

DET BEDSTE ÅR I DIT LIV

MANUAL TIL OPNÅELSE AF MENTAL, FYSISK OG ÅNDELIG SUCCES



alun.dk

Gratis fra alun.dk

”LØB HURTIGERE OG UNDGÅ SKADER!”



Hvordan kan du både løbe hurtigere og nedsætte risikoen for skader?

Det skønnes, at op til 80 procent af alle løbere hvert år rammes af en skade.
Uanset hvem du er, og hvor meget du løber, er din risiko for at få skader den samme.

Fordelen ved at løbe barfodet har længe været understøttet af såvel videnskabelig forskning samt trænere og atleter verden over, der alle leverer et tydeligt bevis for, at træning uden sko tillader dig at løbe hurtigere og længere med færre skader.

Vibram Fivefingers er et revolutionerende produkt, som fremmer en mere naturlig, sundere og mere effektiv form for løb. Kort fortalt vil man med Fivefingers få alle fordelene ved at løbe barfodet, men med komfort og beskyttelse mod f.eks. sten og glasskår ved hjælp af en Vibram-sål.

Løb hurtigt som en barfodet løber, men samtidig sikkert, med Vibram fivefingers!

Indhold

- 4** **Introduktion**
- 6** **Hemmelighed # 1:**
Lov om tiltrækning – tænk dig til vejen til det bedste år i dit liv
- 15** **Hemmelighed # 2:**
Sov dig til det bedste år i dit liv
- 16** **Hemmelighed # 3:**
Tag en dyb indånding til det bedste år i dit liv
- 19** **Hemmelighed # 4:**
Drik mere vand og få det bedste år i dit liv....
- 20** **Hemmelighed # 5:**
Spis dig til det bedste år i dit liv

- 25** **Hemmelighed # 6:**
Bevæg dig til det bedste år i dit liv
- 26** **Hemmelighed # 7:**
Nyd livet på vej til det bedste år i dit liv
- 28** **Konklusion**
- 29** **Trin til handling**

Udgiver:
www.alun.dk
Hestetangsvej 58
3520 Farum
info@alun.dk

Salg og annoncer
Alun Biggart
alun@alun.dk

Produktion
www.alun.dk

Art Director
Klavs Christensen
klavs40@gmail.com

Oplag
30.000 ex.

Det bedste år i dit liv er landsdækkende og distribueres gennem udvalgte fitnesscentre, cykel- og sportsforretninger samt ved større arrangementer indenfor helse og motion. Artikler, billeder og annoncer må ikke eftertrykkes uden skriftlig tilladelse fra alun.dk.

Annonce

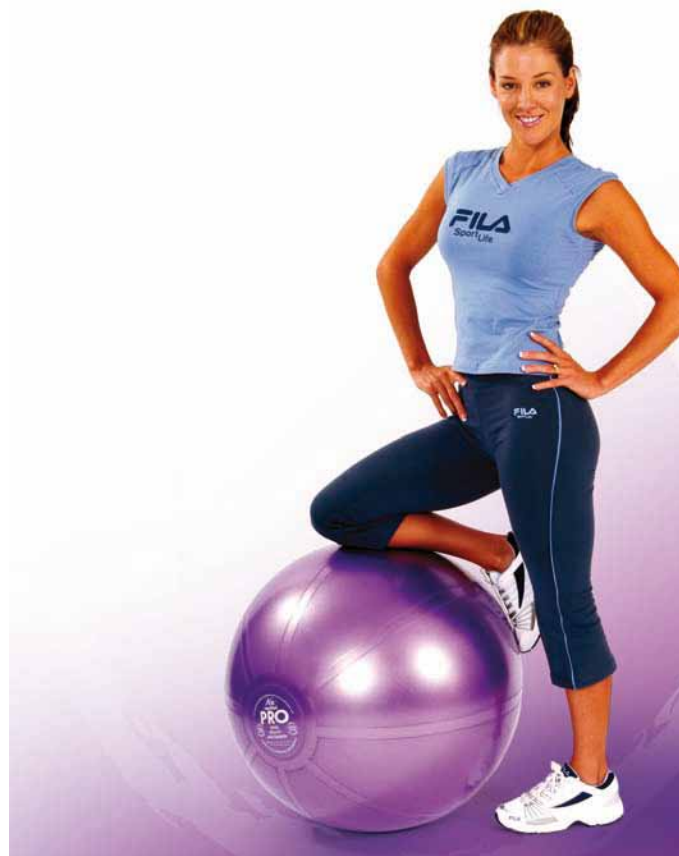
PERFEKT TIL SPORTSTRÆNING OG FEDTTAB

Paul Chek's Durabolde PRO er det ultimative redskab til genoptræning, sportstræning og fedttab på alle niveauer.

Duraboldene er universitets-designede og gennemtestede i Australien. Kvalitet, sikkerhed og form er uden sammenligning.

Prøv den og mærk forskellen...

Køb den på www.alun.dk/bolde



UNIVERSITETSDESIGNET OG GENNEMTESTET

Introduktion

Tillykke! Foran dig har du nøglen til at opleve det bedste år i dit liv.

Ja, lige foran dig finder du dit personlige vejkort til succes.

I dette revolutionerende magasin vil du kunne lære alt om de 7 hemmelige skridt, som du skal kende for at gøre i år til "Det bedste år i dit liv".

Den gode nyhed er, at det slet ikke er så svært at få det bedste år i dit liv.

Faktisk er det ret let og samtidig slet ikke kedeligt at sætte sig ind i. Hvis du bare har 5 minutter, en kuglepen og et stykke papir, så kan jeg vise dig, hvordan du selv kan opnå det. Så enkelt er det.

Hvis du i tillæg blot vil prioritere nogle få øjeblikke på sagen hver dag i den kommende tid, så kan vi sammen gøre hver eneste dag i det nye år til de bedste dage i dit liv.

Følger du blot disse 7 magiske skridt, vil du lære de hurtige og lette teknikker, som snart vil ændre dit liv for øjnene af dig.

Faktisk vil du allerede, når du har lært første skridt, begynde at mærke, hvordan du tiltrækker mere glæde og lykke til dit liv. Det lyder utroligt, men det er sandt.

Det betyder ikke noget for resultatet, om du er ung eller gammel, mand eller kvinde, hvilken uddannelse du har, eller hvor du befinder dig i dit liv. Du vil blandt siderne i dette kraftfulde magasin finde hemmeligheden til et nyt liv fyldt med lykke, glæde og succes.

Det er det, vi sammen skal nå frem til. Jeg skal snart vise dig, hvad DU skal gøre for at blive i stand til at opnå alt det, du vil.

Når du køber en bil, computer, TV, DVD eller alt andet, der er lidt indviklet, så har du brug for en manual, som du kan kigge i for at finde ud af, hvordan du skal anvende apparatet, vedligeholde det og opnå den fulde glæde af det under brugen.

Hvis du ikke læser manualen, så får du ikke den fulde glæde af nyanskaffelsen, og du risikerer, at apparatet går i stykker.

Det, jeg har gjort for DIG med dette magasin, er blot at skabe en slags manual til dit liv. Dette innovative magasin vil udstyre dig med let forståelige og praktiske redskaber, som hurtigt vil

sætte dig i stand til at opnå dit mål, om at gøre i år til det bedste år i dit liv plus en lang række andre gode ting.

Når du lærer hemmelighederne, som jeg forklarer i denne bog, så vil det ikke blot smitte af på din fremtoning og udseende, du vil også komme til at føle dig meget bedre tilpas. Ved at følge disse 7 ret enkle skridt, så vil du meget hurtigt få større energi og opleve en vitalitet og livsglæde, som du aldrig har oplevet før.

Hvis du vil være med, så skal vi bogstavelig talt sammen forsøge at ændre dit liv både indvendigt og udvendigt.

Dette magasin vil vise dig: Hvordan du kommer til at se bedre ud, hvordan du kan føle dig fantastisk oplagt, hvordan du kan vågne op om morgenen fuld af energi og liv, hvordan du kan holde fast i din energi og bevare din glæde hele dagen, og endelig hvordan du kan få opfyldt dine drømme.

På de næste sider vil jeg fortælle dig, hvordan du vil kunne tiltrække de mest fantastiske ting i livet hver eneste dag. Ved hjælp af en meget enkel, men effektiv teknik vil du opleve større glæde, mere lykke, succes og kærlighed, end du hidtil troede muligt.

Ja, jeg vil her give dig de 7 hemmelige nøgler, som kan lukke dørene op til dit drømmeliv.

Det lyder selvfølgelig flot, og jeg ved godt, at jeg lover dig meget, men jeg er helt sikker på, at du ikke bliver skuffet.

Hvilken magisk tanke: "I år – det bedste år i mit liv". Det lyder næsten for godt til at være sandt. Men du kan selv være med til at gøre det til virkelighed.

Er du parat? Tidspunktet bliver aldrig bedre end nu!

God fornøjelse!

Alun Biggart
www.alun.dk



Tillykke! Foran dig har du nøglen til at opleve det bedste år i dit liv. Er du parat? Tidspunktet bliver aldrig bedre end nu!

"DU VIL STRAKS FØLE DIG OG SE YNGRE UD MED DISSE PRISVINDENDE OG EKSKLUSIVE ØKOLOGISKE HUDPLEJEPRODUKTER!"



"Cremerne er lækre og min hud har det rigtig godt med dem!" - Bente Bruun

Dagcremen er favoritproduktet som passer min hud rigtig godt. Bodycremen dufter dejlig.
- Gyda Laursen

Jeg er blevet utrolig glad for produkterne fra Green people.
- Iben Henriette Olsen

Har haft noget allergi i form af kløe ved øjnene da jeg brugte mine gamle produkter. Disse symptomer er væk efter jeg begyndte at bruge Green People, så jeg kan kun sige at jeg er tilfreds!
- Julie Weber.

Green People produkterne er utroligt dejlige, og min hud er som smør efter at have brugt dem i nogle dage.
- Mette Fog

Økologisk hudpleje fra Green People er:

- Skånsom over for miljøet og din hud
- Fri for Sodium Lauryl Sulfat
- Fri for parabener
- Fri for Lanolin
- Fri for kunstige konserveringsmidler
- Fri for kunstige duftstoffer
- Fri for farvestoffer
- Fri for alkohol og andre kemiske indholdsstoffer
- Ikke testet på dyr

Før du køber eller tilføjer din hud et kropsplejeprodukt, bør du se på ingredienserne og spørge dig selv, om du vil tilføje din krop disse ingredienser. Med Green People kan du forkæle dig selv med god samvittighed!

"FORKÆL DIN HUD MED GOD SAMVITTIGHED! GREEN PEOPLE ER LÆKRE ØKOLOGISKE PRODUKTER TIL DIG, DER PASSER PÅ DIG SELV."

Køb på www.alun.dk/GreenPeople

Importør: GreenPeople.dk • T: 2532 3064

Loven om Tiltrækning

– Tænk dig til vejen til det bedste år i dit liv

At lære at bruge "Loven om Tiltrækning" ændrede mit eget liv til det bedre på flere måder, end ord kan beskrive, og jeg benytter stadig dens kraft til at skabe mit eget drømmeliv.

"Loven om Tiltrækning" er uden tvivl den vigtigste leveregel i det menneskelige liv. Det er hemmeligheden til ubegrænset glæde, helbred, penge, venskaber, kærlighed og evig ungdom.

I virkeligheden er det hemmeligheden til alt det, du altid har ønsket dig, inklusive det at gøre i år til det bedste år i dit liv.

Loven om Tiltrækning = "Du er et produkt af dine dominerende tanker"

Denne forbløffende lov blev nedfældet første gang omkring år 3000 f.Kr., og den kan forklare – og ligger til grund for – stort set alt, hvad der sker dig.

Det er universets vigtigste naturlov.

Før jeg forklarer nærmere om, hvordan "Loven om Tiltrækning" fungerer, vil jeg lige fortælle dig lidt om, hvad der gennem årene er blevet skrevet om denne lov:

"All that we are is a result of what we have thought." – Buddha

"As a man thinketh, so is he." – Biblen

"You create your own Universe as you go along."
– Winston Churchill

"The greatest revolution of my generation is the discovery that by changing the inner attitudes of your mind, you can change the outer aspects of your life." – William James

Det der siges i alle 4 citater er, at DU er en levende magnet.

Du tiltrækker de mennesker og de hændelser i dit liv, som svarer til dine dominerende tanker, især de tanker, som du føler mest for. Det er det, der er selve essensen af "Loven om Tiltrækning".

Så når du står foran et spejl og ser dit spejlbillede, så er billedet, du ser, bestemt af dine tidligere tanker. Din ydre verden er i virkeligheden et spejlbillede af din indre verden (dine tanker).

Hvad der foregår uden for dig selv, er en refleksion eller en manifestation af, hvad der foregår i dine indre tanker.

Tanker skaber derfor det, som du selv tror, du vil skabe. Universet giver os simpelthen det, vi tror eller tænker på.

Din evne til at koncentrere dine tanker om det du ønsker og udelukke det, du ikke ønsker, bestemmer således graden af dit helbred, succes og lykke mere end nogen anden beslutning, du tager.

Dette er kort og godt hemmeligheden bag helbred, succes og lykke.

Ændr dine tanker = Ændr dit liv

Så enkelt er det faktisk.

The Secret DVD er et fremragende redskab, hvis du ønsker at vide mere om "Loven om Tiltrækning".

Læs mere om The Secret.

www.alun.dk/theseecret



**”DEN PERFEKTE VEJ TIL AT TILFØRE
DIN KROP PROTEIN, OPBYGGE MUSKELMASSE
OG DERVED FORBRÆNDE MERE FEDT”**



Udskyd ældningen og forbrænd mere fedt med Vital Whey kvalitetsproteinpulver.

En af de vigtigste veje til at udskyde din krops ældning er ved at opbygge og bevare din muskelmasse.

For at kunne gøre dette har du brug for at spise nok protein. Proteinpulvere er en praktiske måde at få ekstra protein på, men de fleste proteinpulvere er spildprodukter fra osteindustrien. Hvis du stræber efter forbedrede sportspræstationer, et godt helbred, fedttab eller se yngre ud, er det nødvendigt at vælge et levende proteinpulver, der hverken har været pasteuriseret ved høje temperaturer eller er et spildprodukt fra osteproduktion.

Vital Whey er et sundt proteinpulver, som IKKE er pasteuriseret ved høje temperaturer, IKKE er et spildprodukt fra produktionen af ost og IKKE indeholder farlige syntetiske farver, aromaer, bindemidler eller sødemidler.

**”DEN NEMME OG SUNDE MÅDE
AT TILFØJE EKSTRA PROTEIN TIL DIN KOST”**

Køb på www.alun.dk/valleprotein

Eller vi kan sige det på en anden måde. Hvis du bliver ved med at gøre, som du hidtil har gjort, så vil du få dét ud af livet, du hele tiden har fået.

Dette er den største hemmelighed bag det at gøre i år til det bedste år i dit liv!

Hvis du ændrer på dine tanker, kan du ændre dit liv og skabe en anden og bedre fremtid. Alt, hvad du skaber i din materielle verden, starter med tanker af en eller anden slags.

Hvis du ønsker at ændre noget i din ydre verden, er det nødvendigt, at du først ændrer det i dit indre. Derefter skal du foretage dig handlinger, som får dig hen imod målet.

For at få "Loven om Tiltrækning" til at arbejde optimalt for dig, skal du derfor koncentrere dine tanker på det, du ønsker (f.eks. godt helbred, lykke og et langt og smukt liv).

Du skal ikke tænke på det, du ikke ønsker (f.eks. sygdom, ulykke, fattigdom eller for tidlig alderdom). Så vil du tiltrække alt det, du har brug for, til at opnå dine mål og drømme. Ved at ændre din måde at tænke på, ændrer du i virkeligheden dit liv og din fremtid!

Du kan ikke komme uden om den kendsgerning, at livet kan opsummeres i 5 ord:

"Du bliver dét, du tænker"

Som med alle ting her i livet, så afgør det, vi hele tiden går og tænker på, hvad vi i virkeligheden oplever i hverdagen.

Vi skaber alle sammen konstant vores eget liv. Vi skaber vores liv ud fra de ting, vi tænker på, og de ting vi giver vores opmærksomhed til. Så hvis du ønsker flere problemer, flere udfordringer eller mere ulykke, så skal du blot give disse ting din opmærksomhed.

Men hvis du ønsker mere skønhed, kærlighed, sundhed, glæde og lykke i dit liv, og ønsker du at blive 100 år eller mere, så tank på og fokusér på de ting, der skaber disse følelser.

Heldigvis kan vi kun tænke på en ting ad gangen. Så hvis du tager dig selv i at tænke på noget negativt, har du kraften til at flytte dit fokus hen på noget positivt, såsom dine drømme og mål.

Så nu, hvor du forstår, hvor kraftfuld "Loven om Tiltrækning" er, vil jeg vise dig, hvordan du bedst muligt får frigivet denne forbløffende kraft ved at benytte følgende enkle 3-skridts metode:

Skridt 1. Lykke er menneskets ultimative mål

Aristoteles, en af oldtidens største filosoffer, skrev allerede for mere end 2000 år siden, at det ultimative mål for al menneskelig handling er lykke.

Han mente, at alt hvad en person gør, det gør vedkommende for at opnå lykke af en eller anden art.

Nogle gange lykkes det, andre gange ikke, men det ultimative mål er altid lykke. Men hvordan opnår netop du denne lykke?

Din evne til at stille dette spørgsmål til dig selv og svare korrekt og udfyldende på det, er nøglen til alt, der sker dig, og alt det du lykkes med.

Desværre er det et stort problem i dag, fordi mange mennesker har så travlt med alting, at de ikke får prioriteret tid til at tænke nærmere over, hvad der gør dem lykkelige, og hvordan de kan opnå at blive lykkelige.

"The purpose of life can be summed up in one word: Enjoy."
– Alun Biggart

Desuden skrev, [Stephen Covey](#), forfatteren til "The 7 Habits":

"The worst use of time and life is to work hard to climb the ladder of success only to find it is leaning against the wrong building!"

Men det er jo netop, hvad mange af os gør i dag, fordi vi ikke ved, hvad vi ønsker af livet.

Men ved du, hvad der virkelig gør dig lykkelig?

Den bedste måde hvorpå du kan opnå lykke, er at bruge den nødvendige tid til at tænke over, hvem du er som person.

Du skal kende dine værdier og planlægge dine mål. Tænk over, hvad der gør dig lykkelig – og begynd så straks at leve det liv, du har valgt.

"Find out what you really love to do, and then find a way to make a good living doing it." – [Napoleon Hill](#)

Du kan se Universet som en kok. Du går ind på kokkens restaurant og beder tjeneren om at bringe dig et eller andet at spise. Hvorfor er det en dårlig idé?

Fordi kokken så kan tilberede noget mad til dig, som du måske ikke kan lide, eller sågar lave dig et måltid af rester.

Uheldigvis er det den måde, mange mennesker lever deres liv på. De lader andre bestemme over deres liv.

Hvis du ikke ved, hvad der gør dig lykkelig eller glad, så risikerer du, at kokken blot serverer dig alt. Godt eller dårligt.

Derfor er det vigtigt for dig at tænke mere over, hvad du ønsker dig af livet, så du kan skabe en klar drejebog for dig selv og din fremtid.

Når du nøjagtigt ved, hvad du ønsker, og hvad der gør dig lykkelig i alle livets aspekter, så øger du dine chancer for succes betragteligt, fordi:

Du kan ikke ramme et mål, du ikke kan se.

Så første skridt på vejen til lykke er at give dig tid til at tænke. Få ryddet op og få lavet en plan over, hvem du er, og hvad der gør dig lykkelig.

Handling skridt 1: Kærlighed og drømme

Læg nu dette magasin lidt til side. Brug i stedet nogle få minutter til at skrive ned, hvad du godt kan lide at lave, og hvordan dit drømmeliv skulle se ud, hvis du ikke havde begrænsninger.

Beskriv eller tegn blot, hvordan dit drømmeliv ideelt set skulle se ud. Husk at, du kan få, gøre og blive alt du ønsker.

Når du skriver noget ned, så skal du ikke begynde at analysere det du skriver eller begynde at tænke over, hvordan du vil opnå tingene. Lad Universet selv klare problemerne, det er dets job. Dit job er at bede Universet om det, du ønsker dig.

Nyd blot øjeblikket og bliv ved med at skrive ting ned, som er vigtige for dig – uden begrænsninger.

Vær ikke bange for at tænke lidt stort. Når du virkelig udfordrer hjernen, tvinger du den til på en positiv måde at tænke mere kreativt og får dens forskellige dele til at arbejde sammen.

Livets største hemmelighed

Jeg tror, at den største hemmelighed bag et lykkeligt og succesfuldt liv først og fremmest er at finde ud af, hvad du holder mest af at foretage dig.

Dernæst at gøre det helhjertet og endelig at gøre det, så det tjener andre mennesker godt.

Hvad siger du til at kunne tjene til din tilværelse med et job, du godt kan lide, samtidig med at du også kan hjælpe andre mennesker?

Lyder det ikke godt?

Så når du skriver dine drømme ned, så tænk på, hvordan du kan skabe en god tilværelse ved at gøre ting, du er glad for, samtidig med at du gør noget for andre mennesker.



Så bliv for en gangs skyld ved med at tænke STORT.

Fortsæt nu med at skrive ned. Opstil nogle løfter og forpligtelser til dig selv ved at bruge nogle minutter til at udføre denne enkle, men meget virkomme proces.

Sæt dig et roligt sted hvor du ved, at du ikke vil blive forstyrret.

Lyt eventuelt til noget afslappende musik.

Tag et stykke papir. Øverst oppe skriver du: "Hvad kan jeg godt lide at lave?"

Og på midten af papiret skriver du: "Jeg er mest lykkelig, når jeg...?"

Og et stykke før bunden af papiret skriver du: "Mine drømme og mit ideelle liv er?"

Det er de 3 spørgsmål, som du skal svare på ved at skrive det ned, som du holder af, og som er vigtigst for dig.

Husk, at du skal skrive ned uden at analysere. Lad være med at sige "Det kan jeg ikke, eller det kan jeg ikke få." Bare tænk kreativt, åbn dit hjerte og lad dine drømme flyde ned på papiret.

Hvis det er lettere for dig, så tegn blot enkle billeder i stedet for at skrive en masse ord. Det vigtigste er, at du lader dine drømme flyde ned på papiret.

Formålet med denne opgave er at få lavet en liste over alle de ting, som du holder af, som er vigtige for dig, og som er centrale for din lykke og velbefindende. Vær helt åben uden begrænsninger.

Skriv mindst 8 ting ned under hvert spørgsmål – og gerne mange flere.

Når du kender dine drømme og bliver klar over, hvad du egentlig holder mest af, så er det meget lettere at opstille mål og begynde at leve det liv, som du drømmer om. Men først må du få ryddet op i din verden. Tænk over, hvad du vil gøre, hvad du vil være - og hvad du vil have, når dit liv bliver fuldkomment.

Hvis du synes, det er svært at komme i gang, eller hvis du går i stå, så stil dig selv disse spørgsmål:

Hvad holder jeg virkelig af?

Hvad synes jeg er sjovest at lave i min fritid, på mit arbejde eller på mit studium?

Hvem er jeg egentlig, og hvad ønsker jeg mig af livet?

Hvilke omgivelser vil jeg helst være i?

Hvilke slags personer vil jeg helst være sammen med?

Hvad bliver jeg begejstret for, hvad tænder jeg på, hvad giver mig energi?

Formentlig holder du mest af de ting, du er god til. Det er måske grunden til, at du er god til dem.

Så det du er god til, og selve talentet går hånd i hånd.

Hvad er du god til? Skriv gerne flere ting.

Hvad roser folk dig for?

Hvad er du specielt god til og har talent for? Måske har du et talent, du ikke har udviklet?

Når du har klaret denne opgave, har du allerede taget et kæmpespring til at opnå dit drømmeliv.

Jeg er sikker på, at du allerede har mange gode ideer og fantastiske ting på dit papir.

Inden jeg nu vil vise dig, hvordan du kan arbejde på at få opfyldt dine drømme, vil jeg fortælle dig om et simpelt, men meget virksomt værktøj, som du kan bruge til at sætte lidt fart i processen med at føre dine drømme ud i livet. Lad os derfor gå videre til næste skridt.

Skridt 2: Vær TAKNEMMELIG for det, du allerede har

Taknemmelighed og det at være taknemmelig for de ting, som du allerede har, er et meget kraftfuldt redskab, der ofte bliver glemt.

Det er lidt ærgerligt, fordi det er en gratis og let måde at gøre "Loven om Tiltrækning" endnu mere kraftfuld, idet det i sig selv er med til at bringe mange af dine drømme ind i dit liv.

Det virker på denne måde: Taknemmelighed skaber positiv energi. Så vær taknemmelig for alle de gode ting, der er i dit liv, selv om de kan synes beskedne i starten. Det betyder ikke noget, om du begynder med få gode ting i dit liv, eller om du allerede har et succesfuldt liv.

Det gælder bare om at stå op om morgenen og være glad og taknemmelig over det, du har.

Over det tøj du har at tage på, den mad du har på bordet, dit gode helbred osv.

Ved at være taknemmelig over alt det, du allerede har, sender du de rigtige signaler ud i Universet. Du er klar til at modtage mere.



"Those who are grateful for what they have, receive more wonderful things to be grateful for." – Alun Biggart

Jeg har fundet ud af, at hvis jeg bare bruger nogle få minutter hver morgen, når jeg vågner, til at tænke over og skrive de ting ned, som jeg er taknemmelig for, så giver det mig en fantastisk start på dagen. Det tager kun nogle ganske få minutter, men det er helt klart den bedste og mest positive måde for mig at starte dagen på.

Så snart dine fødder rammer gulvet, når du står ud af sengen om morgenen, så sig "YES! – det er fantastisk at leve, og jeg er sund og rask – TAK".

Mens du gør dig klar til dagen (laver morgenmad, børster tænder osv.), så tænk over alle de ting, du har at være taknemmelig for.

Det vil give dig en fantastisk start på dagen og forberede dig på at modtage flere ting at være taknemmelig for i livet. Du kan supplere denne teknik med en lille sten, amulet e.l. i din lomme eller pung. Tag den ud om aftenen, læg den på dit natbord og brug et par minutter til at være taknemmelig for alle de positive ting i dit liv.

Jeg har i øvrigt fundet ud af, at når jeg ligger i min seng og tænker over alle de ting, jeg er taknemmelig for, så falder jeg hurtigere i søvn – med et smil på læben.

Du kan bringe taknemmelighedsteknikken et skridt videre, ved at bruge 2 minutter hver morgen på at se på denne inspirerende film: www.alun.dk/visualisering-the-secret.html

Den vil hjælpe dig med at gøre dagen i dag til den bedste i dit liv. Den varer kun 2 minutter, så hvad med at gå på nettet og se den med det samme?

Som samfund er vi alt for fokuserede på alt det, vi ikke har, i stedet for at glæde os over det, vi har. Det er en skam, for i mine øjne er Danmark det bedste land i verden. Hvilke andre steder finder du så dejligt og smukt et land med en god økonomi, gratis hospitalsvæsen, gode skoler, masser af sportsfaciliteter, kultur osv.?

Du skal være velkommen til – sammen med mig – at være lykkelig for alt det, vi har. Vær taknemmelig selv for de små ting i livet. Så er jeg sikker på, at vi langsomt, men sikkert vil være med til at skabe flere gode ting, som vi alle kan nyde godt af.

Tak.

Handling skridt 2: **Taknemmelighed**

Skriv alt det ned, du er taknemmelig for.

Føles det ikke dejligt?

Nu kender du dine drømme, og du har lært at være mere taknemmelig for det du har. Inden du er klar til at modtage mere, så lad os gå til skridt 3 for at høre mere om, hvordan vi ved at sætte os nogle mål, bedre bliver i stand til at udløse kraften i "Loven om Tiltrækning".

Skridt 3: **Målsætning for at udløse kraften "Loven om Tiltrækning"**

Lad os sammen tage vores drømme, som vi har skrevet ned i Skridt 1 og begynde at indføre dem i vores liv.

Lad os som et eksempel antage, at du har ønsket dig at tabe 5 kg.

Lige nu er det måske din største drøm, dit vigtigste mål.

Den teknik, jeg vil lære dig nu, tager kun nogle få minutter, men den er utrolig effektiv. Hvis du er villig til at bruge lidt tid med et stykke papir og en blyant, så kan du opnå helt utrolige resultater.

Er du parat?

Her benytter vi målet om fedttab som vores eksempel, men du kan anvende et hvilket som helst andet mål, og metoden vil stadig virke!

Målsætning Trin 1: **Skriv dine mål om fedttab ned, vær præcis og klar i din formulering**

For at få succes med at opstille dine mål er det nødvendigt, at du skriver din målsætning ned så detaljeret som muligt. Blot at have et mål om at tabe et vist antal kilo, er ikke et mål, før du har skrevet det ned. Indtil da er det blot fantasi.



Når du først har skrevet dit mål ned, står det som mejslet i sten. Skriv altid dine mål ned i hånden og ikke på en computer, fordi din håndskrift på en måde gør dine mål mere personlige og sender din personlige energi ud i Universet.

Du skal også være præcis med nøjagtig angivelse af det antal kilo, du ønsker at tabe dig: "Jeg vil gerne tabe 5 kg fedt".

Blot det at skrive dine mål ned, øger dine chancer for at nå målet med 80 %.

Du bør også lægge mærke til, at jeg med vilje skrev et "Jeg" ind i mit ønske. Det er nemlig vigtigt, at du personaliserer dit mål så meget som muligt, fordi det tilføjer følelser til dit mål, hvilket igen er med til skabe en stærk motivation til at nå dit mål.

Målsætning Trin 2: Formulér dine mål, som om du allerede har nået dem

Når du skal formulere din målsætning, så skriv det ned, som om du allerede har nået målet. Det er utroligt vigtigt, at du formulerer det, som om det allerede er en realitet. Hvis du bare skriver "Jeg vil gerne tabe 5 kg", betyder det egentlig, at du blot drømmer om, at du gerne vil tabe dig. At ønske sig noget er farligt, fordi jo mere du ønsker dig noget, jo mere vil du komme til at ønske det.

Ja, det er igen "Loven om Tiltrækning", der arbejder. Så på denne måde bliver dit mål "Jeg vil gerne tabe 5 kg fedt" til "Jeg har tabt 5 kg fedt".

Så langt så godt. Din målsætning er nu blevet meget mere kraftfuld.

I virkeligheden afhænger din succes i livet i store træk af, hvor præcis og klar du er i formuleringen af det, du gerne vil opnå. Klarhed i tanker og ord tæller sandsynligvis for 80 % af succes og lykke.

Målsætning Trin 3: Lav en liste over alt det, du vil nyde godt af, når du har nået dit mål

Det tredje skridt er at formulere din målsætning, så den indeholder de største fordele, du vil få ud af at nå dit mål. Vores eksempel på en målsætning bliver derfor til: "Jeg har tabt 5 kg fedt, jeg ser fantastisk ud, jeg kan passe mine yndlingsbukser, og jeg føler mig rigtig sund og fuld af energi!"

Bliver din målsætning alt for lang med alle de fordele, du nu kan se, så list dem bare nedenunder den egentlige målsætning. Vær specifik omkring, hvordan dit liv vil se ud, når du har nået dit mål. Det tilfører følelser og medvirker til, at du vil brænde mere for at nå dine mål.

Målsætning Trin 4: Sæt dig en realistisk deadline for, hvornår dit mål skal være nået

Hvis dit mål er at tabe dig, så sæt en realistisk deadline. At sætte en deadline betyder, at den bliver programmeret ind i din underbevidsthed, så du ubevidst arbejder hen mod målet på en bestemt tid.

Så nu er dit mål blevet til: "Jeg har tabt 5 kg fedt, jeg ser fantastisk ud, jeg kan passe mine yndlingsbukser, jeg føler mig rigtig sund og fuld af energi, og kalenderen siger ikke engang 1. juli i år."

Din deadline må dog være realistisk i forhold til dit mål. For eksempel kan du ikke forvente at tabe dig 5 kg på en uge. Det ville være helt urealistisk og ville være med til at ødelægge din motivation, hvis du ikke kunne opnå det.



Selvfølge skal du sætte dig nogle lidt optimistiske mål, og du behøver ikke at fortvivle, hvis du ikke når dem til tiden, idet du så blot må sætte dig en ny og mere realistisk målsætning.

Målsætning Trin 5: Planlæg din vej til f.eks. fedttab

"If you fail to plan then you plan to fail."

Forestil dig, at du skal besøge en ven i en storby, du slet ikke kender. Da du kommer til udkanten af byen i din bil, kan du ikke finde nogen vejskilte. Så i bilen leder du efter et kort og opdager, at du har glemt det derhjemme. Hvor lang tid tror du, det vil tage dig at finde din vens bopæl uden vejskilte, uden kort, GPS – eller nogen, du kan spørge? Formentlig flere dage. Hvis du finder ham, vil det være rent held.

Uheldigvis er det sådan, de fleste mennesker lever deres liv.

Planlægning er livsvigtig for at kunne nå dine mål omkring f.eks. fedttab.

Udarbejd derfor en detaljeret plan, komplet med deadlines, under-deadlines og prioritering. Start med det mål du tænker på, undersøg det nærmere og skriv så hver enkelt af de handlinger der skal til for at du kan nå dit mål ned.

For at tabe dig kunne det være at spise sundt, spise lidt mindre, sove bedre, træne og motionere noget mere osv.

Tving dig selv til at skrive mindst 20 ideer ned – det er nemlig ofte blandt de sidste ideer, at gennembruddet kommer, og du ser lyset.

Når du først har skrevet hele den liste over handlinger, der er nødvendige for at nå dit mål, så prioritér dem efter vigtighed.

Succesfuld målsætning: Kom i verdens top 3 %

På Harvard Business School lavede man i 1979 en undersøgelse, hvor man spurgte studerende, der havde afsluttet deres MBA:

"Har du sat dig og nedskrevet klare mål for fremtiden og lavet planer for, hvordan du vil nå dem?"

Kun 3 % havde skrevet deres mål og planer ned. 13 % havde mål, men havde ikke skrevet dem ned, og 84 % havde slet ingen mål eller planer.

10 år senere blev de samme personer spurgt igen.

Forskerne fandt, at de 13 % der havde sat sig mål, uden dog at skrive dem ned, gennemsnitligt tjente dobbelt så meget som de 84 %, der ingen mål havde overhovedet.

Men til deres store overraskelse, tjente de 3 %, der havde klare, nedskrevne mål og planer for, hvordan de skulle nå dem, 10 gange så meget som alle de andre 97 % tilsammen!

Vælg den vigtigste handling, og gå straks i gang med den. Sæt så hver dag i den efterfølgende tid noget kvalitetstid af til at gennemarbejde de øvrige handlinger, der er nødvendige for at opnå dit mål.

Dette er en meget vigtig og vital øvelse. Du kan næsten ikke planlægge for meget, fordi for hvert minut du bruger til planlægningen, vil spare 10 minutter i udførelsen.

Jo mere og jo bedre du planlægger, hvordan du skal nå dit mål, jo større bliver chancerne for succes.

Ved at arbejde med og nedskrive dine mål og planer, planter du dem dybere i din underbevidsthed, og du vil få større og større tiltro til, at det vil lykkes.

Ved hjælp af "Loven om Tiltrækning" begynder du nu at tiltrække gode ideer, interessante mennesker og ressourcer, der vil hjælpe dig på vejen til målet.

Meget snart vil du begynde at se fremskridt, som yderligere vil motivere dig til arbejde endnu hårdere på at nå dine mål. Du vil få mere energi og fokus, og i takt med det vil du nu begynde at skabe din egen fremtid.

Og alt hvad du behøver, er et stykke papir, en blyant og nogle få minutter af dit liv

Er det ikke tankevækkende og værd at komme i gang med? Alle mennesker kan få glæde af det.

Handling skridt 3: Målsætning

Find et stykke papir og noget at skrive med. Brug så 5 minutter til at nedskrive 10 mål for i år og forsøg samtidig at prioritere dem. Denne hurtige og lette øvelse er så kraftfuld, at bare ved at gøre dette mener eksperter, at du har ca. 80% chance for at nå dem alle. Så jeg synes, at du skal gå i gang.

Hvad har du at miste? Det tager kun 5 minutter!

Filosoffen Confucius sagde for mange år siden:

"A journey of a thousand leagues begins with a single step".

Når du forstår, hvor vigtigt det er at have mål i dit liv, vil du være topmotiveret til at arbejde hårdt for at opnå succes. Rom blev ikke bygget på en dag. Gå langsomt frem – og giv aldrig nogensinde op!

Sammenfatning af Hemmelighed # 1

Du kan blive, have og gøre alt det, du virkelig ønsker. Det eneste du behøver at gøre, er at finde ud af, hvad du holder mest af at foretage dig, hvad der er dine største drømme og dernæst gå i gang med at udleve dem.

Blot ved at gøre det, har du taget et kæmpe skridt i retning mod at leve dit drømmeliv. Mange mennesker ved ikke, hvad de inderst inde ønsker, fordi de aldrig har brugt tid på at tænke over, hvad der virkelig betyder noget for dem.

Husk, at du ikke kan ramme et mål, som du ikke kan se.

Tænk på, hvordan du kan udleve dine største drømme og gøre dem til din tilværelse, mens du samtidig gør en hel masse for andre mennesker. Det er efter min mening livets største hemmelighed, og mit store ønske er, at mange flere mennesker får øjnene op for dette.

Det er let at komme i gang.

Tag blot et skridt ad gangen, som beskrevet her, og arbejd så målrettet og hårdt på det hver eneste dag, ved at benytte opskriften til målsætning.

Før du ved af det, er du allerede godt i gang og kan begynde at plukke frugterne af din indsats.

Så kom nu i gang. Jeg er sikker på, at du kan klare det. Og jeg er stolt over dig!

Hvis du ønsker mere information om dette spændende emne, kan du på www.alun.dk/personlig-udvikling finde og downloade adskillige artikler, om hvordan du kan opfylde alle dine drømme.

FEDTTAB

DE 7 HEMMELIGHEDER TIL EN SUND KROP
OG VEDVARENDE RESULTATER!



Bliv slank, sund og få masser af energi NU!

Bogen, der hurtigt og nemt vil vise dig
vejen til din drømmekrop.

“FÅ DIN GRATIS KOPI I DAG!”

Gå ind på www.alun.dk/gratisfedttab

Hemmelighed # 2

Sov dig til det bedste år i dit liv



Når du læser denne overskrift, så tænker du nok, at jeg er gået lidt for vidt. For hvordan kan jeg sove mig til det bedste år i mit liv, når jeg har masser af ting, jeg skal nå?

Mange tror, at de kan vinde tid ved at sove noget mindre. Men i virkeligheden drejer det sig ikke om, hvor meget tid du har til rådighed, men derimod om hvor meget du kan få udrettet i den tid, du har til rådighed.

Hvis du får en god nats søvn, så vil du være mere produktiv, have mere energi samt en bedre koncentration. Og slutresultatet bliver, at du får udført mere på kortere tid.

For mange mennesker bliver det en ond cirkel med mindre og mindre søvn og en tilsvarende ringere og ringere arbejdsindsats, der kræver længere og længere tid.

Lige siden jeg var så heldig at blive far for første gang har mangel på nattesøvn med små børn virkelig lært mig, hvor stor betydning en god nats søvn har.

For et par år siden ville jeg have prioriteret andre ting som vigtigere end søvn, fx god, økologisk kost. Men nu mener jeg, at en god nats søvn nok er det vigtigste, du kan gøre for dit helbred, kombineret med at udleve dine drømme som beskrevet i hemmelighed 1.

Faktisk er det at få en god nats søvn hver nat måske den aller-vigtigste faktor for, at i år bliver det bedste år i dit liv.

Hvorfor? Jo, for hvis du er træt, er det let at henfalde til negativitet, og din daglige produktivitet vil falde. Men ikke nok med det. Du vil også ældes hurtigere, og du vil få vanskeligere ved at passe dit favorittøj. Så vigtig er din søvn faktisk.

Det er ikke kun et spørgsmål om at få otte eller ni timers søvn, det er også vigtigt at få søvnen på det rigtige tidspunkt. Det skyldes den enkle kendsgerning, at du restituerer fysisk bedst mellem klokken 22 og klokken 2 om natten og psykisk bedst mellem klokken 2 og klokken 6 om morgenen.

Så hvis du først går i seng ved midnat og står op klokken 8 om morgenen, så vil det gå ud over din fysiske regenerering, selv om du har sovet 8 timer.

I bedste fald mister du halvdelen af din fysiske regenerering, og det vil i det lange løb kunne ses på rynkerne og poserne under øjnene, ligesom det øger din risiko for at blive syg og overvægtig.

Om vinteren, når det bliver tidligt mørkt, vil det oven i købet være ideelt at gå i seng klokken 21, mens det i de lyse måneder vil være ideelt at gå i seng ved 22-tiden.

Jeg har desuden nogle supplerende og vigtige nyheder om søvnens betydning:

Flere og flere undersøgelser viser, at mangel på søvn gør folk fede og gamle før tiden, fordi de på grund af træthed har sværere ved at styre deres lyst til sukker og mad.

Derfor får mangel på søvn folk til at spise mere af især søde sager, som gør dem fede, gamle og syge. Så en GRATIS og let måde at holde sig ung, slank og smuk på, er simpelthen at gå i seng i ordentlig tid.

Ved at gå i seng i ordentlig tid, vil du vågne op med mere energi, få udrettet mere på kortere tid, tabe dig, komme til at se yngre ud = bidrage meget til det bedste år i dit liv!

Læs hele den omfattende artikel om søvn med opskriften på en fantastisk nats skønhedssøvn, på www.alun.dk/sov

P.S. Hvis du vil tage det vigtigste skridt til at forbedre din sundhed og humør i år, så gå i ordentlig tid i seng.

Det er virkelig den ting, der er fundamentet for de andre hemmeligheder.

Prøv at slukke lyset kl. 22 og jeg vil garantere dig, at du vil blive henrykt over den positive forandring du vil få i dit liv.



Hemmelighed # 3

Tag en dyb indånding til det bedste år i dit liv

Det siges, at "åndedræt er liv" og det passer i den grad. Vigtigheden af at trække vejret korrekt for et godt helbred, kan ses alene på den kendsgerning, at hvis vi ikke trækker vejret i nogle få minutter, så dør vi simpelthen.

Du trækker ikke blot vejret for at overleve. Dit liv er også afhængig af, hvordan du trækker vejret – samt af kvaliteten på den luft, du indånder.

At trække vejret naturligt er en gratis måde at fylde kroppen med sundhed og vitalitet. For børn og dyr er det at trække vejret en helt naturlig ting.

Hvis du betragter et barn, der trækker vejret, så læg mærke til hvordan barnets mave bevæger sig i takt med det dybe åndedræt.

Når vi bliver ældre, lærer vi "at trække maven ind og skyde brystet frem" for at komme til at se så slanke ud som muligt.

Dette resulterer ofte i, at voksne mennesker kun trækker vejret ned i brystet, hvilket naturligvis reducerer luftmængden til kroppen og bliver en medvirkende årsag til for tidlig ældning og mange sygdomme.

At vi så ofte også indånder forurenede luft gør jo heller ikke situationen bedre.

Så det er nødvendigt, at vi spørger os selv, om vi trækker vejret på den rigtige måde.

Og hvis du ikke trækker vejret korrekt, hvad skal du så gøre for at ændre på dette uheldige mønster?

Det er forholdsvis enkelt. Tænk på, at du har kunnet gøre det rigtigt, da du var barn. Start blot med at trække vejret gennem næsen og pust ud gennem næsen eller munden.

Dit åndedræt bør være dybt, langsomt, rytmisk og afslappet, aldrig anstrengt.

Læg en hånd på maven og mærk, om ilten kommer helt ned i mellemgulvet og maven, så der bliver mere plads til luft i lungerne.

Hvis du føler, at du ikke trækker vejret dybt nok, så læg en hånd på din mave og forestil dig, at du fylder en ballon med vand.

Flyt nu langsomt fokus fra brystet til din mave.

Heldigvis kan du hurtigt ændre dårlige åndedrætsvaner til det bedre, men det kræver, at du træner det jævnlige.

Træn f.eks. dit åndedræt: Inden du falder i søvn, når du vågner om morgenen, kører i bil eller tog, eller venter i køen i supermarkedet.

En anden god øvelse er at gå ti skridt, mens du for hvert skridt trækker mere og mere luft ind i lungerne. På de næste ti skridt puster du så langsomt luften ud igen.

Inden længe vil du igen føle det naturligt, at din mave hører med til din vejtrækning, og efterhånden vil du trække vejret korrekt det meste af dagen og ligeledes ubevidst om natten.

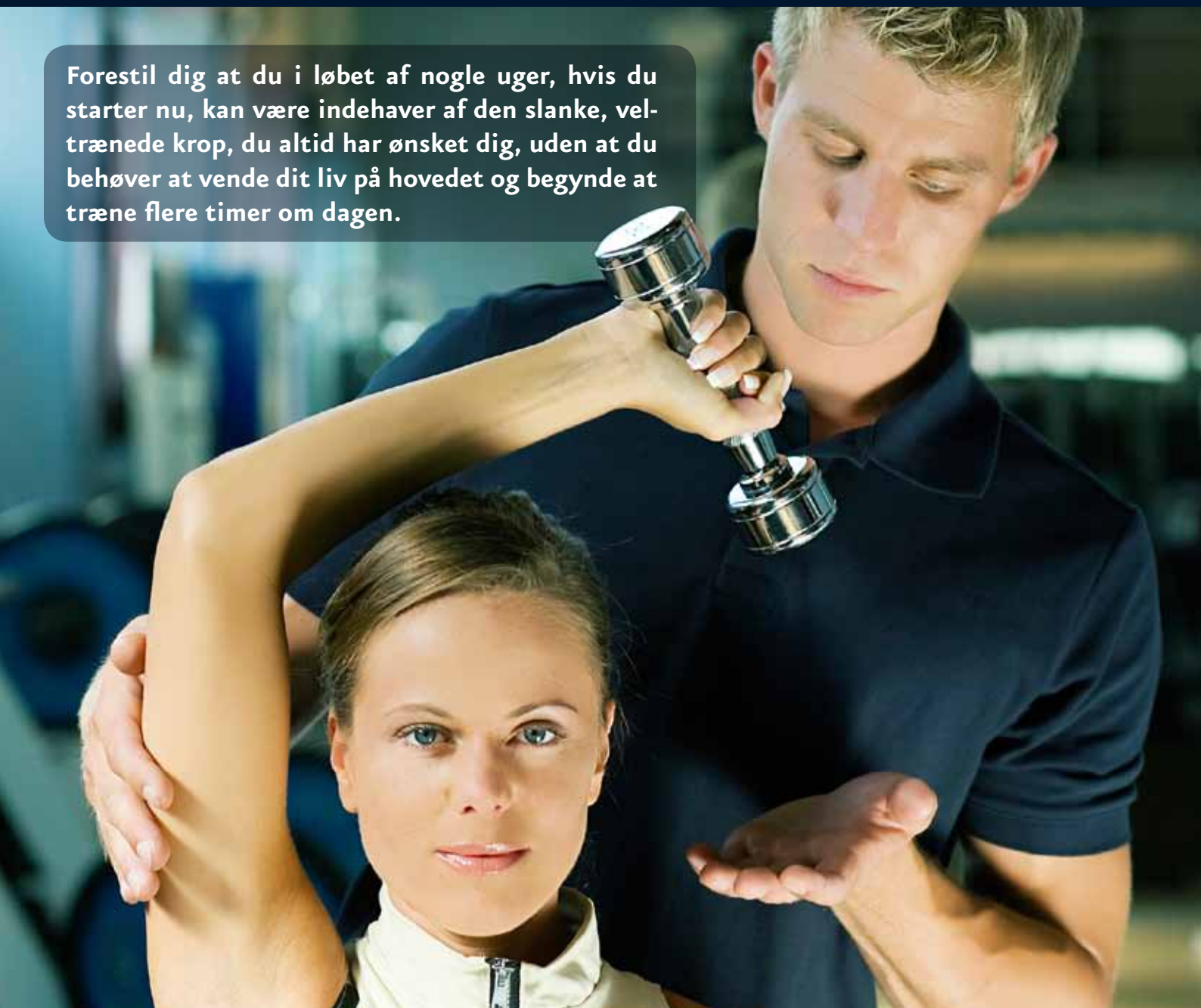
Meget snart har du taget et kæmpeskridt mod en sundere og yngre krop. Er det ikke umagen værd?

Læs hele den omfattende artikel om hvordan du trækker vejret korrekt på www.alun.dk/vejtraekning

FUNKTIONEL TRÆNING

DEN HURTIGE, SJOVE OG EFFEKTIVE MÅDE AT FÅ DIN DRØMMEKROP

Forestil dig at du i løbet af nogle uger, hvis du starter nu, kan være indehaver af den slanke, veltrænede krop, du altid har ønsket dig, uden at du behøver at vende dit liv på hovedet og begynde at træne flere timer om dagen.



Ja Tak! Kom i fantastisk form ved kun et par minutters træning om ugen.
Simple, effektive træningsprogrammer, der virker!

“Få din GRATIS kopi i dag!” Gå ind på www.alun.dk/motion

"FÅ MERE ENERGI TIL LIVET FRA DE NYE, UNIKKE ORGANIC FOOD BARS."



"Når den lille sult melder sig, er det en sand fornøjelse at sætte tænderne i en organic food bar. Jeg har barerne med mig overalt: I sportstasken, skoletasken og i lommen på skiferien"

Heidi Andersen

De smager virkelig lækre og de har givet mig meget mere energi. Efter jeg er begyndt at spise organic food bars i løbet af dagen, så er jeg slet ikke så træt om aftenen mere. Det er noget hele familien har lagt mærke til, så meget at nu er min mand også begyndt at tage dem med på arbejde.

Anita Harrison

De smager helt fantastisk, og kan hurtigt blive vanedan nende. Dejligt at kunne anbefale klienterne på klinikken en sund bar, der både er lavet af gode økologiske råvarer og smager lækkert.

Marianne Svenningsen Ejby Fysioterapi

Jeg har 2 børn på 9 og 1 1/2 år som begge spiser dem med største fornøjelse. Det lyder som en reklame, men det er faktisk sandt, og de burde være i alle husholdninger, både til store og små!!!!

Camilla Krogh

Den sunde snack, når den lille sult melder sig!

Organic Food bar har fået sit navn, fordi barerne, i modsætning til de fleste andre "energi- og næringsbarer", er lavet af 100% sunde, økologiske ingredienser. Alle barer er fremstillet af koldpressede økologiske råvarer, der har bibeholdt det naturlige indhold af aktive enzymer, vitaminer og antioxidanter. Og der er ingen tvivl om, at din krop vil kunne mærke forskellen!

Organic Food Bar er ideel til børn, studerende, atleter, rejsende og alle, der leder efter en sund snack, som de kan spise hvor som helst og når som helst.

Men vigtigst af alt, den smager godt.



Nu også i en fantastisk velsmagende børneversion, uden tilsat sukker.

"SUND FAST FOOD DER SÆNKER ÆLDNINGSPROCESSEN"

Køb på www.alun.dk/FoodBar.asp

Importør: Nuex Aps. - Tel. Nr 31433646



Hemmelighed # 4

Drik mere vand og få det bedste år i dit liv

Vand er det mest dominerende element på jorden, og ifølge legenden befinder ungdommens kilde sig på Bahamas-øerne. I virkeligheden er vand så vigtigt, at dets tilstedeværelse på en fremmed planet er det vigtigste spor for, om videnskabsfolkene kan finde liv eller ej.

Vi tager vand som en selvfølge. Men når du tænker lidt nærmere over de følgende kendsgerninger, så vil vands betydning for dit helbred måske blive mere åbenlys.

Af de 6 næringsstoffer – kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer, mineraler og vand – så er vand det absolut vigtigste næringsstof i din krop.

Over 70% af din krop består af vand. Du kan kun overleve nogle få dage uden vand, men du kan leve mange dage uden at få mad.

Vand er det vigtigste i enhver kropslig funktion, da vand benyttes uafbrudt i alle livets processer. Det er derfor, at læger og ernæringseksperter anbefaler os at drikke 2 liter vand om dagen og mere, hvis du har stærk, fysisk aktivitet.

Alligevel er der stadig mange, der undervurderer vandets betydning for deres helbred

Som følge heraf er mange, der læser denne bog, i virkeligheden kronisk dehydrerede. Og fordi du er dehydreret, så fungerer din hjerne, dit hjerte/karsystem, din fordøjelse og dit stofskifte ikke optimalt.

Prisen for konstant at være bare lidt dehydreret er høj: En følelse af konstant træthed, for tidlig ældning, vægtforøgelse, dårligt immunforsvar, langsommere genvinding af kræfter efter fysisk

arbejde eller træning og en forøget risiko for sygdomme som kræft, gigt, hjerte/karsygdomme, astma, allergi osv.

God hydrering beskytter knogler og led, transporterer næringsstoffer rundt i kroppen, udskiller giftstoffer, regulerer kropstemperaturen og forstærker kroppens naturlige healingsproces.

Kort og godt så hjælper en god væskebalance i kroppen med til at holde dig ung, smuk og sund.

Rigtig mange mennesker drikker alt for lidt vand – sørg for, at du ikke bliver en af dem. Lad ikke din krop tørre ud! Jeg ved godt, at jeg gentager mig selv, men dehydrering er en af de største misforståelser med hensyn til helbredet, som folk begår i dag.

Hvorfor?

Fordi vand er en næsten gratis og enkel investering, som alle kan foretage for at beskytte kroppen mod for tidlig ældning, skader og sygdomme. Samtidig vil livskvaliteten forbedres.

Hvis du ikke har et glas vand foran dig lige nu, mens du er ved at læse dette magasin, så drikker du formentlig ikke nok vand og går glip af den enkleste og billigste måde til at holde dig ung og sund.

Læs mere om fordelene ved vand, på www.alun.dk/vand

Hemmelighed # 5

Spis dig til det bedste år i dit liv



Det ville være let at skrive en hel bog om den sundeste måde at spise, men alt hvad DU i virkeligheden behøver er at følge principperne i KISS-metoden (Keep It Simple Stupid). Hvis du følger disse praktiske og lette råd, vil resultaterne virkelig overraske og imponere dig.

Resultater såsom mere energi, bedre søvn samt et mere atletisk og sundere udseende!

Er du parat?

Men før vi går til det mere praktiske, som vil forandre din krop, så lad os lige gennemgå lidt teori, så du bedre vil kunne forstå logikken i det, jeg nu vil indvie dig i.

Lad os begynde med de virkelig gode nyheder.

Mange mennesker er ikke klar over, at utallige DNA-undersøgelser viser, at vi mennesker genetisk set næsten ikke har ændret os gennem tiderne.

I virkeligheden har vi genetisk ændret os mindre end 0,02 % i løbet af de sidste 40.000 år. Det betyder, at vi rent faktisk er stenalderkroppe, som lever i rumalderen:

Vores basisbehov og nødvendigheder er de samme som stenaldersmandens.

Når det er sagt, er du så klar over, at indbygget i vores gener findes der et program for optimal sundhed og en slank og atletisk skikkelse?

Ja, din krop ved selv, hvordan den selv skal holde sig sund, slank og vital.

Alt hvad du skal gøre for at få masser af energi og holde dig sund og slank, er blot at holde dig til fødevarer og drikke, som det fra naturens side var meningen, at du skulle indtage.

Nemlig de fødevarer og drikke, som dine forfædre spiste og drak. Det er præcis det samme, som hvis du f.eks. kommer diesel på en benzindreven bil eller omvendt. Resultatet kan blive katastrofalt for motoren.

Giv dine gener den rette føde og væske, og de vil udføre deres job perfekt – holde dig sund og frisk. Hvis du giver dine gener noget usundt eller i forkerte mængder, så går de helt grassat, hvilket til slut resulterer i større livvidde, et elendigt udseende, hurtigere ældning – og tidligere død.

Men det er nøjagtigt det, mange af os gør. Vi kommer det forkerte brændstof på motoren (forkert føde og væske).

Eller lad os sige det på en anden måde: Du kunne vel heller ikke finde på at give løver græs og giraffer kød, for det ville gøre dem syge og fede.

Det, der i sidste ende fik mine øjne op for vigtigheden af den rigtige kost til min krop var, da jeg læste de følgende, tydelige og indlysende fakta:

- Mere end 98 % af vores krops 100 milliarder celler, inklusive cellerne i vores muskler, organer, tænder og knogler udskiftes hvert år!
- I løbet af den sidste måned er al din hud og cellemembraner blevet fornyet.
- I løbet af de sidste 3 måneder har du fået hel ny blodforsyning.
- I løbet af de sidste 6 måneder er alle dine proteinceller i dine muskler skiftet ud.

Ja, din krop udskiftes faktisk dag for dag udelukkende ved hjælp af den føde og de drikke, du indtager. Hvis du derfor spiser elendige næringsstoffer fra f.eks. fast food, så vil din krop blive genopbygget i overensstemmelse hermed.

Det var nøjagtig det, jeg gjorde for år tilbage. Resultatet heraf var, at jeg var træt og syg det meste af vinteren, og at jeg var på vej til at få nogle alvorlige helbredsproblemer.

Da jeg ændrede mine kostvaner og begyndte at gå tidligere i seng, så udeblev resultatet ikke. Det var forbløffende!





Du har sikkert hørt det før, men vi kan ikke komme uden om kendsgerningen:

“Du er, hvad du spiser”

Så når du spiser en Big Mac eller noget færdigproduceret mad fyldt med kemikalier og dertil drikker cola light, er det så de næringsstoffer, som du ønsker skal erstatte din lillefinger eller dit højre øje?

For det er jo det, der i virkeligheden sker. Det du spiser, bliver en del af DIG.

Når du lever af fødevarer, som er fremmede for dine gener, mad der er dødt eller direkte usundt uden nogen form for næringsværdi, og når det så oven i købet ofte er fyldt med kemikalier: hvordan kan du så forvente at få en trimmet, atletisk krop?

Vi er ALLE genetisk skabt til at spise det, som vores forfædre kunne jage eller samle i skov og på mark.

Langt de fleste af vores helbredsproblemer, som vi lider af i dag, er et direkte resultat af, hvad vi spiser og drikker – eller ikke spiser og drikker.

Så nu kommer millionspørgsmålet: Hvad spiste vores forfædre? De spiste økologisk kød, fisk, grøntsager, frugt, æg, nødder og frø skyllet ned med frisk, rent vand. Kort og godt. Ikke noget andet!

Men er det så det, vi spiser i dag?

Nej!

I bund og grund spiser de fleste mennesker i dag føde, som ikke er i overensstemmelse med deres gener. Og det gør dem fede, syge og gamle før tiden.

Fast food, indpakket mad, mad fyldt med kunstig smag, farvestoffer og sødemidler samt pasteuriseret mælk, hvidt brød, slik, soja, cola, lightprodukter osv. osv.

Alle disse ting er fødevarer, der er fremmede for vores gener. Det er dem, der gør folk fede, trætte, syge, og som får folk til at se ældre

ud før tiden. Det er alle disse elendige fødevarer, som skal erstatte cellerne i din krop, hvis du spiser dem.

Det jeg derfor vil sige nu, er meget vigtigt, så læg godt mærke til mine ord. Denne sætning er ikke blot kernen i det at spise sundt, men selve kernen til at leve et langt og et sundt liv:

”Det kræver liv at skabe liv”

Det jeg mener med disse ord er, at hvis det du spiser er “dødt” og ikke indeholder nogen livskraft, fordi producenten har suget alt liv og kraft ud af det, hvordan kan du så forvente, at det skal skabe liv for dig?

Når du spiser død mad, der kun har lidt eller slet ingen næringskraft i sig (ingen vitaminer, mineraler, enzymer m.fl.), så bliver kroppen nødt til at bruge sine egne oplagrede ressourcer af vitaminer, mineraler, enzymer osv. til at fordøje og optage denne døde mad. Du må så at sige stjæle næringsstoffer fra din egen krop.

Bogstaveligt talt suger du livskraften ud af din egen krop, når du spiser mad, der er død. Vi kunne også kalde disse fødevarer for falske eller minusfødevarer, fordi de direkte modarbejder dit helbred og udseende.

Så før du putter noget i munden, så stands lige op et øjeblik. Spørg dig selv om denne mad er fuld af liv, og om den vil medvirke til at vedligeholde eller opbygge den krop, som du drømmer om.

Eller er denne føde i virkeligheden død og ligegyldig, så den kun vil bidrage til, at du bliver fed og syg?

Ville det ikke være en bedre idé at spise det, du genetisk er skabt og programmeret til at spise, så du ikke alene kan holde dig sund og slank, men også bevare dit udseende?

Så her er mine 7 enkle og letanvendelige råd til, hvad du skal spise og drikke for at få en sund og atletisk krop:

1. Spis kun naturlig, økologisk mad

Første trin til at nære din krop for at opnå et evt. vægttab og den rigtige vægt er så vidt muligt at basere din kost på: Frisk økologisk



kød, fisk, grøntsager, frugt, æg, nødder og frø, skyllet ned med frisk, rent vand.

Det er den mad, som du genetisk er programmeret til at spise. Det er den mad, som vil holde dig sund og sørge for, at du kan være bekendt at optræde i badetøj på stranden.

Her kan du se hvorfor: Når fødevarer som f.eks. grøntsager er blevet sammenlignet i større undersøgelser, viste det sig, at der var mange gange flere næringsstoffer i økologiske grøntsager i forhold til almindelige, konventionelle grøntsager.

Dette er et vigtigt resultat, da disse næringsstoffer (vitaminer, mineraler, antioxidanter m.fl.) medvirker stærkt til at nedsætte hastigheden på ældningsprocessen. Hvis du vil læse mere om dette emne: www.alun.dk/sund-kost/oekologi-er-virkelig-bedre.html

Desuden er det disse næringsstoffer, som er byggestenene til et godt helbred, og endelig er det også dem, der sørger for at, du kan holde dig slank.

Hvorfor? Fordi økologisk mad indeholder langt flere næringsstoffer, hvilket betyder, at du ikke behøver at spise så store mængder for at blive mæt. Så på den måde mindsker du risikoen, for at du overspiser.

2. Undgå døde fødevarer – husk at det kræver liv, at skabe liv

Nu spørger du nok dig selv om, hvad døde fødevarer er. I de fleste tilfælde er det således, at hvis det ikke er økologiske fødevarer i form af kød, fisk grøntsager, frugt, æg, nødder, kerner osv., så er der store chancer for, at maden er død. Her er de 5 værste fødevarer, du kan spise:

A. Undgå alle fødevarer, der er tilsat sukker

For omkring 100 år siden spiste vi i gennemsnit ca. 0,5 kg tilsat sukker, mens vi i dag spiser omkring 150 gange så meget sukker. Før i tiden hørte jeg selv til dem, der spiste omkring 70 kg tilsat sukker om året.

Og når vi nu ved, at sukker er tomme, usunde kalorier, er der ikke noget at sige til, at jeg konstant følte mig træt og var syg om vinteren.

Tænk også på, at sukker tilsættes mange fødevarer blot som smagsforstærker, og for at varen kan holde sig længere.

Har du nogensinde tænkt over, at der f.eks. i et glas færdigfremstillet hindbærmarmelade kun er 50 g frugt pr. 100 g, mens den samlede sukkermængde er oppe på 45 g pr. 100 g marmelade?

Ved at spise sundere og ved at sørge for at få en god nattesøvn, har jeg nu helt elimineret mit store behov for sukker. Vidste du i

øvrigt, at blot en skefuld sukker, kan påvirke immunsystemet i op til 4 timer?

Det er blot en af grundene til, at læger er så overbebyrdede med arbejde.

Hvis du i fremtiden sørger for at komme i seng i ordentlig tid hver aften, og du begynder at spise økologisk mad, imens du samtidig holder dig fra sukker (også slik, sodavand, cola osv.), så vil du meget snart opleve, at du får mere energi, at du ser bedre, sundere og friskere ud, og at sygdom vil høre fortiden til.

B. Udelad alle former for korn og mel

Det næste, du bør tænke på at udelade i din kost, er brød – i hvert fald for en tid.

Og her gælder det alt brød, uanset om det er kvalitetsrugbrød eller de forskellige typer hvidt brød for slet ikke at tale om kager.

Mange mennesker er ikke klar over, at der er et protein i korn, der hedder gluten. Det anslås, at op imod 50 % af alle er allergiske eller intolerante over for gluten. Her er det også værd at bemærke, at brød er en død fødevare med meget lille næringsværdi.

Husk, det kræver liv at skabe liv. Men mærk efter i dig selv, om du ikke får det bedre uden brød.

C. Sandheden om pasteuriseret mælk

Vidste du, at mælk efter at mejerierne begyndte at pasteurisere den ved høje temperaturer, faktisk er blevet en død fødevare, fordi mælkenes skrøbelige protein-enzymmer bliver beskadiget under processen?

I virkeligheden er definitionen på pasteurisering, at alle protein-enzymmerne er slået ihjel. Det er en af grundene til, at så mange mennesker, både børn og voksne, er allergiske/intolerante over for mælk.

Mange forskere mener, at mælk kun skal gives til mennesker (og dyr) fra deres moder i opvæksten. Du behøver ikke bekymre dig, om du så får kalk nok, for det får du rigeligt af, hvis du spiser godt med økologiske grøntsager.

Også alle andre pasteuriserede produkter er døde produkter.

Frugtjuicer, selv de økologiske, har efter at de er blevet pasteuriseret ved ekstremt høje temperaturer ikke meget med frugtjuice at gøre, i virkeligheden er de blot blevet til sukkerbomber.



D. Den misforståede soja

Soja er desværre endnu en misforstået og usund fødevarer, som mange stadig tror, er sundt. Det meste soja på markedet er GMO-soja (genmodificeret), og uheldigvis kan soja, medmindre den er fermenteret, tilføre dig ubehagelige mængder af kvindelige hormoner.

I virkeligheden svarer det til at give børn p-piller, hvis de får soja i forskellige former. Børn, som spiser meget soja, får derigennem østrogen i en mængde, der svarer til 5 p-piller om dagen.

Ja, det er chokerende. Soja er ikke den sunde fødevarer, som den bliver opreklameret til at være. Soja er meget billig at fremstille, og da det er meget profitabelt, ja så annonceres der meget for det. Så undgå så vidt muligt at spise soja (findes i mange produkter), med mindre den er fermenteret, og spis den så kun i små mængder, som japanerne gør.

E. Emballerede madvarer

Vær særlig opmærksom på alle fødevarer, der sælges emballeret. Det gælder både mad og drikke. Cola, pasteuriserede frugtjuicer osv. er kun sukkerbomber, som suger alt liv ud af dig.

Hvis du ønsker alternativer til vand, så drik friskpresset juice (gerne friskpressede grøntsagsjuicer) eller koffeinfri te. Morgenmadsprodukter, fabrikskød og andre emballerede madvarer, er som oftest fyldt med sukker og kemikalier. Det skal få dem til at se bedre ud, lugte bedre og smage af mere samt give dem en lang holdbarhed.

Inden du køber en vare, så tænk først over følgende enkle regler:

3. Hvis dine forældre ikke spiste det for 10.000 år siden, bør du heller ikke

Dette bringer os tilbage til regel 1, hvor det blev fremhævet, at vores forældre naturligvis spiste: Økologisk kød, fisk, grøntsager, frugt, æg, nødder og frø, skyllet ned med rent, frisk vand.

Hvis du blot gør det 80 % af tiden, så hold godt øje med resultatet, for det vil forbløffe dig! De sidste 20 % kan du så bedre skeje lidt ud.

4. Læs ingredienslisten, før du køber en fødevarer

Før du køber en fødevarer, så gør dig den ulejlighed at se efter, hvad der rent faktisk er i pakningen. Er det navne på ting, der er lette at udtale, som f.eks. kylling, oksekød og lam, eller er det pasteuriseret mælk, kemiske betegnelser for kunstige farver, sødemidler osv., som er svære at udtale? Hold dig til de enkle ting.

Bare ved at se på ingredienserne vil du forstå, hvad der er sundt, og hvad der er usundt for dig.

5. Jo længere holdbarhedstid, jo mere usund er varen for dig

Den lange holdbarhedstid er ikke skabt for din skyld, men for producentens og butikens skyld. Der er selvfølgelig undtagelser som nødder o. lign., som naturligt har en længere holdbarhed, men

generelt så er lang holdbarhed oftest ensbetydende med død mad fyldt med kemikalier.

6. Undgå kunstige kemikalier, farvestoffer, smagsstoffer og konserveringsmidler

For bare hundrede år siden var vi fri for alle disse tilsætningsstoffer, og vi var sundere end i dag, når vi ser bort fra, at f.eks. medicin, bedre hygiejne og avancerede operationer nu holder os længere i live.

Statistikker viser, at hver af os i dag indtager over 10 kg farlige kemikalier om året. Vi spiser dem i vores mad, vi smører dem på kroppen, og vi indånder dem i forurenede luft.

Så blot ved at læse, hvad der står på varen og kun at komme sund økologisk mad i munden, kan du tage et kæmpeskridt i retning af at forbedre dit helbred.

Den meget almindelige betegnelse "kunstig jordbærsmag" giver kun et lille fingerpeg om de kemiske trolddoms- og fremstillings-evner, som kan få en kunstigt fremstillet fødevarer til at smage som jordbær. En typisk kunstigt fremstillet jordbærsmag, som bl.a. findes i en Burger King milkshake består af over 50 kunstige ingredienser:

"Amyl acetate, amyl butyrate, amyl valerate, anethol, anisyl formate, benzyl acetate, benzyl isobutyrate, butyric acid, cinnamyl isobutyrate, cinnamyl valerate, cognac essential oil, diacetyl, di-propyl ketone, ethyl acetate, ethyl amylketone, ethyl butyrate, ethyl cinnamate, ethyl heptanoate, ethyl heptylate, ethyl lactate, ethyl methylphenylglycidate, ethyl nitrate, ethyl propionate, ethyl valerate, heliotropin, hydroxyphenyl-2-butanone (10 percent solution in alcohol), alpha-ionone, isobutyl anthranilate, isobutyl butyrate, lemon essential oil, maltol, 4-methylacetophenone, methyl anthranilate, methyl benzoate, methyl cinnamate, methyl heptine carbonate, methyl naphthyl ketone, methyl salicylate, mint essential oil, nerolin, neryl isobutyrate, orris butter, phenethyl alcohol, rose, rum ether, gammaundecalactone, vanillin, and solvent."

Uhm! Tænk på, hvad alle de stoffer gør ved din krop. Din lever må bearbejde alle disse ingredienser, og når den bliver overbelastet, kan nogle af kemikalierne ende i dit blod, hvorfra der er næsten ubegrænset adgang til alle celler i din krop, ligesom de kan overbelaste dine afgiftningssystemer.

Kunstige smagsstoffer er ligesom mange andre menneskeskabte kemiske "fødevarer" i virkeligheden kun to molekyler fra plastik.



7. Følg 80/20 reglen

Spis sund og økologisk mad som kød, fisk, grøntsager, frugt osv. i 80 % af tilfældene. Benyt så de sidste 20 % til at have det lidt sjovt med noget, som du godt kan lide, men som måske ikke er helt så sundt, som det burde være.

Der er ingen grund til at være fanatisk. Men vær vedholdende og omhyggelig i dit valg af mad.

Hjemme hos os spiser vi så vidt muligt både kød og grøntsager til alle de 3 daglige måltider.

Vi veksler mellem forskellige typer af kød og grøntsager for variationens skyld og for at mindske risikoen for at få en fødevareallergi.

Hvis du baserer din kost på sund mad, der bygger dit helbred op, så er det i øvrigt forbavsende, hvor lidt du har lyst til at småspise usund mad mellem måltiderne.

Men som sagt er det vigtigt også at have lidt sjov, og vi gør det altså ved at spise rigtig sundt 80 % af tiden, og så bruger vi de sidste 20 % til at skeje lidt ud.

For mig personligt betyder det et stykke dejligt Dagoba økologisk chokolade og en stor portion is i weekenderne.

Hvis du følger disse syv enkle regler, så vil du bogstavelig talt forandre din krop. Du vil vågne op om morgenen med mere energi, du villangsomt komme af med fedtet lige omkring maven, og sygdom vil blive et nærmest ukendt begreb for dig.

Hvis du vil have flere praktiske tips om sundhed og mad, så kan du blot gå ind på min hjemmeside her: www.alun.dk/sund-kost

Bare se at komme i gang! Jeg er sikker på, at du kan klare det.



Annonce

“Injinji- Befri dine tæer!”



Injinji Performance tå sokker er udviklet til at adskille dine tæer og med den specielle CoolMax® fibre teknologi sammen med nylon og de elastiske Lycra® fibre, skaber det en sok med en anti-friktion membran der både er let, svedtranspoterende og åndbar.

Det specielle design fremmer en sund blodcirkulation og afhjælper hud på hud kontakt mellem tæerne for at undgå vabler.

Sammen kan vi ændre verden; en tå af gangen!



www.alun.dk/injinji



Hemmelighed # 6

Bevæg dig til det bedste år i dit liv



Du og jeg er født til at skulle bevæge os. Vores forfædre blev nødt til at jage dyr og vandre omkring for at samle bær, nødder og anden føde, ligesom de måtte bruge kræfter på at bygge et sikkert sted til overnatning.

Det var ofte hårdt, fysisk arbejde, som naturligt holdt dem slanke, stærke og i god form.

Selv om de måske kun brugte nogle få timer om ugen på at skaffe sig mad og husly, så havde vores forfædre atletiske kroppe, fuldt ud på højde med vores nutidige olympiske atleter.

Nu derimod behøver vi ikke at bruge så mange kræfter for at overleve. De fleste af os sidder blot bag et skrivebord og arbejder på computeren for at skaffe penge til dagen og vejen.

Når vi er sultne, går vi i supermarkedet med en stor indkøbsvogn for at købe mad og fornødenheder, eller vi tager måske telefonen og ringer efter en pizza.

Med den stigende brug af teknologi bevæger vi os mindre og mindre, og fordi mange af os er bundet foran computeren mange timer hver dag, er vi også tvunget til en unaturlig stilling, som påvirker vores holdning negativt. En holdning som på længere sigt kan resultere i dårlig nakke, ryg, musearm og andre helbredsproblemer.

Så det er ikke mærkeligt, at alt for mange af os er overvægtige, syge og er gået "langt over sidste salgsdato".

Men det behøver ikke at være sådan.

Den gode nyhed er, at du blot ved at udføre de RIGTIGE øvelser nogle få minutter om ugen, kan opnå forbløffende resultater for din fedtforbrænding og helbred.

Jeg ved, at det næsten lyder for godt til at være sandt, men blot nogle få minutters indsats om ugen er nok til, at du bogstavelig talt kan omforme din krop. Det kræver bare lidt træning og de andre hemmeligheder, som jeg har afsløret for dig i dette magasin.

Med hensyn til træning er det vigtigt at forstå følgende:

"Brug det eller mist det"

Hvad mener jeg med det?

I takt med at vi bliver ældre, mister vi mere og mere af vores muskelmasse, hvilket har den uheldige konsekvens, at vores metabolisme (forbrænding) bliver lavere, og vores muskelstyrke bliver ringere.

Denne uheldige udvikling begynder tidligt – allerede fra vi er omkring 35 år. Dette er meget vigtigt for dig at forstå, fordi mængden af muskelmasse på din krop er den vigtigste faktor for, hvor hurtigt du ældes, og hvor meget fedt du forbrænder.

Så i takt med at du opbygger din muskelmasse, så udsætter du ældningsprocessen, samtidig med at du forbrænder mere fedt, der ellers ville sætte sig på sidebenene og maven.

Flere muskler = Fedttab + Se ung ud

Synes du ikke, at det er en god aftale?

I øvrigt vil du blive forbavset over, hvor lidt tid det tager at udvikle din styrke og muskelmasse med nogle enkle, men effektive vægttræningsprogrammer, som du kan lave både i et motionscenter og derhjemme.

Ja, det er sandt.

Blot ved at bruge nogle enkle, men effektive værktøjer, så kan du bogstavelig talt forandre din krop for øjnene af dig selv, blot ved at bruge så lidt som 2 timer om ugen.

Heldigvis er det let at opnå gode træningsresultater ved blot at gøre nogle enkle ting virkelig godt.

For at gøre det endnu enklere for dig, så behøver du blot at klikke her. Så får du et gratis magasin, der med det samme vil give dig fantastiske træningsresultater på rekordtid:

www.alun.dk/funktionel-traening.html





Hemmelighed # 7

Nyd livet

på vej til det bedste år i dit liv

Her er en række andre ting, som du hurtigt og let kan indføre i dine daglige rutiner. De vil alle gøre en mærkbar forandring på dit helbred.

A. Nyd solen, den friske luft og naturen

Ideelt set skulle vi alle hver dag tilbringe et par timer uden for i solen, som vores forfædre gjorde det. Især om vinteren burde vi alle anstrenge os mere for at komme ud i naturen hver dag.

Husk, at sollyset ikke er noget, vi skal undgå. Vi behøver sollys for at kroppen kan producere det vigtige D-vitamin.

Det er essentielt for vores helbred og knogler, og især om vinteren er der mange af os, der lider af mangel på D-vitamin.

Nøglen til at få tilstrækkeligt med sollys er langsomt at opbygge vores modstandskraft over for solen ved lidt efter lidt at opholde os i solen allerede fra det tidlige forår.

I starten omkring 20-30 minutter om dagen og ved altid at undgå at blive forbrændt.

Om sommeren kan man så langt bedre tåle sollyset uden at blive forbrændt.

Læs den rigtig gode artikel om, hvordan du kan lukke solen og naturen ind i dit liv: www.alun.dk/sol

B. Kosmetik, hudprodukter og husholdningsprodukter

Folk bruger mange forskellige kosmetik- og hudprodukter for at komme til at se yngre og bedre ud, men i de fleste tilfælde bliver de snydt.

Hvis du ikke tror på mig, så prøv lige at læse ingredienslisterne, som desværre ofte står skrevet med meget små bogstaver.

Det er det, du kommer på din hud og i dit hår hver eneste dag.

Tror du, at alle disse tilsætningsstoffer er blevet testet for deres sikkerhed?

Nej!

Tror du, at alle disse kedelige kemikalier gør dig syg?

Sandsynligvis, fordi over 60 % af alt det du smører på din hud, bliver absorberet i din krop.

I virkeligheden svarer det til, at du spiser eller drikker produktet. Så lad være med at tro på de smarte reklamekampagner, som vil have dig til at bruge et hudprodukt, der skal få dig til at se bedre ud.

De bedste produkter, som jeg efter megen søgen har kunnet finde på markedet er "Green People".

Vi har selv udelukkende brugt dem hjemme hos os i mange år. Ikke blot er "Green People" gode produkter, de dufter også godt og føles dejlige at bruge.

Du kan læse mere om sunde hudplejeprodukter her:

www.alun.dk/greenpeople



Gratis stress test

Har du styr på dit liv eller føler du, at du er på farten hele tiden med for mange ting, du skal nå?

Selvom du måske føler, at du har kontrol over tingene, er det ikke sikkert, at du giver dig selv tid til at slappe af og forebygge stress.

Brug to minutter på vores gratis stress test og find ud af, om stress er et problem for dig.

Tag testen her: www.alun.dk/stresstest.asp

P.S. 50.407 personer har allerede gennemført testen med et stressniveau på 48,67 ud af 100 hvad er dit?

Tænk også over, hvilke produkter du benytter til rengøring samt til at vaske dit tøj og din opvask med.

Vi benytter "Ecover"-produkterne.

Det er vigtigt at forstå, at hvis du kommer de kemiske husholdningsprodukter på dine hænder eller indånder kraftige dufte fra dem, så kan de være farlige for dit helbred.

Uanset hvad du bruger til at rengøre dit hjem med, så sørg altid for at åbne vinduerne, så du får frisk luft ind i stuerne.

C. Stress

Man anslår, at op til 90% af alle sygdomme er stressrelaterede. Men den gode nyhed er, at du selv kan kontrollere din stress.

Jeg ved godt, at livet er fyldt med op- og nedture, men du kan stadig selv kontrollere din stress.

De fem bedste måder, jeg har fundet til at reducere min egen stress er:

1. At udleve mine drømme
2. At fokusere på løsningen i stedet for på problemet
3. At være taknemmelig for hvad jeg har
4. At holde mig selv sund ved at følge de råd, jeg har givet dig i dette magasin
5. At sørge for at få en god nats søvn

Husk endnu engang, at det er dig selv, der bestemmer.

Det er dig, der afgør, om du vil være stresset eller ej ved at tage livet alvorligt.

Her er der nogle gratis kilder, som forhåbentlig kan hjælpe dig: Gratis stress-test: www.alun.dk/stresstest

Lær hurtige og effektive redskaber til at reducere stress her: www.alun.dk/livsstil/lider-af-stress.html

D. Latter reducerer stress og styrker dit immunforsvar

Jeg kan ikke huske, om jeg har grinet i dag. Jeg burde skamme mig!

Latter er en af de bedste måder til at holde sig ung og sund.

Så jeg tror, at jeg vil gå ud og lege med mine børn nu, for hvis jeg har glemt at grine i dag, så skal de nok hurtigt få lært mig at grine igen.

Men en god latter med sin ven, kæreste, ægtefælle eller kollega kan klare mange problemer.

En af nøglerne til at leve et langt og lykkeligt liv i vore dage er at bremse lidt op og tage sig tid til at leve livet.

At have det sjovt og grine lidt er en meget god måde at gøre det på.

Så prioritér noget tid til dig selv, hvor du bare nyder livet.



Sundhedstesten

- Hvor sund er du?

Vi har udarbejdet en helbredstest, så du nu kan teste din sundhed.

15.534 har taget testen - skal du ikke?

Tag testen her:
www.alun.dk/sundhedstest.asp

Konklusion

Wow! Først og fremmest tillykke med at du har taget dig tid og kræfter til at læse dette magasin og den motivation det viser!

Jeg er virkelig stolt over dig. Det er altid grænseoverskridende at indrømme, at man måske skal til at ændre på sit liv – og så at gøre noget ved det.

Her har du i hvert fald nøglen til at opnå det bedste år i dit liv, mentalt, fysisk og åndeligt.

De syv kraftfulde og enkle hemmeligheder i dette magasin giver dig manualen til at opnå alt det, du har drømt om.

Men det er op til dig selv at åbne døren. Ingen anden kan gøre det for dig.

Den gode nyhed er, at det faktisk er enkelt at opnå forbløffende resultater. Som med alting her i livet: Gør de enkle ting godt, gør dem vedvarende, og du kan forøge dine chancer for at få tolv fantastiske måneder.

Synes du ikke, at det er en god handel?

Så begynd med at tænke på: Hvad der gør dig lykkelig, hvad du er taknemmelig for og brug så de enkle og kraftfulde teknikker, som jeg har forklaret dig om tidligere.

Lav så en plan over, hvordan du skal nå dine drømme. Tænk på, hvordan du kan blive lykkelig og få succes samtidig med, at du hjælper andre mennesker.

Dette er sandt at sige livets største hemmelighed. Husk:

Mennesker bliver dét, de tænker på det meste af tiden

Tag et skridt ad gangen. Rom blev ikke bygget på én dag. Dernæst giv dig tid til at lære at trække vejret korrekt & sørg for at drikke nok med vand hele dagen.

Du kan også se frem til, hvordan du får masser af energi, og hvordan du kommer til at se yngre ud, når du begynder at spise den mad, som naturen har designet dig til at spise.

Spis de fødevarer, som du genetisk er bygget til at spise. Madvarer fyldt med livskraft som frisk økologisk kød, fisk, æg, grøntsager, frugt, nødder og frø alt sammen skyllet ned med frisk, rent vand.

Ja, det betyder kød, frugt og grøntsager både om morgenen, til frokost og om aftenen. Spis så sundt 80 % af tiden og brug så de sidste 20 % til lidt udskejelser – men selvfølgelig også gerne sunde.

Undervurder ikke vigtigheden af en god nats søvn.

Efter min mening er en god nats søvn det vigtigste, du kan sørge for at få, for at gøre i år til det bedste år i dit liv. Så sluk lyset kl. 22, og vær parat til at vågne op som en yngre, slankere og gladere udgave af dig.

Husk desuden:

Flere muskler = Fedttab + Se ung ud

Så ved at kombinere nogle få minutters træning hver uge (vægttræning er vigtig for opbygning af muskler) med at give din krop det rigtige brændstof i form af "kvalitetsbyggeklodser", så vil du ikke bare komme til at se godt ud, du vil også føle dig godt tilpas.

Ved at spise på den måde, naturen har designet dig til at spise, ved at bruge din krop rigtigt og ved at gå i seng i ordentlig tid, vil du få masser af energi til at nyde de næste 12 måneder.

Er det i virkeligheden ikke det, hele livet drejer sig om?

Lad os alle vågne op hver dag sunde, lykkelige og med masser af se frem til.

Universet ønsker, at du skal være lykkelig og succesfuld. I virkeligheden er det din ret lige fra fødslen!

Du har nu nøglerne i hånden til at åbne døren til det bedste år i dit liv – ja også i de kommende år.

Så nu må du bare i gang – du fortjener det virkelig!

Trin til handling og referencer

Hemmelighed 1 – Tænk dig vejen til det bedste år i dit liv. Tag dig tid til at finde ud af, hvad du kan tænke dig at lave samt hvad du skal være taknemmelig for, at du allerede har.

Lav så en plan over, hvordan du skal opnå dine drømme, mens du samtidig tænker på andre mennesker.

Hemmelighed 2 – Sørg for at få otte til ni timers søvn hver nat. Slukkes lyset klokken 22, vil det gøre underværker for at holde dig ung, smuk og sund.

Hemmelighed 3 – Indånd helbred og skønhed til din krop ved at trække vejret korrekt via din mave og ved at indånde frisk luft.

Hemmelighed 4 – Drik 2 liter rent vand hver dag og undgå juice med for meget sukker, cola samt for meget kaffe og te.

Hemmelighed 5 – Spis den mad, du er genetisk bygget til at spise. Madvarer fyldt med livskraft såsom frisk økologisk kød, fisk, æg, grøntsager, frugt, nødder, frø alt sammen skyllet ned med frisk, rent vand.

Undgå korn og fødevarer med meget sukker, og du vil snart opleve mere energi hver eneste dag.

Hemmelighed 6 – Opbyg muskler, forbrænd fedt og hold dig ung. Det tager dig kun nogle få minutter 2-3 gange om ugen, men resultaterne vil forbløffe dig. Husk: Brug det eller mist det!

Hemmelighed 7 – Lev livet fuldt ud, grin noget mere og ha' det sjovt. Jeg håber, at du har nydt denne lille rejse ind i dig selv og videre ud i Universet.

Mit ønske er, at både du og en masse andre mennesker har fået inspiration til at benytte i år til at få det foreløbigt bedste år i jeres liv – trods finanskriser og andre truende skyer på himlen.

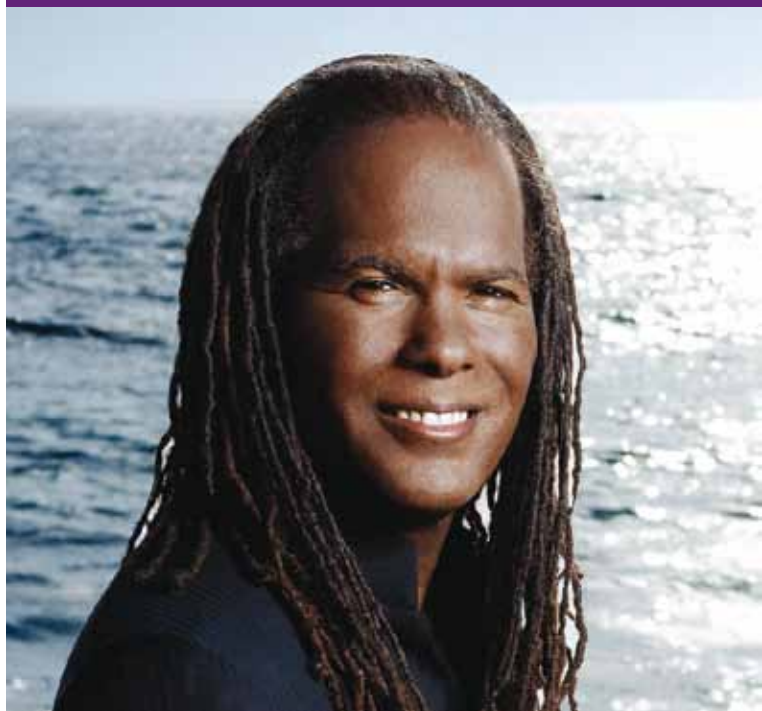


Alun.dks gratis videoer vil hjælpe dig til at opnå de utrolige resultater, du fortjener mentalt, spirituelt som fysisk.

Ja, tak. Se en række spændende videoer på www.alun.dk/video

Lær af de bedste!

Alun.dk er stolt af at bringe de bedste coaches til Danmark



Michael Beckwith, som er en prisbelønnet humanitær skikkelse og en af de udvalgte lærere i filmen og best-seller-bogen "The Secret" har igennem årtier været kendt som en af verdens bedste livs-coaches. Michael har været på utallige TV-shows, heriblandt Oprah og Larry King.



Bruce Lipton er en verdenskendt videnskabsmand, forfatter og foredragsholder, som er blevet omtalt i DR Sjæl og Videnskab. Bruce vil lære os, at vi ikke er ofre for vores gener, men at vi i stedet har ubegrænset kapacitet til at leve et liv med overflod af sundhed, glæde og kærlighed.

www.alun.dk/michaelogbruce

DIN GUIDE TIL EN SUND OG VELTRÆNET KROP



Alun.dk, er hjemmesiden til dig der vil vide mere om, hvordan du skaber din egen personlige sunde livsstil.

Få alt at vide om sund kost, fedttab, sund livsstil, træning, personlig udvikling og meget mere.

Kik ind og oplev en hel ny verden af viden, gode råd, spændende gratis artikler, videoer og tests.

**SPÆNDENDE GRATIS GAVER,
DER VIL HJÆLPE DIG TIL AT SE GODT UD.**

Få dine gratis gaver her: www.alun.dk/gratis

Når kun det bedste er godt nok for dig og din familie



Pulsmåler – Bliv sundere og kom i form nu.

Let og simpel pulsmåler som har alle de funktioner, som du har behov for, for at se fremgang og udvikling i træningen.

www.alun.dk/puls



The Secret DVD

The Secret til ubegrænset lykke, helbred, penge, forhold, kærlighed, ungdom: alt, du nogensinde har ønsket dig.

www.alun.dk/theseecret



Tanita Fedtmåler

Tanita har en avanceret kropanalyse metode samt måler børns- og voksnes kroppsfedtprocent.

www.alun.dk/tanita



Numi økologiske Te

Det særlige ved NUMIs tebreve er, at de er af lige så god kvalitet som løs te og kun indeholder hele blade, så du ikke skal gå på kompromis med kvalitet for belejlighed.

www.alun.dk/numi



Trænings og yogamåtte

Sundhed med god samvittighed! Vi er stolte af at introducere vores nye miljøvenlig, PVC-fri & kloridfri trænings- og yogamåtte i 100 % genanvendeligt og nedbrydeligt materiale. Bedre for dig og miljøet.

www.alun.dk/yoga



Vibram Fivefingers for kids

Husker du den befriende fornemmelse af at løbe rundt i naturen på bare fødder da du var barn? Nu har dine børn mulighed for at bevare denne fornemmelse overalt i sikkerhed for sten og glas.

www.alun.dk/Fivefingerskids

Bring din sundhed op på et højere niveau samtidig med, at du forkæler dig selv. Du fortjener det.

www.alun.dk/shop

Fit med Fivefingers Løb, Fitness og Aktiv Fritid



Vibram Fivefingers er den hotteste mode inden for sportsverdenen.

Fivefingers stimulerer musklerne i foden og i underbenet til øget balance, smidighed og styrke. Fivefingers hjælper dig også til at rette din rygsøjle op, forbedre din holdning og reducere lændesmerter.

Fivefingers er ikke bare gode for dine fødder og for din sundhed; de genopretter også din kontakt til naturen. Det er en helt speciel følelse at bevæge sig på et ujævnt underlag og mærke, hvordan terrænet ændrer sig hele vejen op gennem kroppen.

Er du klar til at komme tilbage til naturen på en skøn måde?