

VÝŽIVA

Objevte, proč je to, co jíte, základem lepšího zdraví - a jak může být zdravé stravování zábavnější, než jste si mysleli!

CVIČENÍ

Každý ví, že je potřeba cvičit, ale neuvěříte, jak velký vliv může trocha cvičení mít na udržení vaší kondice!

VODA

Milióny lidí trpí chronickou dehydratací, a z tohoto důvodu stárnou rychleji a umírají mladší! Získejte informace o H₂O!

SLUNEČNÍ SVĚTLO

Mnoho let mělo Slunce špatnou pověst - je však hlavní přísadou k lepšímu zdraví!

STŘÍDMOST

Přidejte roky vašemu životu tím, že se naučíte užívat dobré věci umírněně a zcela se vyhnete špatným věcem!

VZDUCH

Jaký vzduch dýcháte a jak dobře dýcháte, má velký vliv na to, jak dlouho zůstanete živou bytostí!

ODPOČINEK

Vzhledem k tomu, že spánek je základní potřebou během uzdravování, většina lidí si zakládá na budíček plný nemocí.

DŮVĚRA

Nic z toho, co jste se do této chvíle naučili, neučiní ve vašem životě takovou změnu, jako víra v Toho, kdo vás stvořil.