



כמה שעות **ישנתם** בלילה האחרון?

ומה **אכלתם** לארוחת בוקר?

אם לא הייתם ישנים יומיים,
כנראה שהייתם מרגישים שמשהו בסיסי חסר.
הגוף היה מאותת, אולי **צועק**.
כי שינה ואוכל הם לא פינוק – הם חובה.

אז למה כשזה מגיע אל **פעילות גופנית**,
אנחנו בטוחים שזו פריבילגיה?

הגוף והנפש שלנו קשורים בחבל בלתי נפרד.
והתנועה היא המרשם הטבעי של הגוף.

תחשבו על זה –

כמה דברים מציקים **פעילות גופנית** יכולה להקל?

החל מצרבות, חוסר איזון ברמות הסוכר בדם,
כאבי שרירים בגלל ישיבה ממושכת, מתח,
כאבי ראש או מיגרנות, נוקשות במפרקים,
בעיות עיכול, חוסר אנרגיה, חרדות, סטרס,
קושי ביציבה, פגיעה ביכולת הריכוז,
ומערכת חיסונית חלשה.

התנועה פועלת ממש כמו מערכת שמן למנוע.

בלי זה החיכוך גובר והחלקים שוחקים זה את זה,
והתחושה הכללית היא של קושי וממד מתח.

לעומת זאת, כשאנחנו זזים נוצרת זרימה הרמונית,
שמסחררת, מרככת ומאפשרת לאנרגיה חדשה לזרום,
ממש כמו מים צלולים בנחל.

בשבוע הבא ניגע בנושא של הורמונים

שקשורים אל **פעילות גופנית**, אז יש למה לצפות.

בינתיים, בואו לבחור לכם פעילות אחת קטנה
שתעשו השבוע כדי לתת לגוף את המתנה שלו
ולהרגיש הרבה יותר טוב ביום-יום.

שבוע טוב ומלא אנרגיה!

פערי

עדיין לא חלק מהקהילה?

✦ הצטרפו לקהילה – לחצו כאן

רוצה להתייעץ או לענות לי?



קיבלתם את המייל הזה כי נרשמתם לקבל תוכן שבועי מגשרים ליווי אינטגרטיבי.

[להסרה לחץ כאן](#)

[להרשמה לקבלת הפוסט השבועי](#)