immunology**" ha proposto una classificazione, largamente accettata, che utilizza il termine generico "reazione avversa al cibo", distinguendo poi tra

allergie e intolleranze: le allergie sono mediate da meccanismi immunologici; nelle intolleranze, invece, la reazione non è provocata dal sistema immunitario.

Le intolleranze sono un segnale da non sottovalutare. Continuando a mangiare cibi che il corpo non tollera, con il passare del tempo, si possono scatenare pericolose patologie.

- **Scopri se c'è una Disbiosi Intestinale**

Tutte le malattie hanno origine nell'intestino (Ippocrate 460-370 a.C.) e oggi, anche le più attuali ricerche scientifiche riconducono la maggior parte delle malattie a una disbiosi intestinale, cioè ad uno squilibrio della flora batterica intestinale.



Nel nostro organismo convivono un “condominio” di molte famiglie di batteri differenti: fino a che tutte sono mantenute in equilibrio, non si scatena alcuna malattia; quando solo una di queste prevale sulle altre, l'equilibrio viene compromesso pericolosamente.

La disbiosi porta ad un indebolimento del sistema immunitario, al mal assorbimento di principi nutritivi, vecchiaia precoce, sbalzi di umore, stanchezza, cefalee, problemi di gastrite, colite, digestione difficile, malattie cronico degenerative e tumori!



- **Scopri l'equilibrio dei minerali e la presenza di metalli tossici nel corpo**

Carenze e quantità in eccesso possono creare intossicazioni e complicazioni anche importanti.

Per esempio, un eccesso di metalli tossici crea disturbi ormonali, del fegato, dell'intestino, con distruzione della flora batterica; crea difficoltà di concentrazione, stanchezza, dermatiti, orticarie, ecc.

Questi metalli si accumulano facilmente soprattutto nel cervello, fegato e ossa, bloccano l'attività degli enzimi, impegnano minerali essenziali e creano disturbi a carico del sistema nervoso centrale. Il pericolo sottovalutato è quello dell'Alzheimer che oggi colpisce oltre 600.000 malati in Italia con previsione che a breve, già all'età di 65 anni, 1 persona su 3 possa inciampare in questa invalidante patologia che coinvolge in modo emotivo, economico e impegnativo, l'intero nucleo familiare!

Esiste un'innovativa metodica di analisi brevettata e presente in oltre 80 paesi nel mondo. Serve solo compilare un modulo, prelevare qualche capello e spedire tutto via posta.

Il campione arriva al laboratorio, dove lo staff tecnico provvederà a elaborare il **Bio Test** analizzando i capelli, e fornendo i risultati del test tramite un elaborato.

Riceverai i risultati dei test via email.

Tutta l'analisi del **BioTest** avviene a distanza, per corrispondenza, e i nostri consulenti ti aiuteranno a leggerne i risultati, e a trovare la soluzione ideale per guidarti verso i tuoi obiettivi di salute.

Il nostro partner è **daphnelab.com**. Una particolare convenzione con il laboratorio permette, a chi ha deciso di entrare in **Evolution Group**, di avere tutti i **BioTest**, quelli sulle intolleranze alimentari + il bio test sulla disbiosi intestinale + il mineralogramma dei minerali e metalli tossici, **con una serie di consulenze gratuite** per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute.



BIO TEST
INTOLLERANZE



BIO TEST
DISBIOSI INTESTINALE



BIO TEST
MINERALOGRAMMA

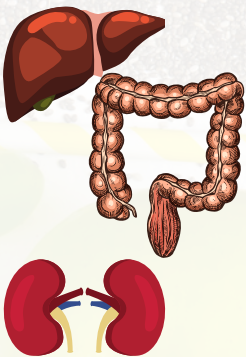
2

Elimina scorie in eccesso e ripulisci organi e tessuti.

Mettere in atto un programma Detox per eliminare scorie in eccesso e ripulire organi e tessuti, è di fondamentale importanza.

I benefici che offre un programma detox sono molti, purché se ne segua uno personalizzato, poiché non siamo tutti uguali!

Questo ti permetterà di depurarti non solo da coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità e altre sostanze spesso contenute nei cibi industriali, ma anche da scorie e tossine che si accumulano in tessuti e organi, rallentando e limitando performance psico/fisica e salute.



A beneficiarne saranno tutti gli organi del corpo: fegato, reni, intestino, ecc., con evidenti ripercussioni sul benessere generale dell'organismo.

Si possono notare i vantaggi, ad esempio, su pelle e capelli che appaiono più luminosi e sani, sul grado di energia del corpo che, liberato dalle tossine, si sente più leggero; può sparire il senso di gonfiore addominale ripristinandosi l'intera funzionalità gastro intestinale.

Inoltre, **migliore digestione, sistema immunitario più forte, cervello più lucido e operativo.**

Naturalmente i benefici si iniziano a notare dopo qualche giorno e saranno più o meno evidenti anche a seconda del grado di intossicazione della persona.

Con un buon programma Detox:

- Si sgonfia la pancia
- Migliora la stipsi
- Migliora la digestione
- Si rafforzano le difese immunitarie
- Avrai maggiore lucidità mentale
- Aumenta l'energia
- Migliora la luminosità di pelle e capelli
- Perderai il peso in eccesso
- Si drenano liquidi in eccesso
- Si raggiungono migliori performance sul lavoro e nello sport
- Si facilitano i processi di rigenerazione e di auto - guarigione
- Aumenta il buon umore



3

Idrata correttamente

Se potessimo contare il numero di molecole presenti in un corpo umano, scopriremmo che il 99% sono molecole d'acqua!

Eppure, la comunità scientifica continua a dare più importanza al cibo, alla dieta e a tutto il resto, come ormoni, vitamine, proteine, ecc., che, messi tutti assieme, ci costituiscono solo per il restante 1%.

Di fatto, le informazioni che oggi riceviamo sull'acqua sono forvianti e condizionate proprio da chi la imbottiglia e la vende.

Parliamo di 15 miliardi di litri ogni anno!

Un mercato miliardario in mano a poche multinazionali che promuovono ricerche scientifiche per evidenziare benefici che, quando apri la bottiglia, non esistono già più.

Un mercato di falsità, bugie e farse televisive, che arriva a incidere fino al 70% sul costo finale ai consumatori, che restano disinformati e che, inconsapevolmente, alimentano questo mercato, mettendo i loro soldi nelle tasche di pochi già ricchi, e correndo grandi rischi per la loro salute.

L'acqua è l'elemento da cui ha origine la vita ed è l'elemento in cui si svolge ogni reazione biochimica nel corpo.

Per questo è fondamentale idratare ogni tua cellula in modo intelligente, cioè scegliendo un'acqua davvero **Bio-Compatibile**.

Perché un'acqua sia compatibile con la vita delle nostre cellule, non deve contenere inquinanti che, essendo presenti ovunque nell'ambiente, sono presenti in molte acque minerali, soprattutto quelle di sottosuolo, che sono la maggioranza.

Un'acqua è Bio-Compatibile quando è pulita, alcalina, antiossidante, microstrutturata ed energizzata, cioè ricca di elettroni.

Perché così sono i liquidi presenti in un corpo umano in salute!

Riuscire a sceglierla nel contesto di un mercato controllato da multinazionali e da produttori di depuratori poco onesti, non è facile.



Per questo, in **Accademia della Salute**, dopo lunghi anni di ricerca, abbiamo trovato la soluzione ideale, capace di aiutare i consumatori a bere un'acqua buona e di trarne vantaggi, oltre che di salute, anche economici, in modo da essere loro stessi a guadagnare anziché far guadagnare testimonial televisivi e multinazionali.

Elimina i cosiddetti “alimenti killer”

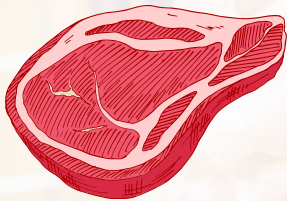
Esistono tipologie di cibi che sono un **vero veleno per le nostre cellule**, e che dovremmo ridurre drasticamente o meglio ancora, eliminare completamente dalla nostra tavola perché producono forte acidificazione nel corpo.

L'acidosi tissutale è l'anticamera di patologie cronico degenerative, iniziando dal cancro.

- **I grassi idrogenati** presenti in gelati, merendine, pane confezionato e altri alimenti nelle cui etichette trovi grassi idrogenati, animali e vegetali, perché creano gravi anomalie cellulari, malattie cardiache, della pelle e delle ossa, cancro, squilibri ormonali, sterilità, problemi di crescita e difficoltà di apprendimento.
- **Lo zucchero raffinato** perché è tossico, danneggia la memoria, il cuore e il cervello, provoca obesità e diabete, crea dipendenza, proliferazione di parassiti, acidosi tissutale e sviluppo di cellule tumorali.
- **Le farine con glutine**, perché causano celiachia, stitichezza, stanchezza, dolori addominali, infiammazioni del colon e patologie intestinali.



- **Il latte e i derivati del latte industriali**, formaggi, latticini, creme spalmabili, sottilette, ecc., provocano muco nell'intestino che inibisce l'assorbimento di nutrienti e causa gravi disturbi e malattie. Inoltre, provenendo da allevamenti intensivi, è pieno di antibiotici e farmaci, privo di calcio, vitamine e minerali. Favorisce l'osteoporosi:

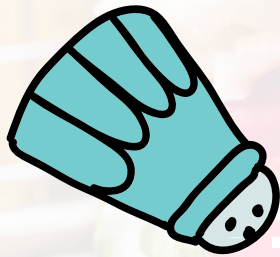


- **La carne e tutti i suoi derivati** non sono il cibo ideale per l'uomo, soprattutto quando provengono da allevamenti intensivi e processi industriali. Sono causa di diabete, cardiopatie, obesità, cancro al colon, all'esofago, allo stomaco. Tumori ormone-dipendenti come quelli al seno e alla prostata. Recenti ricerche scientifiche evidenziano maggiore presenza e maggiore bio-disponibilità di proteine nei vegetali.

- **Il pesce di grossa pezzatura** perché i nostri mari sono delle vere pattumiere dove si sversa ogni tipo di rifiuto, tra cui rifiuti pericolosi, radioattivi, metalli tossici e tanti altri.
- **Il pesce di allevamento** perché viene imbottito di ormoni e antibiotici, e causa tumori ormone-dipendenti come per la carne, oltre a veicolare metalli pesanti come il mercurio.

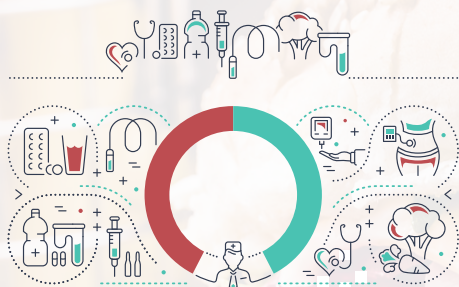
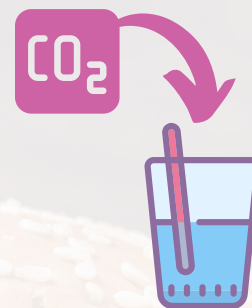


- **I cibi industriali**, quelli confezionati e conservati perché sono privi di vitalità e pieni di sostanze chimiche, per conservarli e renderli visivamente invitanti. Consumati frequentemente possono essere responsabili di disbiosi intestinali, infiammazioni e malattie autoimmuni.



- **Il sale**, ovvero il cloruro di sodio, è importante per la nostra salute e i livelli necessari sono nettamente inferiori a quelli che comunemente usiamo. È naturalmente presente in molti alimenti e va usato con moderazione nei condimenti. Un elevato consumo di sale può favorire l'ipertensione, favorire malattie cardiache, dei vasi sanguigni, dei reni, tumori allo stomaco, e a maggiori perdite di calcio e probabile rischio di osteoporosi.

- **Acqua addizionata con anidride carbonica, bibite gassate e/o zuccherate, succhi di frutta industriali, tè e tisane** sugli scaffali degli ipermercati sono da evitare, soprattutto per i bambini, e in linea generale per tutti.



Sono una tra le primarie cause di diabete e obesità infantili; inoltre acidificano il corpo favorendo i processi di acidosi tissutale, che sono alla base delle patologie croniche degenerative.

Niente è meglio di un bicchier d'acqua Bio-Compatibile o di una buona tisana preparata a casa con una buona acqua, oppure di un succo di frutta, o di verdure, estratti a freddo con un buon estrattore di succhi.



- **Alcol e fumo:** l'accoppiata aumenta il rischio di ammalarsi di tumori della testa e del collo, e dell'esofago.

In più, l'uso combinato di fumo e alcol rafforza, la dipendenza dalle due sostanze.



Le ragioni di questo legame sono ancora poco chiare, ma è probabile che l'alcol stimoli la produzione di sostanze (tra cui enzimi) che amplificano i danni del fumo a carico delle cellule.

5

Crea autonomamente il tuo piano alimentare

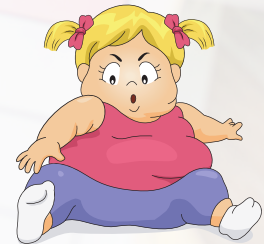
È di fondamentale importanza creare autonomamente il proprio piano alimentare equilibrato, scegliendo e associando cibi sani e facilmente digeribili, che assicurino micro e macro nutrienti indispensabili alle tue cellule.

Questo non è un qualcosa di difficile e solo se necessario, trovati un bravo specialista, scegliendolo con cura!

Serve solo usare il proprio buon senso!

Il mercato delle diete cresce in modo esponenziale, in tutto il mondo nascono nuovi guru con proprie teorie e nuove diete, tutte fondate su dati scientifici. Con quali risultati però, se le statistiche sono quelle che hai letto in precedenza?

L'obesità e le malattie non trasmissibili continuano a dilagare, e lo ripeto, ora anche tra giovani e bambini.



Com'è possibile che, mentre la ricerca abbia fatto passi da gigante e nonostante tutti gli studi scientifici che si continuano a produrre, questa inarrestabilmente pandemia continui a dilagare?

Il problema è che la maggior parte del cibo acquistato è prodotto dalle stesse multinazionali, che poi ti vendono sia il farmaco che le cure sanitarie. Ci si ammala per aver mangiato il loro cibo malsano!

Non ti tutela nessuno! La tua salute è una tua esclusiva responsabilità!

l'OMS è stata più volte accusata di aver ricevuto finanziamenti da parte dell'industria alimentare.

La sicurezza alimentare è un tabù.

Nessuno vuole mettersi contro i grandi interessi e contro le regole, e le leggi, che sono state create appositamente per tutelare gli interessi delle grandi corporazioni.

Solo pochi parlano dei pericoli insiti nei cibi industriali, dei così detti "alimenti killer", delle sostanze chimiche e tossiche, e di interferenti endocrini presenti in molti alimenti.

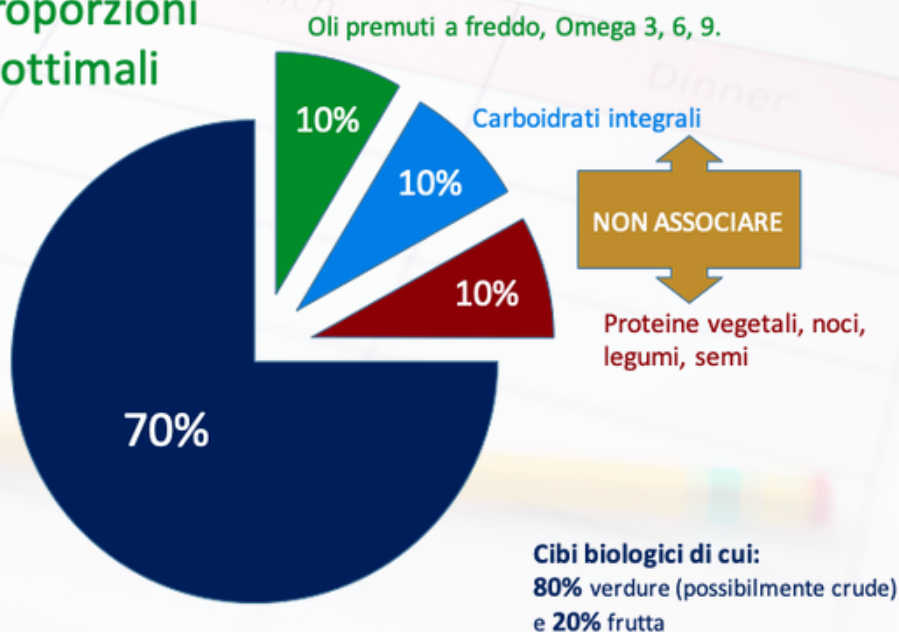


In **Accademia della Salute** prendiamo le distanze dai prodotti delle grandi industrie, frutto di un'economia che mette i soldi di tanti consumatori nelle tasche di pochi. Noi promuoviamo nuovi modelli.

Promuoviamo l'importanza di nutrirti con cibi biologici, di stagione, prodotti a KM0, no OGM, scegliendo cereali a basso contenuto di glutine come miglio, sorgo, farro integrale.

Lo schema che trovi qui sotto è lo stesso utilizzato da atleti e campioni del mondo. Puoi seguire le stesse regole per creare autonomamente il tuo piano nutrizionale settimanale, tenendo conto delle giuste proporzioni e associazioni.

Proporzioni ottimali

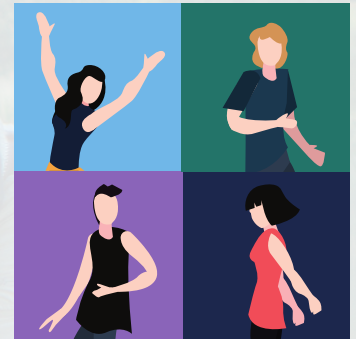


6

Muoviti, fai costantemente attività fisica.

Idratare, nutrire le cellule e svolgere regolare attività fisica, sono la triade perfetta nella prevenzione delle malattie.

L'attività fisica si sceglie secondo le proprie caratteristiche fisiche, rivolgendosi a un professionista nel settore del fitness. L'attività fisica sostenibile è la risorsa segreta per vivere bene e più a lungo, per facilitare i processi di auto-guarigione e superare patologie, per ricaricare le energie, riacquistare il buonumore, sconfiggere lo stress; e questo a tutte le età.

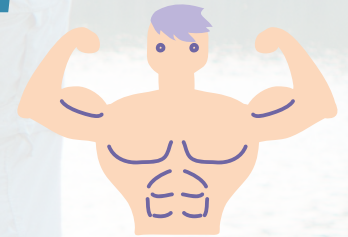
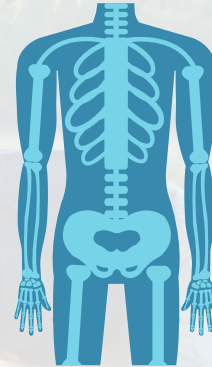


Costruire l'abitudine all'attività fisica ti permetterà di influenzare alcuni ormoni, come l'insulina, il glucagone, l'ormone della crescita e alcuni neurotrasmettitori del benessere a livello cerebrale, come le endorfine.

L'attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti ogni giorno è un toccasana; in particolare le persone che hanno un lavoro sedentario, devono prestare attenzione a questa raccomandazione ed impegnarsi ad introdurre lo sport in maniera regolare nella propria quotidianità.

Fare attività fisica regolarmente fa bene al corpo, alla mente e all'anima:

- Sostiene lo sviluppo dello scheletro
- Incrementa e potenzia le masse muscolari
- Rafforza le strutture articolari
- Previene posture scorrette
- Migliora le prestazioni del cuore e dei polmoni
- Aiuta ad avere più energia
- Aiuta a raggiungere e mantenere peso e forma ideali
- Potenzia la capacità di concentrazione e di memorizzazione
- Migliora l'apprendimento e il rendimento scolastico
- Aumenta la capacità di adattabilità ai diversi impegni quotidiani
- Potenzia i meccanismi di autocontrollo e di risposta allo stress



Esegui periodicamente semplici screening

L'importanza di eseguire screening periodici, sta nella possibilità di individuare se c'è qualcosa che non funziona prima che una patologia si sviluppi.

Alcuni di questi, come i BioTest sulle intolleranze, disbiosi, il mineralogramma e l'esame iridologico, fatti con largo anticipo, hanno capacità predittive. È fondamentale, anche per persone che non hanno sintomi, sottoporsi periodicamente ad alcune valutazioni, dalle più semplici come colesterolo, pressione arteriosa e glicemia, ad

colesterolo



pressione arteriosa



glicemia



**Esami ematochimici strumentali
più specifici, come:**

Emocromocitometrico
completo

Glicemia

Uricemia

Proteine totali

Bilirubinemia Totale

ALT (GPT)

Amilasemia (Alfa-Amilasi)

Trigliceridi

Sideremia (Ferro Sierico)

TSH

Cortisolo salivare

Metaboliti reattivi
dell'ossigeno (Radicali liberi)

Insulinemia

Vitamina A

Disbiosi test

Proteina C Reattiva (P.C.R.)

Creatininemia

Cupremia (Rame Sierico)

Elettroforesi

GAMMA GT

CPK

Colesterolo totale

Colesterolo HDL

Omega screening

17 beta Estradiolo
(D)/Testosterone (U)

Omocisteina

Potenziale biologico
antiossidante

Vitamina E

Zinco

Cupremia (Rame Sierico) /

Zinco

MEDICAL CHECK

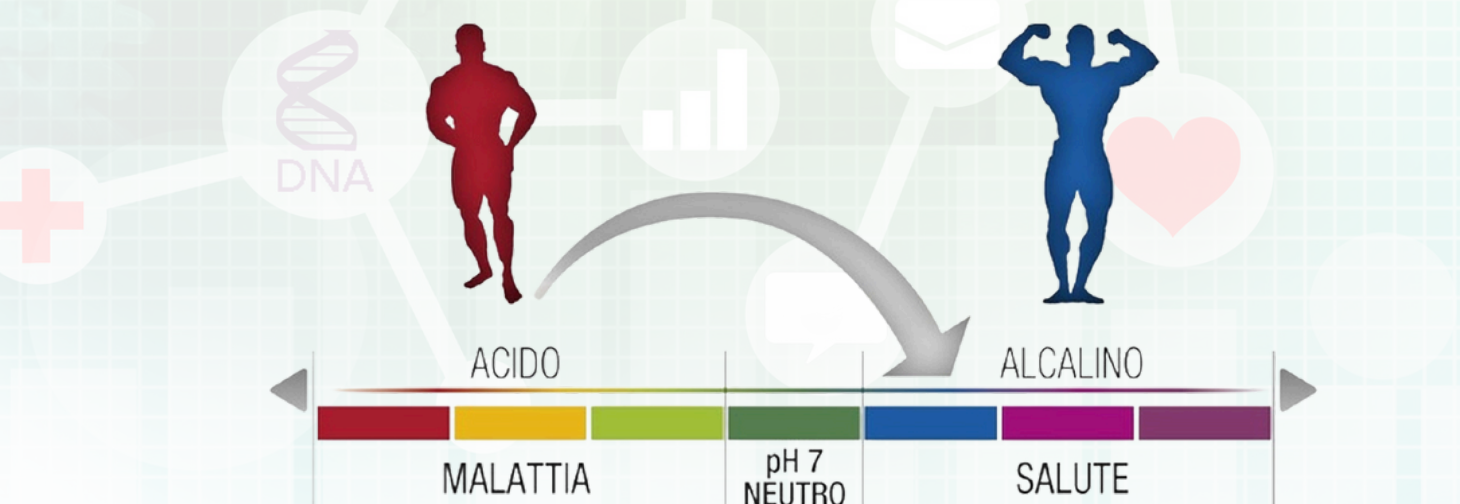
may-14

patient #08001 / John Ac

Inoltre, di fondamentale importanza, è la misurazione del pH urinario che va eseguita per 1 settimana, 3 volte al giorno prima dei pasti.

A fine settimana, fai la somma di tutte le misurazioni e poi dividi per quante ne hai eseguite.

Se non ne hai saltata nessuna saranno 21, se ne salti qualcuna non importa, dividi sempre per il numero di volte che ha misurato il PH. Il valore ottimale deve restare nel range tra 7,3 e 8,3.



COSA HO IMPARATO?

DENARO



8 Scopri come stai spendendo il tuo denaro

9 Scopri a cosa stai rinunciando

10 Scopri cosa vuoi e crea la tua lavagna dei sogni

11 L'economia ecosostenibile, equosolidale, etica, educativa, evolutiva

12 Scopri l'economia rigenerativa e distributiva

13 Condividi con i tuoi amici questo progetto di salute, prosperità e felicità

14 Impara a gestire il flusso di guadagni costanti e crescenti

8

Scopri come stai spendendo il tuo denaro

Crea un elenco di tutte le spese mensili.

Partendo da adesso, crea un diario dove annotare ogni spesa che fai in contanti, nei prossimi 30 giorni.

Includi anche caffè al bar, gioco del lotto, acquisti di abbigliamento, benzina, spesa al mercato, ecc.

Ti aiuterà conservare gli scontrini, e a fine giornata annotali nel tuo diario.

USCITE MENSILI	
SPESE	IMPORTO
IMPOSTE	€ _____
RATA MUTUO/AFFITTO	€ _____
AUTO/ <small>RATA ASSICURAZIONE CARBURANTE ASSICURAZIONE</small>	€ _____
SPORT	€ _____
SALUTE/INTEGRATORI/TRATTAMENTI	€ _____
VISITE MEDICHE/FARMACI	€ _____
VACANZE	€ _____
SCUOLA/CULTURA	€ _____
RISTORANTE/ALBERGO/VACANZE	€ _____
CINEMA/TEATRO	€ _____
ABBIGLIAMENTO	€ _____
HOBBY	€ _____
PALESTRA	€ _____
CRESCITA PERSONALE	€ _____
TECNOLOGIA	€ _____
ALTRO	€ _____
SOMMA TOTALE SPESE MENSILI	€ _____

9

Scopri a cosa stai rinunciando

Crea un elenco di cosa vorresti portare nella tua vita.

✓	Descrivi cosa vuoi	Dai un valore in €.	Entro quando

Esempio: un'auto nuova, una vacanza, rinnovare il guardaroba per te, per i tuoi figli, uscire più spesso con gli amici, portare nella tua casa elettrodomestici e dispositivi capaci di migliorare la qualità della vita o semplicemente vorresti avere più tempo, ovvero lavorare meno ore e avere più tempo per te, per i tuoi figli, per i tuoi amici, o magari liberarti dei debiti (che ti auguro di non avere).

Non pensare a come riuscirai a trovare i soldi per comprare ciò che vuoi. In questa fase, serve solo creare l'elenco di ciò che ti serve per migliorare la qualità della tua vita. In seguito, scoprirai come riuscire a procurarti il denaro necessario. Tutta la ricchezza che conosciamo è stata creata da un atto di intelligenza umana, da pensieri, idee e desideri che prima girano nella testa, e che poi si realizzano.

10

Metti tutto per iscritto e crea la tua lavagna dei desideri

Scrivere tutto in modo dettagliato, chiarire bene cosa si vuole è importante per riuscire a definire i propri obiettivi.

ATTIRIAMO A NOI TUTTO QUELLO SU CUI POGGIAMO IL NOSTRO FOCUS, ecco perché devi elencare tutto ciò che vuoi attrarre nella tua vita.



Quando scrivi, richiedi alla tua mente un'attività psicofisica piuttosto complicata che coinvolge diversi centri nervosi.

Quindi, il cervello è molto più stimolato rispetto al semplice "pensiero".

Se il cervello viene stimolato, si creano più sinapsi, ovvero collegamenti tra i neuroni. Considera le sinapsi come i fondamenti dei pensieri. Quante più sinapsi si creano, tanto più i pensieri sono solidi e rimangono nella tua mente.

Mettere per iscritto è come portare qualcosa da un piano invisibile, come può essere un pensiero o un desiderio, a un piano visibile, a qualcosa di più concreto, come un obiettivo realizzato.

Per questo, serve chiarire questa operazione. Il suggerimento è quello di creare “La mappa dei desideri”.

Dall’elenco che hai scritto, ricerca una immagine per ogni cosa, aiutandoti anche con Google; stampa le immagini, ritagliale e incolla tutto su un foglio 40x30 cm. Attacca questa mappa su una parte visibile della tua casa, dove la potrai sempre vedere.



Questo indirizza il cervello a lavorare inconsciamente verso la realizzazione di quello che si vuole, attraverso quello che vedi.

Qui stiamo lavorando nella sfera dell’invisibile, quella dell’immaginazione, e l’atto di immaginare agisce sulla parte magica che è dentro di noi.

Se in casa non hai spazio per appendere la tua mappa dei desideri o se non vuoi tenerla in vista, puoi usare anche l'anta interna del tuo armadio personale, e usare foto, post-it o qualsiasi altro sistema tu voglia, purché tu scriva i tuoi desideri e li possa vedere ogni giorno.

Questa azione equivale alla mappa per il capitano della nave, che esce dal porto sicuro, per intraprendere un viaggio.

La mappa lo aiuta ad avere sempre chiaro l'obiettivo che vuole raggiungere, il porto in cui approdare.

Tu puoi fare la stessa cosa per gli obiettivi che vuoi raggiungere, e raggiungerli con precisione.



L'economia ecosostenibile, equosolidale, etica, educativa ed evolutiva

Se vogliamo stare bene, anche dal punto di vista economico, dobbiamo agire in coerenza con le leggi della natura.

Dobbiamo sentirci parte del tutto, e in stretta relazione con l'ambiente che ci circonda.

L'attuale economia continua a creare danni all'intero sistema e alle persone. Danni che si ripercuotono sulla salute e sul portafoglio dei consumatori.



Quando facciamo la spesa dovremmo chiederci: “Cosa alimento attraverso le scelte che faccio? Qualcuno o qualcosa è stato sfruttato per produrre il bene che sto comprando?”

Sappiamo tutti dei danni e della sofferenza che provocano agricoltura e allevamenti intensivi, agromafia, sofisticazioni, schiavitù agricola, lavoro infantile, ecc.

Sono problemi che non sono lontani da noi e per i quali non ci conviene esserne complici inconsapevoli perché producono conseguenze involontarie che, in un modo o nell'altro, ricadono su di noi e sui nostri cari.

Per alimentare quella che noi chiamiamo l'”Economia delle 5 E”, inizia a comprare il meno possibile dalle grandi aziende e dai grandi ipermercati, perché non sarai mai in coerenza e in risonanza con la prosperità se continui ad alimentare questa economia, che economisti di fama mondiale chiamano “degenerativa e divisiva”.

Pensaci bene: quando compri una bottiglia di acqua minerale pubblicizzata da un testimonial televisivo, che guadagna milioni di €uro l'anno, per una farsa nella quale ti parla come se fosse il tuo migliore amico che ti sta dando un consiglio, stai partecipando alla sua prosperità e non alla tua!



Questo modello è degenerativo perché induce le persone a comprare prodotti che creano degenerazioni nel loro stato di salute, ed è divisivo perché accresce il divario tra le persone sempre più povere, che mettono il loro denaro nelle tasche di pochi già ricchi, che diventano sempre più ricchi!

Cosa puoi fare?

Inizia col fare la spesa nei mercatini rionali, riuscendo a comprare prodotti freschi a km 0, coltivati in modo naturale e rispettoso dell'ambiente, da agricoltori che lavorano amorevolmente la terra.

Compra prodotti equosolidali e biologici in negozi specializzati.



Crescono sempre più organizzazioni che ti permettono di entrare in comunità dove puoi selezionare i migliori prodotti per la tua zona, sostenendo l'economia e la vita dei produttori locali.

Ci sono sempre più aziende agricole e produttori che ti portano la spesa a casa.

Stanno nascendo supermercati autogestiti dove acquistare prodotti sostenibili di qualità a prezzi trasparenti e vantaggiosi, e basati sulla partecipazione diretta dei soci alla gestione del negozio.

Devi solo trovare la soluzione che più ti piace, per riuscire a entrare in risonanza e in coerenza con le leggi universali della prosperità!



L'economia rigenerativa e distributiva

Serve uscire dal vecchio algoritmo per entrare nel Nuovo, che ti permette di star bene e ottenere vantaggi economici, e di aumentare sensibilmente le tue entrate mensili!



La tua ricchezza dipende essenzialmente dalla tua capacità di pensare e di agire.

Ci hanno abituati ad accettare come inevitabile una vita di duro lavoro e sacrifici, siamo in una nuova era, non lasciarti ingannare nuovamente per poi restare indietro.

È ora di smettere di lavorare per il sistema e di iniziare ad usare un sistema che lavorare per te, per farti star bene e per farti vivere la vita che hai sempre desiderato! Non serve denaro per guadagnare denaro!

Occorrono: un sogno, un po' di determinazione, le giuste informazioni e gli strumenti necessari. Abbiamo scoperto che esiste un nuovo modello di economia emergente.

Kate Raworth, un'economista di fama mondiale che lavora per l'Università di Oxford e per l'Università di Cambridge, la chiama "economia rigenerativa e distributiva".

Rigenerativa perché capace di rigenerare sia l'ambiente che le cellule e il DNA, e distributiva perché capace di distribuire la ricchezza in modo più giusto.

In Evolution Group abbiamo già iniziato!

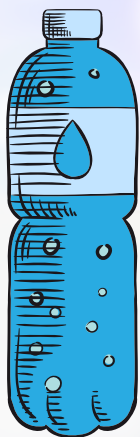
Puoi entrare anche tu nell'algoritmo di questo Nuovo "EcoSistema".

Se sei interessato, scrivi un messaggio whatsapp al **320 7290487**

L'algoritmo della Prsospertà

Su questi presupposti scientifici abbiamo creato un algoritmo capace di consentire a tutti di vivere una vita dignitosa, in uno spazio sicuro ed equo.

Ti mostro un esempio pratico:



Nell'attuale sistema, 10.000 persone che comprano 1 sola bottiglia di acqua minerale al giorno, che costa 0,30 €, in 90 giorni sviluppano un volume d'affari di 270.000 €.

Questo valore, nelle tasche di chi finisce oggi?

La maggior parte, fino al 70%, viene speso in spot pubblicitari e per pagare compensi ad attori e testimonial.

Cosa riceve in cambio il consumatore?

Un'acqua morta, ossidata e spesso inquinata. In pratica, tante bugie e zero vantaggi!

Il classico business dove i soldi di tanti finiscono nelle tasche di pochi, già ricchi!

Ora, immagina di riuscire innanzitutto ad imparare a scegliere l'acqua giusta per la tua salute, e poi di poterla trovare attraverso un'azienda che, anziché investire in spot pubblicitari, gira al cliente soddisfatto un margine di guadagno.

Se a te che sei stato uno tra i primi clienti, riconoscesse solo il **3%** sul volume del fatturato generato, in questi 3 mesi, quali vantaggi avresti ottenuto cambiando questa semplice abitudine d'acquisto?



1. Avrai idratato le tue cellule in modo intelligente e migliorato la tua salute;
2. Avrai prodotto tu degli utili, anziché far guadagnare ricchi testimonial e multinazionali!

Un Nuovo modo di fare economia che esiste già, e se ne parla nelle università del calibro della Bocconi e della Sapienza.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



**Università
Bocconi**
MILANO

Eppure nessun economista ne parla, e sai perché? Per non andare contro gli interessi delle grandi aziende.

Ti piacerebbe entrare in questo algoritmo e condividerlo?

Parlane con chi ti ha regalato questo eBook, oppure scrivici su whatsapp al 3207290487

Impara a gestire il flusso di guadagni costanti e crescenti

Applicando con una chiara strategia, così come facciamo in Evolution Group, questo sistema ti permetterà in soli 90 giorni di produrre entrate mensili crescenti e ricorrenti, ben oltre superiori all'esempio riportato prima.

Pertanto dovrai prepararti a gestire questo flusso di denaro.

A tale proposito ti abbiamo fornito i precedenti strumenti per avere una chiara visione di cosa ti serve per migliorare la qualità della tua vita.

IL RISPARMIO DEL BARATTOLO



Inoltre, prendendo spunto dall'esperienza di T. Harv Eker, scrittore e imprenditore di successo, diventato milionario grazie ad una serie di strategie studiate e modellate dagli uomini più ricchi del mondo...

Inizia col suddividere le entrate mensili nette in 6 diversi barattoli o contenitori, o conti, con questa modalità:



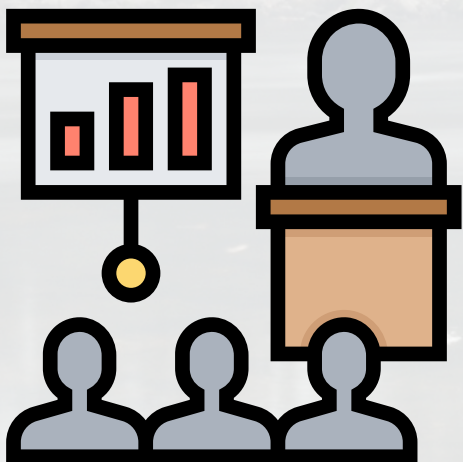
1. NECESSITÀ (55%):

in questo conto andrai a depositare il 55% delle tue entrate mensili e da lì attingerai per le tue quotidiane necessità, come fare la spesa, affitto, benzina, pagare bollette, ecc.

2. Conto risparmio per SPESE A LUNGO TERMINE (10%):

in questo barattolo depositerai i soldi che verranno utilizzati per gli acquisti o gli impieghi straordinari: la riparazione dell'automobile, l'acquisto della nuova lavatrice, il dentista, le tasse universitarie dei figli, ecc.





3. FORMAZIONE (10%):

questo barattolo è molto importante. Non c'è libertà, neanche finanziaria, senza istruzione e senza crescita personale.

Formarsi, anche solo leggendo dei libri, oppure seguendo dei veri e propri corsi di formazione dove confrontarsi e fare nuove alleanze, fa parte del percorso di crescita...

4. LIBERTÀ FINANZIARIA (10%):

detto anche “La gallina dalle uova d'oro”.

Questo capitale non si spende.

Il 10% dei tuoi profitti va **Reinvestito** per creare altre fonti di reddito passivo.

Come ad esempio, entrare in un altro programma di Referral Marketing e implementare quelli attuali.



enjoy!



5. GIOCO / SVAGO (10%):

Mettere da parte dei soldi per destinarli agli investimenti e alla creazione di reddito passivo, non deve farci dimenticare che, per mantenere l'equilibrio nella nostra vita, è necessario anche divertirsi.

Se si appaga solo la nostra parte razionale, quella infantile ne soffrirà e prima o poi metterà in atto un sabotaggio ai nostri progetti di libertà finanziaria.

Ogni mese, il 10% delle tue entrate verrà speso per acquistare una bottiglia di vino pregiato, andare nel ristorante più costoso, una giornata in un centro benessere per fare un pieno di coccole fra massaggi e trattamenti di bellezza, ecc.

6. GENEROSITÀ (5%):

“Dare prima di ricevere” è il segreto della prosperità secondo i maggiori formatori mondiali di Intelligenza Finanziaria, come Robert Kiyosaki e tanti altri.

Winston Churchill l’ha detto in un altro modo:

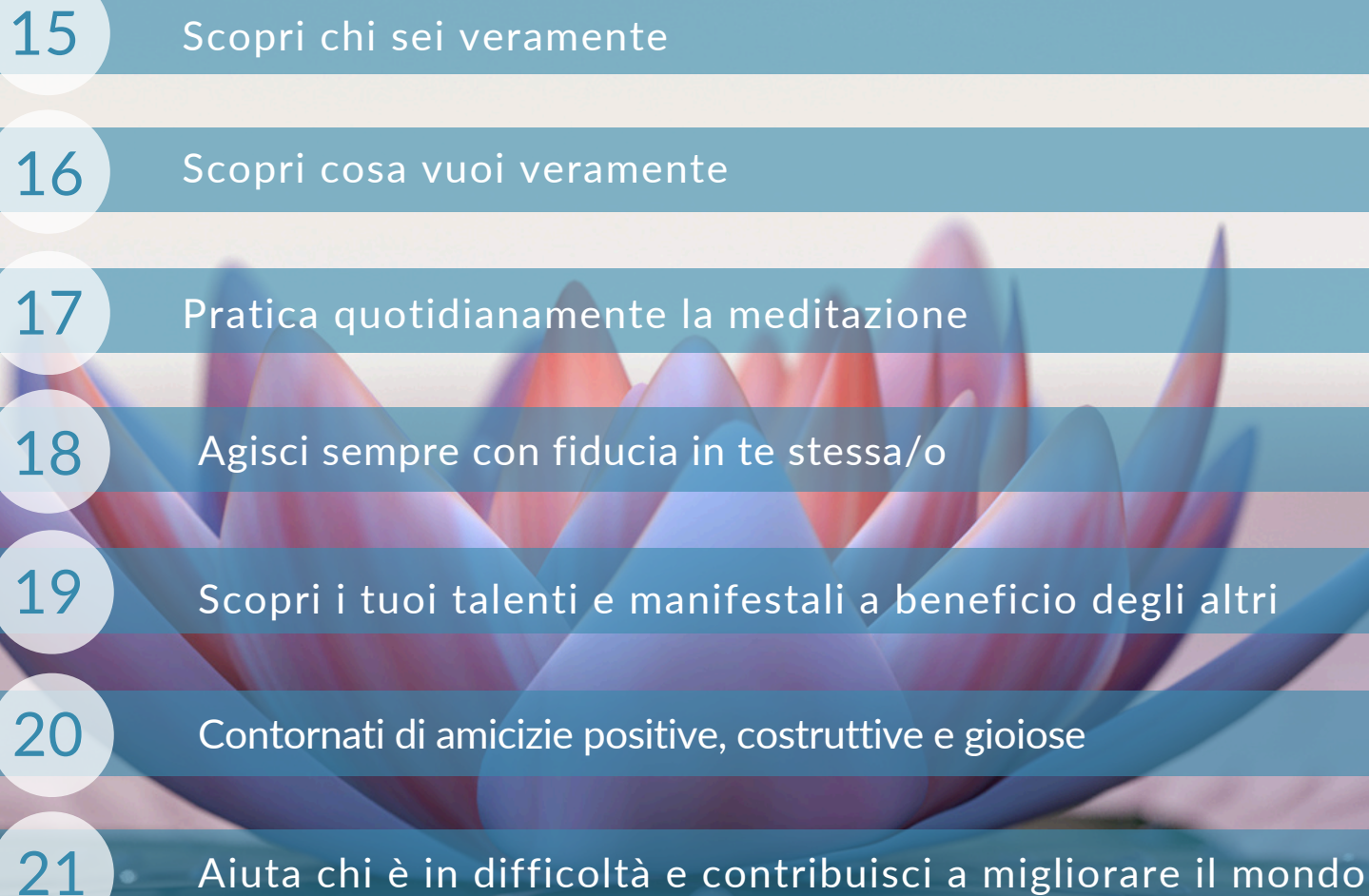
"Sopravviviamo con quello che abbiamo, ma viviamo con quello che diamo".

Allenati a questa tecnica anche con poco e tutti i giorni, così sarai pronto quando avrai flussi maggiori da gestire.

Sapere di agire insieme per garantirsi un futuro migliore, pacifica l’animo.



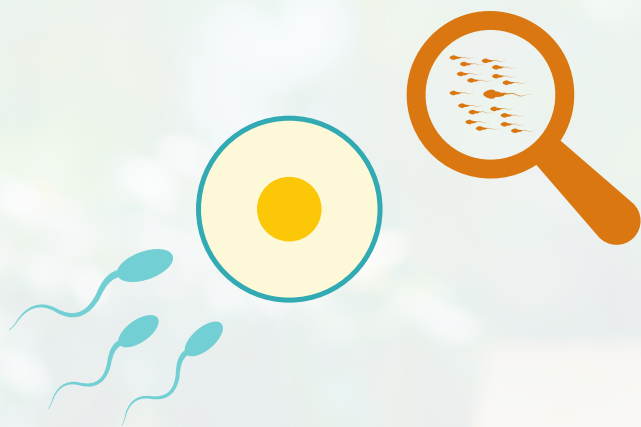
FELICITÀ

- 
- 15 Scopri chi sei veramente
 - 16 Scopri cosa vuoi veramente
 - 17 Pratica quotidianamente la meditazione
 - 18 Agisci sempre con fiducia in te stessa/o
 - 19 Scopri i tuoi talenti e manifestali a beneficio degli altri
 - 20 Contornati di amicizie positive, costruttive e gioiose
 - 21 Aiuta chi è in difficoltà e contribuisci a migliorare il mondo

15

Scopri chi sei veramente

Sei molto più di quanto immagini. Sei un'anima in cammino venuta a vivere questa esperienza terrena da "prescelto", in un corpo fisico.



Sei un prescelto ancor prima di nascere. Immagina, quando eri uno spermatozoo insieme a milioni di altri come te, sei stato riconosciuto come il prescelto, sostenuto e spinto dagli altri ad arrivare per primo a fecondare l'ovulo femminile.

Tu sei il prescelto che ha dato origine al processo di duplicazione che partendo da 2 cellule, ha generato l'intero organismo.

Proviene da una genealogia di prescelti e di vincenti, ricordalo sempre!



Hai un cuore che batte fino a 100.000 volte al giorno e pompa fino a 8.000 litri di sangue al giorno, attraverso una rete sanguigna che, se messa per esteso, farebbe 2 volte il giro del mondo.



Hai 2 occhi capaci di riconoscere oltre 10 milioni di distinzioni cromatiche.

Muscoli che, se lavorassero tutti insieme, sprigionerebbero una forza trainante di 25 tonnellate. Solo per parlarne, ne usi 72.



Hai un olfatto che con il tuo naso è capace di riconoscere miliardi di odori.

Una struttura muscolo scheletrica che ti consente di muoverti e poter andare in qualunque direzione.

Tutto questo in un corpo composto per il 99% da molecole d'acqua e alimentato da un cervello che pesa meno di 1 chilo e mezzo, che controlla e gestisce tutti questi processi, monitorando costantemente ciò che accade!

E che svolge tutto ciò consumando quanto una lampadina da 10 watt.

Questa è l'enorme forza che hai dentro di te, oltre al potere di una mente capace di farti raggiungere ciò che vuoi.

Qualunque sogno tu abbia, hai il potere di trasformarlo in un obiettivo concreto, purché il tuo cervello funzioni bene!

Nutrendoti bene, il tuo corpo, lavorerà in modo efficiente e i tuoi obiettivi si realizzeranno!

In questo modo, la tua anima, la tua vera essenza, riuscirà più facilmente a realizzare la sua missione in questa vita.

Il dono più grande, ricevuto alla nascita, è il potere di decidere: allora, usalo e decidi di nutrire corpo, mente e spirito in modo da trasformare la tua vita in qualcosa di davvero meraviglioso!

16

Scopri cosa vuoi veramente

“Il segreto dell’esistenza umana non sta soltanto nel vivere, ma anche nel sapere per cosa vivere”. (Fëdor Dostoevskij)



Sei tu il responsabile della tua vita.

La vita ha un significato solo se hai uno scopo da conseguire.

Qual è il tuo scopo in questa vita?

Ogni viaggio inizia con il definire la meta, dove si vuole andare.

Te lo ripeto, tu sei il prescelto che ha dato origine al processo di duplicazione che partendo da 2 cellule, ha generato l'intero organismo.

Provieni da una genealogia di prescelti e di vincenti.



Un uomo senza una meta è come una nave senza timone.

Vuoi essere un buon genitore, un amico/a affidabile, un marito o una moglie amorevole e fedele, un leader capace, professionista etico e capace, ecc.?



Qual è la tua destinazione?

Chiarisci con te stesso, cosa vuoi essere, cosa vuoi portare nella tua vita.

Scopriilo adesso, non perdere altro tempo prezioso. Il mondo è pieno di persone che corrono tutto il giorno senza andare da nessuna parte, come il criceto sulla sua ruota.

Progetta il tuo scopo come se progettassi un viaggio meraviglioso. Prendi un foglio e una penna, e scrivi cosa vuoi diventare nei prossimi 3 - 5 - 10 anni.

Hai già dentro di te tantissime abilità straordinarie.

Ora puoi decidere di impegnarle al servizio di una giusta causa.

Qual è il tuo scopo? **Decidilo ora!**

Nel percorso "Crea la Vita dei Tuoi Sogni" troverai utilissimi esercizi per scoprire i tuoi valori guida, per trovare il tuo scopo della vita, per definire obiettivi a breve, medio e lungo termine, e tanto altro ancora.

Chiedici come entrarci, scrivi su whatsapp al 3207290487

17

Pratica quotidianamente la meditazione



La meditazione è molto più di una tecnica di rilassamento.

Quando mediti la mente si acquieta, pur restando vigile e raggiunge gradualmente livelli di pensiero sempre più sottili, fino a sperimentare il livello silenzioso della mente, la sorgente stessa del pensiero.

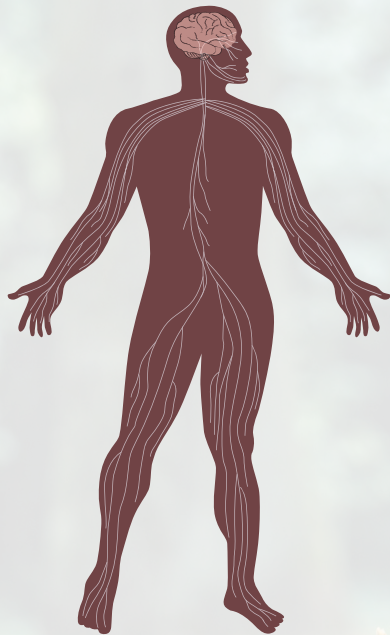
Uno stato di pura consapevolezza che consente di contattare il campo energetico alla base della creazione dell'Universo, ovvero quello che i fisici quantistici definiscono il "Campo Informazionale Unificato".

In questo campo risiedono infinità creatività e intelligenza, le infinite possibilità che sottendono alla creazione della realtà, a cui noi stessi diamo quotidianamente forma.



Allo stesso tempo il corpo scarica lo stress, rallenta i processi d'invecchiamento e acquisisce rinnovata energia.

Gli scienziati considerano questa condizione di riposo vigile, un quarto stato di coscienza, perché le sue caratteristiche psicofisiologiche non sono molto diverse da quelle degli altri tre conosciuti: veglia, sonno profondo e sogno.



A livello fisico, nel corso di questa esperienza, si ha il massimo effetto rigeneratore sul sistema nervoso e sulla salute in generale.

A livello mentale, aumenta l'integrazione dei due emisferi cerebrali quale condizione necessaria per l'espressione del potenziale mentale, in tutti i suoi aspetti: intelligenza, attenzione, creatività, capacità decisionale e organizzativa.

Si attiva uno stato di profondo benessere psicofisico, alla base dell'attivazione di istruzioni genetiche fondamentali per la sopravvivenza.

Agisci sempre con fiducia in te stessa/o

Se mentre le tue cellule si moltiplicavano, fosse nato qualche dubbio su ciò che si stava realizzando, oggi tu non saresti al mondo!

Agire con fiducia è qualcosa che è già dentro di te, nel tuo DNA. Il problema è che hai subito condizionamenti già alla nascita; poi ci hanno pensato i tuoi genitori, la scuola e la società globalizzata in cui viviamo, a fare il resto.

Riuscire a liberarsi da questi condizionamenti, può durare tutta una vita, senza risultati, oppure può accadere in un attimo.

Dipende da te e dalla tua capacità di assumere la responsabilità dei tuoi pensieri, e delle tue azioni.

Quello che frena la maggior parte delle persone ad agire con fiducia, è la paura!

La paura di sbagliare, di fallire, di essere giudicati e sentirsi inadeguati!

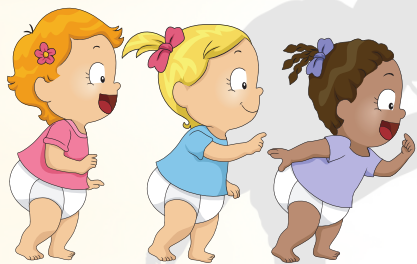


La prossima volta che ti viene in mente un tale pensiero, fermalo sul nascere, ricordati chi sei veramente.



Quando eri piccolo avevi un'autostima tremenda.

Eri te stesso al 100%, eri naturalezza pura: l'ideale per apprendere alla velocità della luce.



Hai imparato a camminare e a parlare in un solo anno e nessuno te lo ha insegnato: non te ne fregava assolutamente nulla se ci fosse qualcuno più bravo o meno bravo di te!

Ora, è tempo di chiederti cosa vuoi portare nella tua vita e qual è il tuo scopo.

È tempo di prendere tu il controllo, di correggere la direzione e di non permettere a nessun ostacolo di rallentare la realizzazione dei tuoi obiettivi.

La tua vita non può dipendere dai “no” che ricevi e neanche dai “sì”, o dai giudizi gratuiti degli altri; la tua vita dipende solo da quello in cui tu credi.

Scopri i tuoi talenti e manifestali a beneficio degli altri

I talenti sono abilità naturali e spontanee che sono presenti in noi già alla nascita. Non si sceglie di avere un talento, o ce l'hai oppure no. Puoi solo farlo emergere. Il vero talento ha 3 radici:



curiosità - gioco - creatività

(Il tuo potenziale è SEMPRE oltre le regole).

Finché ti limiti ad aspettare che qualcuno ti dica come devi farlo, non permetterai ai tuoi talenti di emergere. Servono solo 2 cose per lasciar emergere i tuoi talenti: un mentore e te stesso. Ci sono una serie di talenti nascosti che hai sviluppato prima della "corruzione", quando ancora eri pienamente te stesso, al 100%, quando imparavi "in flusso". Sono nascosti proprio perché non emergono, o sono per te talmente naturali nel loro esplicitarsi, che nemmeno li noti.

Quei talenti nascosti sono ancora lì e sono questi, quelli che stai cercando.

Non necessariamente per trovarli devi guardare ad una passione.
Per trovare il tuo talento potresti anche pensare a:

- **Cosa ti piaceva fare da piccolo?**
- Cosa ti viene/veniva naturale?
- **Cosa fai/facevi quando hai/avevi finito di fare tutto quello che devi/dovevi fare?**
- Cos'è che quando lo fai, sei al meglio di te?
- **Cos'è che mentre lo fai, impari da te stesso?**
- Cos'è che fai in modo diverso dagli altri, in modo controintuitivo?
- **Cos'è che fai a modo tuo?**
- Cos'è che faresti per il solo fatto di farlo?
- **Cos'è che mentre lo fai, il tempo sembra distorcersi e un'ora passa in un minuto?**
- Cos'è che quando hai finito di farlo... hai più energia di prima?
- **Cosa ti riesce veramente bene?**

Quando avrai scoperto i tuoi talenti, la cosa più intelligente che puoi fare è chiederti “Come posso mettere al servizio degli altri i miei talenti?”

Contornati di amicizie positive, costruttive e gioiose

Siamo esseri sociali che sentono il bisogno fisiologico di avere contatti, di stare in compagnia, confrontarci, parlare e ascoltare. Questo bisogno, oggi, va controllato e guidato.



A te serve frequentare persone che non ti frenino e che ti siano da stimolo.

Persone che ti sostengano e che non demoliscano le tue idee e i tuoi progetti.

Impara a creare relazioni con persone che possano stimolarti e che possano accelerare il tuo progresso.

Questo non significa diventare opportunisti.

Significa costruire una cerchia ristretta in cui si condividono opinioni, valori, progetti, idee.

Un gruppo di pari dove non c'è giudizio e c'è ascolto, condivisione di intenti e co-partecipazione, così come fanno le cellule del tuo corpo per sostenere la tua esistenza.



Significa iniziare a prendersi il tempo per se stessi, riordinare le idee e non lasciarsi influenzare dalla confusione degli altri.



In **Accademia della Salute** vogliamo offrirti una versione diversa di vedere le cose riguardo la salute, la felicità e il denaro, attraverso una formula semplice.

Abbiamo creato un percorso dedicato al Benessere Fisico, Mentale ed Economico, per scoprire chi sei, Liberare il tuo Potenziale e Creare una Vita Sana, Agiata e Felice.

Un percorso che ti permetterà di rivoluzionare il tuo corpo, le tue emozioni, le tue finanze e le tue relazioni.

Chiedi alla persona che ti ha regalato questo eBook come fare per entrarci! Oppure scrivici un messaggio whatsapp al 3207290487

Dai in modo straordinario

“Dare” è la chiave per vivere una vita davvero straordinaria: è la chiave che apre le porte dell’abbondanza, della gioia, della riconoscenza, del successo e della massima realizzazione.

“Dare” è la chiave per ricevere.

I testi sacri lo dicono da millenni.

È una verità ‘nascosta’ che affonda le sue radici nelle conoscenze dell’antica saggezza e nelle rivelazioni della nuova ricerca.

Puoi ottenere tutto ciò che vuoi aiutando gli altri a ottenere ciò che vogliono.

Una volta non avevamo la tecnologia, che oggi ci permette di entrare in contatto con centinaia di migliaia di persone, restando comodamente a casa.

Oggi serve un cambiamento radicale di paradigma, un salto di consapevolezza, che ti porti a riformulare i tuoi valori e a riprogrammare le tue convinzioni, conquistando uno stile di vita davvero superiore, orientato alla massima grandezza personale e professionale.



Orientato al successo straordinario.

Orientato più al “dare” che al “ricevere”.

Questo è ciò che ci ispira in **Evolution Group**, e queste sono le regole su cui fondiamo un successo straordinario, e sulle quali anche tu puoi fondare il tuo:

1. Dai con valore

Il vero valore è determinato da quanto più valore diamo, rispetto a quanto riceviamo.



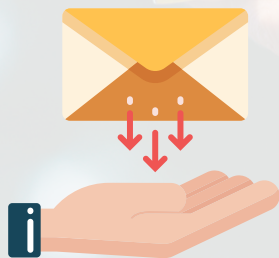
2. Agisci per compensazione

I guadagni sono determinati da quante persone serviamo e da quanto bene lo facciamo.

*Ci piace pensare al termine compensazione come “agire, pensando insieme” (**con - pensare - azione**)*


3. Resta autentico

Il bene più prezioso che abbiamo da offrire è il valore umano, restiamo sempre noi stessi in ciò che facciamo.



4. Apriti alla ricettività

Il segreto per dare con efficacia è essere pronti a ricevere.



21,5

Diventa il prescelto che sei destinato ad essere

21,5

Diventa il prescelto che sei destinato ad essere

Non si diventa quello che si vuole diventare in un giorno, non si diventa campione del mondo allenandosi 1 ora al giorno in quella disciplina.

Si diventa ciò che si pensa, e l'atteggiamento è il cuore di ogni azione che fai.

Ecco un ottimo modo per imparare da questa guida: per trarre il massimo vantaggio, metti in pratica le informazioni che leggi, il prima possibile.

Provale su te stesso e condividi questa tua straordinaria esperienza con i tuoi più cari amici e conoscenti.

Il vero punto di forza è l'esperienza vissuta; chi vive questo viaggio, chi ha trovato i benefici di questo viaggio, riuscirà a trasmetterlo e a donarlo agli altri in modo naturale.

Le competenze non sono altro che le esperienze vissute, e donarle agli altri è uno dei più nobili valori della vita.

In questo percorso di crescita e di condivisione, ciò che conta è il viaggio, più che la destinazione.

Nessuno ha la certezza di cosa ci aspetta al traguardo; l'unica certezza è che la destinazione è sempre meravigliosa quando si arriva insieme agli altri.

Siamo arrivati alla fine di questa che vuole essere un guida operativa per te, che ami vivere una vita sana, agiata e felice.

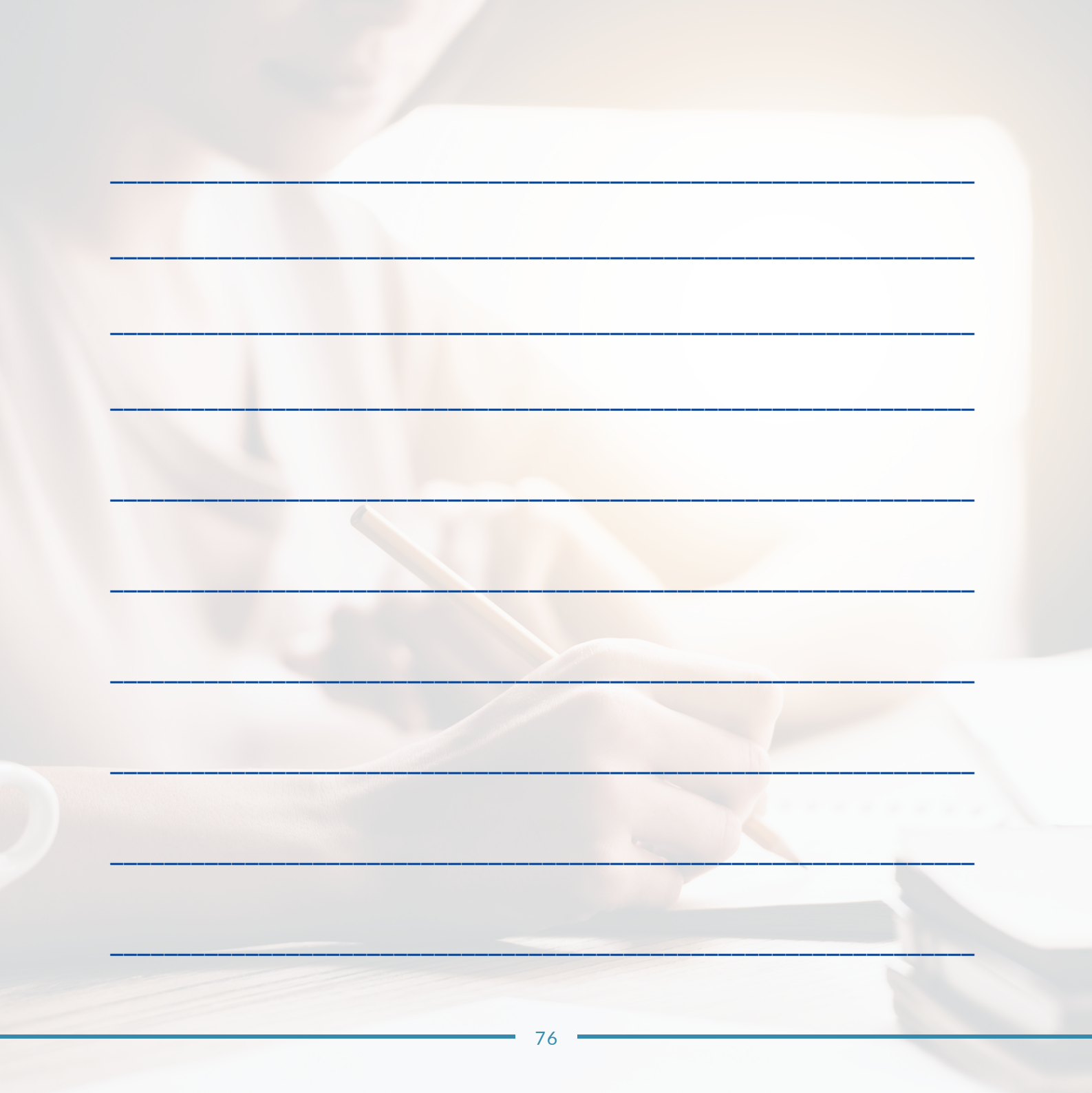
Avrai compreso, che per raggiungere questi obiettivi, serve un lavoro di squadra e che da soli non si va da nessuna parte!

Unisciti alle centinaia di migliaia di persone che lo stanno già facendo!

Solo insieme possiamo raggiungere ciò che ciascuno di noi cerca di raggiungere e che non può realizzare da solo.

Scrivici un messaggio whatsapp al **3207290487**





Bibliografia

- **Fattori di rischio dietetici per il carcinoma del colon in una popolazione a basso rischio**
PN Singh 1, GE Fraser PMID: 9786231 DOI: 10.1093 / oxfordjournals.aje.a009697
- **Dietary Risk Factors for Colon Cancer in a Low-Risk Population**
P N Singh 1, G E Fraser - PMID: 9786231 - DOI: 10.1093/oxfordjournals.aje.a009697
- **Latticini e rischio di cancro alla prostata**
Harold L Newmark 1, Robert P Heaney
PMID: 20358466 DOI: 10.1080 / 01635580903407221
- **Associazione Tra Consumo Di Latticini E Rischio Di Cancro Del Colon-retto Negli Adulti: Una Revisione Sistemática E Meta-Analisi Di Studi Epidemiologici**
Laura Barrubés 1 2, Nancy Babio 1 2, Nerea Becerra-Tomás 1 2, Núria Rosique-Esteban 1 2, Jordi Salas-Salvadó 1 2
PMID: 31089733 - PMCID: PMC6518136 - DOI: 10.1093 / anticipi / nmy114
- **Alimenti vegetali, biomarcatori antiossidanti e rischio di malattie cardiovascolari, cancro e mortalità: una revisione delle prove**
Dagfinn Aune 1 2 3 PMID: 31728499 - PMCID: PMC6855972 (disponibile su 2020/11/01)
DOI: 10.1093 / anticipi / nmz042
- **Carne rossa e trasformata e mortalità in una popolazione a basso consumo di carne**
Saeed Mastour Alshahrani 1 2, Gary E Fraser 3 4, Joan Sabaté 5 6, Raymond Knutsen 7, David Shavlik 8, Andrew Mashchak 9, Jan Irene Lloren 10, Michael J Orlich 11 12 PMID: 30875776 - PMCID: PMC6470727 - DOI: 10.3390 / nu11030622
- **Uno studio prospettico sull'assunzione di prodotti animali e il rischio di cancro alla prostata**
DS Michaud 1, K Augustsson , EB Rimm , MJ Stampfer , WC Willet, E Giovannucci PMID: 11519764 - DOI: 10.1023 / a: 1011256201044
- **Una revisione e meta-analisi di studi prospettici di carne rossa e trasformata, metodi di cottura della carne, ferro eme, ammine eterocicliche e cancro alla prostata.**
Bylsma LC, Alexander DD.Nutr J. 2015 dic 21; 14: 125. doi: 10.1186 / s12937-015-0111-3.PMID: 26689289
- **Diete vegetariane e fattori di rischio cardiovascolare nei membri neri dell'Avventist Health Study-2**
Gary Fraser 1, Sozina Katuli 1, Ramtin Anousheh 2, Synnove Knutsen 1, Aringhe Patti 3, Jing Fan 4 PMID: 24636393
PMCID: PMC4167463 DOI: 10.1017 / S1368980014000263

- **La salute a lungo termine di vegetariani e vegani**

Paul N Appleby 1, Timothy J Key 1 PMID: 26707634 DOI: 10.1017 / S0029665115004334

- **Lo stato nutrizionale e l'influenza della dieta vegana sul microbiota intestinale e sulla salute umana**

Hercules Sakkas 1, Petros Bozidis 1, Christos Touzios 2, Damianos Kolios 2, Georgia Athanasiou 2, Eirini Athanasopoulou 2, Ioanna Gerou 2, Constantina Gartzonika 1 PMID: 32098430 PMCID: PMC7073751 DOI: 10.3390 / medicina56020088

- **Regressione dell'aterosclerosi coronarica attraverso uno stile di vita sano nei pazienti con malattia coronarica - Studio sul cuore aperto del Monte Abu**

Satish K Gupta 1, Ramesh C Sawhney , Lajpat Rai , VD Chavan , Sameer Dani , Ramesh C Arora , W Selvamurthy , HK Chopra , Navin C Nanda PMID: 23550427

- **Diete vegetariane nella prevenzione e gestione del diabete e delle sue complicanze**

Pawlak romano 1 PMID: 28588373 PMCID: PMC5439360 DOI: 10.2337 / ds16-0057

- **Diete vegetali: una guida per il medico**

Julieanna Hever , MS, RD, CPT

- **Effetti del completamento del succo di barbabietola sugli sforzi intermedi ad alta intensità di esercizio**

Raúl Domínguez 1, José Luis Maté-Muñoz 1, Eduardo Cuenca 2, Pablo García-Fernández 1, Fernando Mata-Ordoñez 3, María Carmen Lozano-Estevan 1, Pablo Veiga-Herreros 1, Sandro Fernandes da Silva 4, Manuel Vicente Garnacho-Castaño 2 PMID: 29311764 - PMCID: PMC5756374 - DOI: 10.1186 / s12970-017-0204-9

- **Diete vegetali per sicurezza cardiovascolare e prestazioni negli sport di resistenza**

Neal D Barnard 1 2 3, David M Goldman 4, James F Loomis 5 6, Hana Kahleova 7, Susan M. Levin 8, Stephen Neabore 9 10, Travis C Batts 11 PMID: 30634559 - PMCID: PMC6356661 - DOI: 10.3390 / nu11010130

- **Il contenuto totale di antiossidanti di oltre 3100 alimenti, bevande, spezie, erbe e integratori utilizzati in tutto il mondo**

Monica H Carlsen , Bente L Halvorsen , Kari Holte , Siv K Bøhn , Steinar Dragland , Laura Sampson , Carol Willey, Haruki Senoo , Yuko Umezono , Chiho Sanada , Ingrid Barikmo , Nega Berhe , Walter C Willett , Katherine M Phillips , David R Jacobs Jr & Rune Blomhoff

- **Risposta proteica C-reattiva a un intervento sullo stile di vita vegano**

Jay T Sutcliffe 1, Lori D Wilson 2, Hendrik D de Heer 2, Ray L Foster 3, Mary Jo Carnot 4
PMID: 25637150 DOI:10.1016/j.ctim.2014.11.001

- **Effetti acuti e a lungo termine del consumo di succo di uva e melograno sulla disfunzione endoteliale nella sindrome metabolica pediatrica**

Roya Kelishadi 1, Samuel S Gidding , Mohammad Hashemi , Mahin Hashemipour , Afshin Zakerameli , Parinaz Poursafa
PMID: 22091240 PMID: PMC3214329

- **Effetti del lampone nero sui profili lipidici e sulla funzione endoteliale vascolare nei pazienti con sindrome metabolica**

Han Saem Jeong 1, Presto Jun Hong , Tae-Bum Lee , Ji-Wung Kwon , Jong Tae Jeong , Hyung Joon Joo , Jae Hyoung Park , Chul-Min Ahn , Cheol Woong Yu , Do-Sun Lim PMID: 24706588 DOI: 10.1002 / ptr.5154

- **Profili nutrizionali di modelli dietetici vegetariani e non vegetariani**

Nico S Rizzo , Karen Jaceldo-Siegl , Joan Sabate , Gary E Fraser PMID: 23988511 - PMID: PMC4081456 - DOI: 10.1016 / j.jand.2013.06.349

- **The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance**

Jordan M Joy , Ryan P Lowery , Jacob M Wilson , Martin Purpura , Eduardo O De Souza , Stephanie MC Wilson , Douglas S Kalman , Joshua E Dudeck & Ralf Jäger Published: 20 June 2013

- **Postprandial Hypertriglyceridemia Impairs Endothelial Function by Enhanced Oxidant Stress**

J H Bae 1, E Bassenge, K B Kim, Y N Kim, K S Kim, H J Lee, K C Moon, M S Lee, K Y Park, M Schwemmer PMID: 11254924
DOI: 10.1016/s0021-9150(00)00601-8

- **Impaired flow-mediated vasoactivity during post-prandial phase in young healthy men**

Article in Atherosclerosis 153(2):397-402 · December 2000 with 681 Reads DOI: 10.1016/S0021-9150(00)00415-9 · Source: PubMed

- **Hass Avocado Modulates Postprandial Vascular Reactivity and Postprandial Inflammatory Responses to a Hamburger Meal in Healthy Volunteers**

Zhaoping Li 1, Angela Wong, Susanne M Henning, Yanjun Zhang, Alexis Jones, Alona Zerlin, Gail Thames, Susan Bowerman, Chi-Hong Tseng, David Heber - PMID: 23196671 DOI: 10.1039/c2fo30226h

- **Purple grape juice improves endothelial function and reduces the susceptibility of LDL cholesterol to oxidation in patients with coronary artery disease.**

JH Stein 1, JG Keevil , DA Wiebe , S Aeschlimann , JD Folts - PMID: 10477529 DOI: 10.1161 / 01.cir.100.10.1050

- **Long-Term Effects of a Randomised Controlled Trial Comparing High Protein or High Carbohydrate Weight Loss Diets on Testosterone, SHBG, Erectile and Urinary Function in Overweight and Obese Men**

Lisa J Moran 1, Grant D Brinkworth 2, Sean Martin 3, Thomas P Wycherley 4, Bronwyn Stuckey 5, Janna Lutze 2, Peter M Clifton 4, Gary A Wittert 3, Manny Noakes 2 PMID: 27584019 PMID: PMC5008754 DOI: 10.1371/journal.pone.0161297

- **Possible Health Impact of Animal Oestrogens in Food**

A Daxenberger 1, D Ibarreta, H H Meyer - PMID: 11392381 DOI: 10.1093/humupd/7.3.340

- **The Oxford Vegetarian Study: An Overview**

P N Appleby 1, M Thorogood, J I Mann, T J Key - PMID: 10479226 - DOI: 10.1093/ajcn/70.3.525s

- **Exposure to Exogenous Estrogen Through Intake of Commercial Milk Produced From Pregnant Cows**

Kazumi Maruyama 1, Tomoe Oshima, Kenji Ohyama - PMID: 19496976 -DOI: 10.1111/j.1442-200X.2009.02890.x

- **Hormones and Diet: Low Insulin-Like Growth factor-I but Normal Bioavailable Androgens in Vegan Men**

N E Allen 1, P N Appleby, G K Davey, T J Key PMID: 10883675 - PMID: PMC2374537 - DOI: 10.1054/bjoc.2000.1152

- **Testosterone, Sex Hormone-Binding Globulin, Calculated Free Testosterone, and Oestradiol in Male Vegans and Omnivores**

T J Key 1, L Roe, M Thorogood, J W Moore, G M Clark, D Y Wang PMID: 2400756 - DOI: 10.1079/bjn19900014

- **Diete vegetariane e vegane nella gestione del diabete di tipo 2**

Neal D Barnard 1, Heather I Katcher , David JA Jenkins , Joshua Cohen , Gabrielle Turner-McGrievy PMID: 19386029 - DOI: 10.1111 / j.1753-4887.2009.00198.x

La vita più straordinaria che tu abbia mai immaginato, è ad un passo da te, devi solo andarle incontro!

Vuoi essere più felice?

Vuoi più salute?

Vuoi ottenere più successo?

Vuoi ritornare in forma?

Vuoi avere più energia?

Vuoi essere meno stressato?

Vuoi avere più soldi?

Vuoi avere migliori relazioni professionali e interpersonali?

E se bastasse soltanto cambiare qualche piccola abitudine per ottenere ciò che vuoi?

Puoi fare tutto da sola/o, oppure puoi farlo insieme a noi.

Parlane con chi ti ha regalato questo eBook, oppure entra in contatto con noi per scoprire come Creare la Vita dei Tuoi Sogni!