

# Електронно списание

## Разкази

ИИ  
ИИ



# TOP 50

## ИГОСЛАВЩИЯ

2022

# Уважаеми Читателю,

Списанието „Разкажи ни ти“ , представя 50 избрани послания, изпратени от участници в Анкета- игра по проекта „Яж, Движи се и Обичай“ Анкета бе попълнена от над 700 участника и много от тях изпратиха своите послания, за по-здоровословен и позитивен начин на живот.

Много от посланията, няма да намерят място на страниците на електронното списание, било поради определени изисквания или поради забавяне в изпращането им на редакционния имейл. Всяко от тях, обаче е важно за нас и за това ще ги публикуваме на страницата ни във Facebook ( [www.facebook.com/eatplaylovebg](http://www.facebook.com/eatplaylovebg)) .

По регламент, чрез гласуване от страна на нашите читатели, ще изберем най- добрите 3 послания от 50 публикувани в електронното списание.

**За първите три места има награди с ваучери за артикули на стойност 300, 200 и 100 лева съответно за 1-во, 2-ро и 3-то място**

Указания как и къде да гласуваш, ще намериш на последната страница на списанието. Помогни да изберем 3 най- добри послания.

Техните автори освен своите награди, ще получат и възможността да бъдат наши посланици на фестивала, който ще се проведе в **гр. София, на 23 – 25 Септември, в "Топлоцентрала" – НДК.**

Ще има богата културна програма, обучения за здравословно хранене, открити уроци с много известни български спортисти и треньори, работни ателиета и лекции с известни личности, щандове за различни артикули по темата на програмата и разбира се много забавления, и различни състезателни игри за малки и големи.

"Яж, движи се и обичай" е проект на Клуб за Изкуство и Спорт "Дунавска", който се осъществява с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.





## Казвам се Марта Вълков, на 15 години съм.



От 5-годишна тренирам художествена гимнастика.  
Когато не съм на тренировки, съм в планината или на плажа.  
За мен е много важен балансът движение - храна.  
Чистият въздух и водата ми действат успокояващо и  
отпускащо между интензивните тренировки и училището.

## Казвам се Павел Колев, на 16 години съм и съм от град Дряново.

Започнах да тренирам преди около 2 години и наистина се запалих.  
Харесва ми да изпълнявам както силови, така и кардио тренировки.  
Дори всички да са еднакви, вие се променяйте.  
Променяйте се към по-добро!  
Промяната не е срамна, не е срамно да си различен от другите.  
В различието между хората се крие уникалността на всеки един.  
Бъдете здрави, тренирайте и учете.

TOP 50

## Казвам се Боряна Тодорова и съм на 15 години.

Аз обичам да се храня здравословно и да тренирам.  
Също така обичам животните и природата.  
Доставя ми удоволствие да карам колело.



Eat Play Live



Яж здравословно, според нуждите си, за да си здрав и силен и да постигаш всяка цел.  
Движи се, за да си здрав физически и психически, движението носи физическа красота, но и дисциплина и уравновесеност на духа и психиката и дава много енергиен заряд.  
И обичай себе си и живота непрестанно и зареждай живота си с любов към всичко останало и тя ще се върне при теб.  
Подкрепям "Яж, движи се и обичай", защото смятам, че това е формулата за щастлив и пълноценен живот!

## Аз съм Илина Вълчева.

От две години преобразявам живота си, активно спортувам, работя над вътрешната и външната си сила и се стремя към здравословно хранене. Наслаждавам се на спорта и хубавата храна. Смятам, че така животът ми става още по-хубав и пълноценен.

## Казвам се Виктория Петкова на 23 години.

Тази година завърших с отличен успех Национална спортна академия "Васил Левски" със специалност "Учител по физическо възпитание и спорт".

Неслучайно съм избрала тази професия.

Спортът за мен е начин на живот.

Аз искам да мотивирам младото поколение, а и не само него, да спортуват.

"Спортът е здраве".

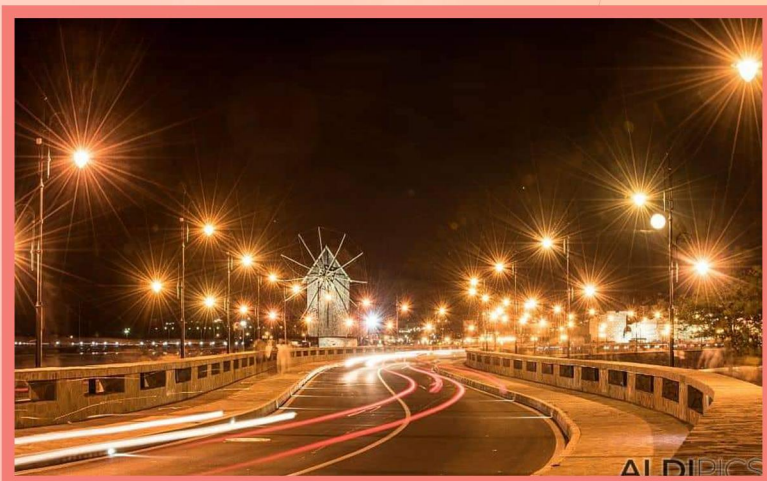
Когато се движиш, спортуваш и дори правиш преходи или дълги разходки това те кара да бъдеш щастлив.

**TOP 50**



## Милена Калоянова Стефанова на 16 г.

Родена съм в гр. Варна уча в СУ "Пейо Кр. Яворов", профил "Предприемачество".

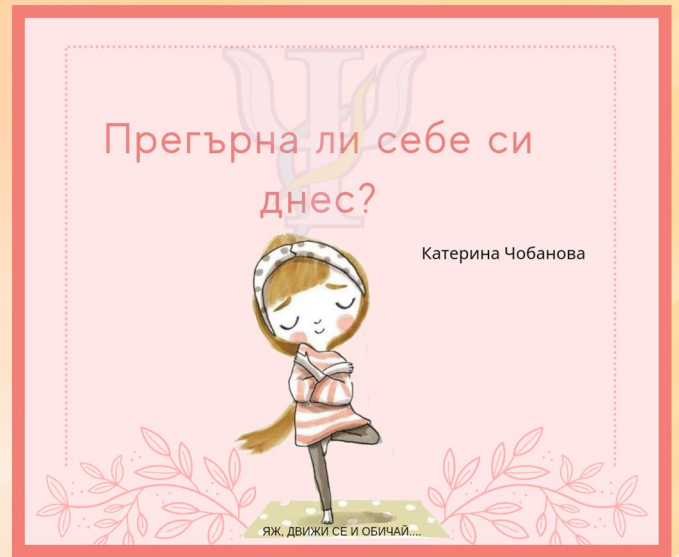
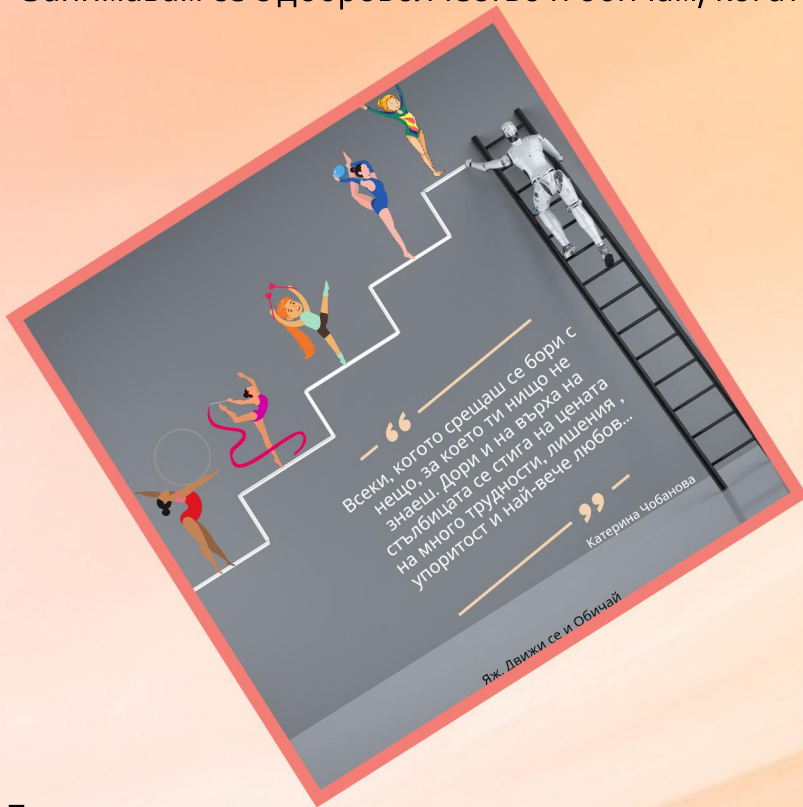




# Казвам се Катерина Чобанова 28г.

Психолог по призвание, професия и образование, творец и танцьор по душа.

Занимавам се с доброволчество и обичам, когато дейностите ми са посветени на кауза.



Голяма част от времето си съм посветила на кампании и инициативи, свързани с превенцията и информираността относно хранителните разстройства и съм създател и координатор на инициативата "Матрица на Глада", както и съорганизатор на страницата във фейсбук "Животът и Хранителните Разстройства".

Инициативата беше част от Пловдив 2019 - Европейска столица на културата и номинирана за най-добра доброволческа инициатива за 2019.

Най-важният и може би един от най-трудните уроци, които човек може да научи е да обича себе си, да се приема, цени и уважава.

Промяната започва първо от теб, а посоката е една: отвътре- навън!



TOP 50

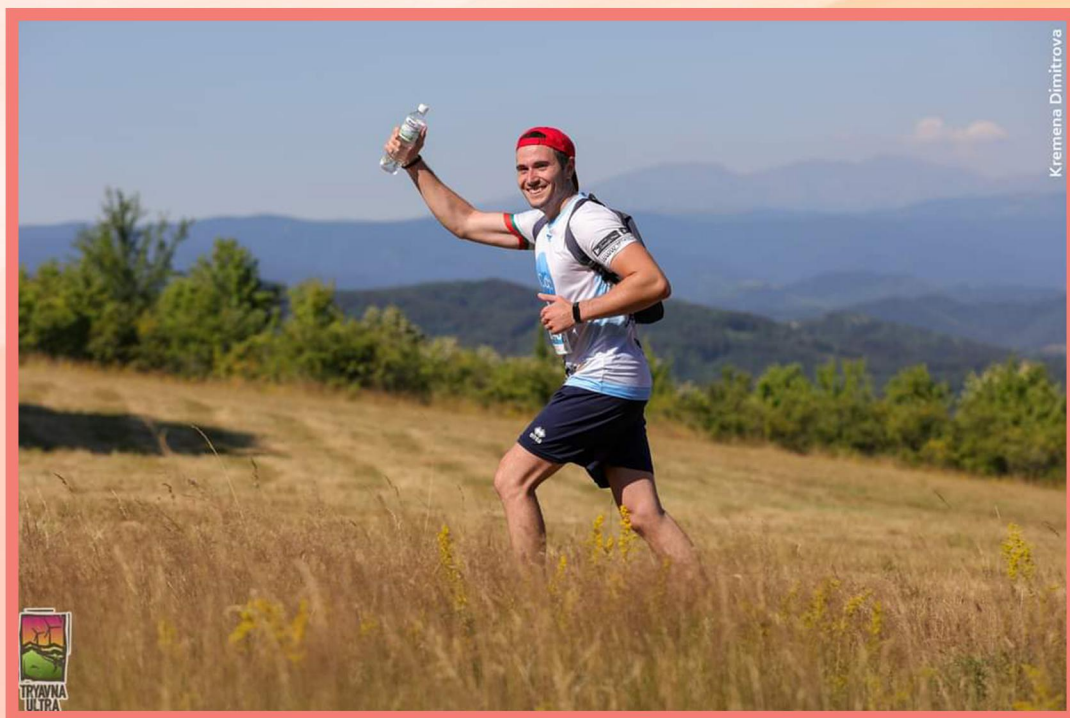


# Казвам се Ивайло Петров на 23 години от град Варна.

Тази година завърших моето инженерно образование в ТУ - Варна с отличен успех. Имам множество сертификати свързани с ИТ сферата, спортни успехи, емоционална интелигентност, дигитален маркетинг, предприемачество и много други. От ТУ-Варна получих и моята квалификация - "Инженер по телекомуникационни технологии". През 2022 година станах носител и на възможно най-голямото студентско отличие в Република България- приза "Студент на годината за 2021" в професионално направление "Технически науки", извоюван с моите професионални, академични и кариерни постижения, както и моите личностни качества.

Всеки ден ходя по минимум 10 километра, което е над 10 000 крачки от вече над 2 години, като изградих този мой навик по време на пандемията, предизвиквайки себе си.

Освен това практикувам множество спортове през моето свободно време, като основно те са фитнес, бягане, волейбол, плуване и шах, където имам и множество спечелени отличия, но не се ограничавам до тях, а постоянно се предизвиквам и с нови такива.



Участник съм и на множество бегачески maratoni в България, от които и на ултрамаратони като Трявна Ултра, ежегодните maratoni на Варна, Бургас, София, Бизнес бяганията във Варна, София и Пловдив, които са и най-големите тийм билдинги в България, както и много други. Смятам, че моето кратко описание е достатъчно, за да придобиете представа за мен и се надявам с него да мотивирам, и амбицирам повече хора да поемат към здравословният начин на живот въпреки забързаното ни ежедневие.

TOP 50

Eat Play Love



# Аз съм Вили Тодорова на 21г. от гр.София,

студент четвърти курс в НСА специалност "Кондиционна подготовка и педагогика".

Бих искала да Ви благодаря за чудесните въпроси в интересната анкета.

Забавлявах се и ми беше много приятно.

Въпросите в анкетата бяха много близки до мен и моето ежедневие, както и до нещата, с които се занимавам и уча.

Като спортист и ценител на изкуството зная колко е важно правилното и здравословно хранене и движение без травми, като начин на живот за всеки един човек.

С любопитство и удоволствие отговарях всеки следващ въпрос. :)

На приложената снимка съм аз през едно безгрижно лято, в синхрон с красотата и величието на природата.

Обработих я сама в свободното си време, дано Ви хареса. :)

Харесвам и споделям слогана Ви " Яж, Движи се и Обичай".



**TOP 50**



**Борис Минков 16г.**





TOP 50

Eat Play Love

## Казвам се Димана Георгиева - едно най-обикновено 19-годишно момиче

с множество мечти и мисли в главата си, което цени здравословния начин на живот.

Стремя се ежедневно да се придържам към него във всяко негово проявление -  
чрез това каква храна приемам, колко се движа и с какви хора се заобикалям.

Права всичко това по възможно най-простите начини -

опитвам се да приемам главно домашно приготвена храна,

да се движа повече пеша и да комуникирам само с хора,

които притежават същата или дори по-силна от моята положителна енергия!



# Откриеш ли връзката си с природата, животът ти придобива друг смисъл

- започваш да търсиш постоянно планински предизвикателства,  
които да те изпълват с хармония, обич и вдъхновение.

Толкова е хубаво да имаш време за себе си,

в което да се впускаш във всевъзможни приключения.

Време, в което да бъдеш далеч, много далеч,

над всички незначителни проблеми, над всичко битово...

Време, в което сте само ти, мислите ти и това царство - природата! :)



TOP 50

## Казвам се Демяна Димитрова Йосифова 23 г.

Студентка съм в четвърти курс, специалност Българска филология.

В момента съм на финалната права на следването си.

Движението винаги е било част от живота ми,

ежедневно спортувам и това прави дните ми наистина пълноценни.

Непрекъснато развитие, постоянство, търпение, отдаденост, любов,

вдъхновение - всичко това ме определя като личност.

Там, където си заслужава, там, където усетя, че имам потенциал, влагам наистина много.

Дълбоко вярвам, че не съществуват никакви граници,

всичко е въпрос единствено на време и много положени усилия...

Споделям една любима мисъл: "Твоите крила вече съществуват.

Единственото, което трябва да направиш, е да летиш!"

Eat Play Love



# Здравейте, аз съм Габриела Андонова и съм на 15 години.

Занимавам се със спортна аеробика и конна езда и подкрепям проекта  
"Яж, Движи се, Обичай".



TOP 50

Тренирам спортна аеробика от 3-годишна възраст,  
а с конен спорт се занимавам от вече 3 години.

Моята майка породила в мен любовта към спорта.

Тя винаги ми е показвала, че е важно в живота да си активен и да се храниш здравословно.

Двата спорта, които тренирам, са много различни, но и ценни за мен.

Аеробиката ме е научила на дисциплина от ранна възраст,

а ездата ми показва любовта към животните и как да полагам много грижа  
към моя незаменим партньор и приятел - конят.

В ежедневието си ходя в залата по аеробика 4 пъти седмично,

а в конната база се опитвам по 3 пъти седмично.

Когато децата комбинираме натоварения живот в училище със спорта,

е много важно да можем да се грижим и за себе си

- да се храним здравословно и да обичаме с цялото си сърце.





# TOP 50

## Ива Колчагова 15 години.

Живеем в свят, в който все по-малко обръщаме внимание на това как и с какво се храним, дали се движим достатъчно или просто стоим пред телефона, компютъра или телевизора, тъпчейки се с вредни храни, които дори не знаем какво съдържат.

Питаме ли се дали имаме добра комуникация със семейството, приятелите или колегите?

Или просто стоим вкъщи, седнали на дивана или леглото, играейки разни игри или пропилявайки си времето в социалните медии?

Губим нашето здраве и способността да комуникираме с хората очи в очи.

Повечето хора в днешно време, предимно по-младите, не обръщат внимание на самите себе си.

Не се замислят, че за да са здрави и да удължат живота си трябва да хранят разумно,

да спортуват и комуникират. За жалост през последните години повечето хора започнахме да губим ценни неща. Например храната, която ядем съдържа различни заместители.

Нищо не е екологично. Забравили сме как сами да си приготвяме и отглеждаме храна.

Забравили сме, че на времето хората са полагали труд в отглеждането на зеленчуци, плодове и животни и са произвеждали здравословна храна, в която са били сигурни, че е чиста и дава здраве и енергия на организма.

За да се произведат месо, мляко, сирене и кашкавал е трябвало всеки ден, от сутрин до вечер, да се грижат за животните. Да ги хранят и поят.

От сутрин до вечер си зает с това, знаейки че е за твоё добро, а следователно си в постоянно движение – не се залежаваш.

Имаш отговорност и постоянно мислиш за нея – как да организираш нещата.

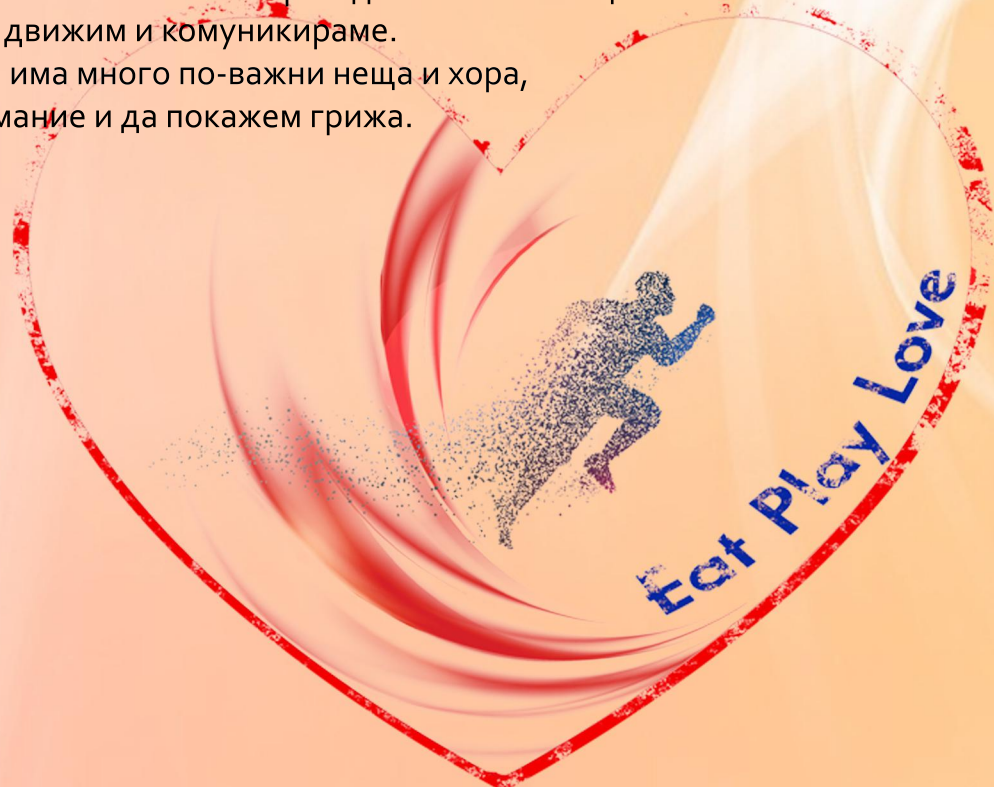
Моето послание към всички е, че винаги трябва да обръщаме внимание първо на нашето здраве и развитие като хора.

Трябва да разберем, че здравето е едно от най-ценните неща в живота и трябва да го пазим.

Трябва да осъзнаем, че седейки вкъщи, играейки игри и губейки си времето не е в наша полза, а вместо това да се запишем на някакъв спорт и да започнем нещо ново.

Да излезем навън и да се движим и комуникираме.

Да разберем, че в живота има много по-важни неща и хора, на които да обърнем внимание и да покажем грижа.

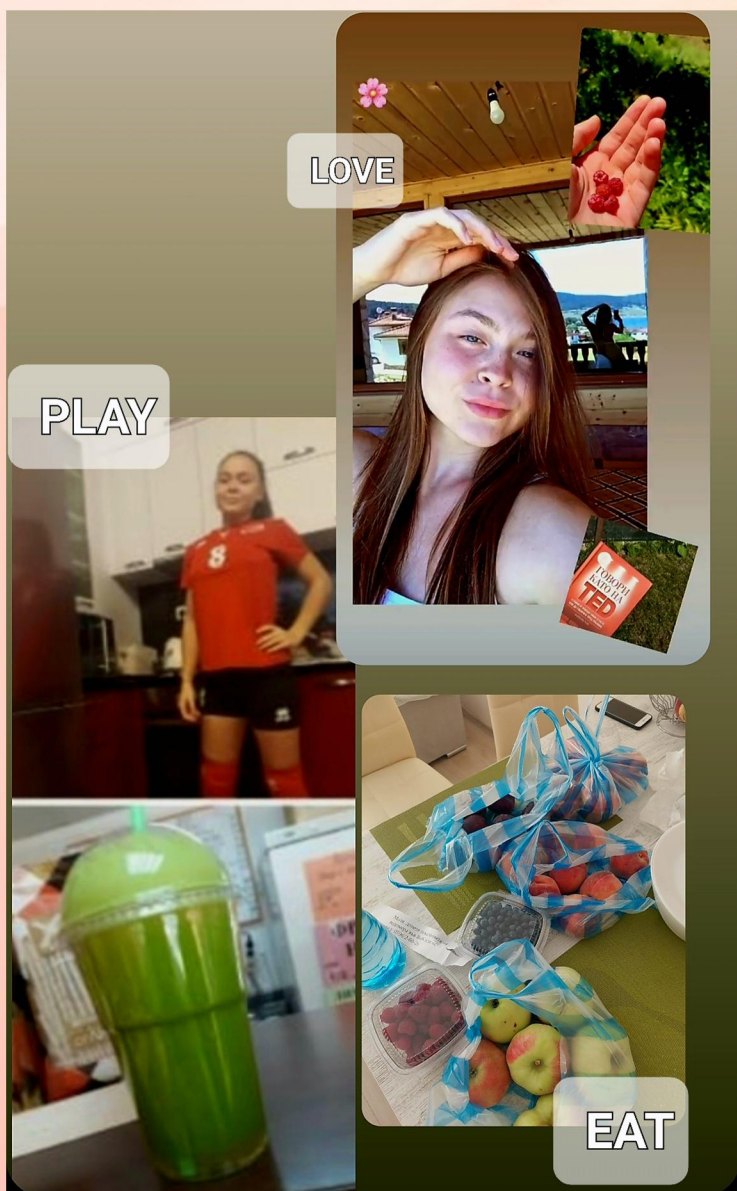




Животът е прекрасен,  
когато го поддържаме да е такъв!  
Йордан Тенев 17 г.



Нина Нестеренко 16 г.



TOP 50



Даяна Велинова 23 г.

Всичко има своите възходи и падения.  
Но аз никога не съм тъжна за повече от минута,  
тъй като мисълта за живота  
винаги ми носи голяма усмивка!



# Кристиян Богоев 24

## Хората са го казали, много преди мен, но:

Движението е здраве! Храната прави борбата!

Обичай себе си, за да могат да те обичат и другите.

Не спирайте да се движите, не прекалявайте с вредните храни и напитки и последно, но не на последно място - обичайте себе си и всичко около Вас

(ако нещо не ви харесва-можете да го промените)!

## Виктория Цветкова 16 г.

# TOP 50



## Аз съм Полина Дянкова 22 г.

Споделям с Вас три кадъра от Лапландия, Финландия (декември 2021г.),

с които да покажа, че ако има желание,

дори на -30 градуса, човек може да се движи и спортува!





# Здравейте казвам се Росица Николова Иванова 18 г.

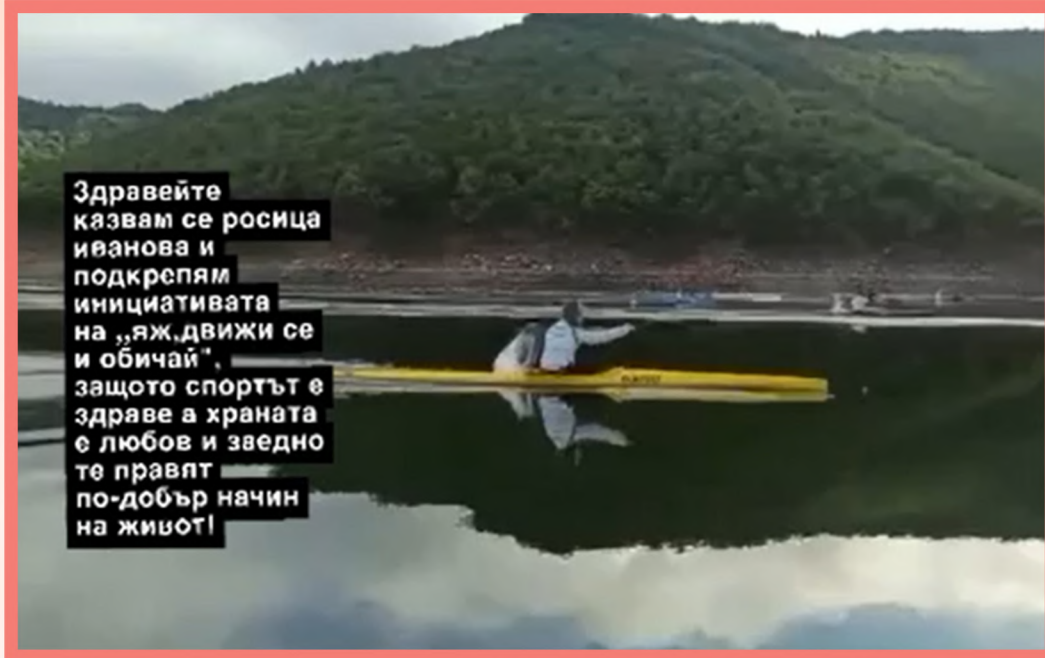
Родена съм в град Пловдив тренирам кану-кааяк от 8 години и уча в

Спортно училище „Васил Левски“ град Пловдив.

През всички тези години, в които тренирам спортът не само ме изгради като човек, но и ми даде много спомени, приятелства и хубави емоции.

Обичам да тренирам и спортът е моят начин да се успокоя и да изразя емоциите си в нещо толкова красиво като кану-кааяка, а забравих да кажа че аз съм каякарка.

Мечтата ми е един ден този спорт да бъде популяризиран и да знам, че аз съм помогнала за това!



**TOP 50**

# Виктория Черкинова 15 г.

Бъди уверен в себе си и поддържай здравословен начин на живот.

# Казвам се Даная Атанасова на 15 години родена съм в Пловдив но живея в София.

Тренирам художествена гимнастика в клуб Левски, уча в 166 спортно училище "Васил Левски".

Тренирам гимнастика от 10 годишна и се състезавам в категория „Елит“.

Държавен шампион съм за 2022г. във възраст ДСВ от държавно отборно първенство - ДОП Вице държавен шампион, ДСВ за 2020 година със ансамбълът на Левски, носителка на сребърни и бронзови отличия от държавни първенства и много призове и медали от международни и държавни турнири!





## Казвам се Ива Цветанова и съм на 19 години.

Животът е прекрасен затова не го съкращавай със своите нездравословни навици. Успешният човек прекарва времето в грижа за себе си, защото знае, че няма нищо по-успешно от това да си здрав. Ако си постигнал това, можеш всичко. Не спирай да се грижиш за своето тяло. Набавяй си достатъчно витамини и минерали. Не забравяй, че диетите не са ти нужни ако ядеш разнообразна храна. Дистанцирането от бялата захар и солта ще ти удължат живота, за да му се наслаждаваш повече. Правилният режим на хранене в комбинация с ограничаването на стреса е ключът към щастливото съществуване, затова не се колебай и избери плодовете и зеленчуците пред поничките и дюнера.

## Мария Мехлемова 22 г.



## Яна Стоянова 29 г.



**TOP 50**



## Казвам се Александър Марков, на 18 години.

Футболист съм на ФК Септември (София).

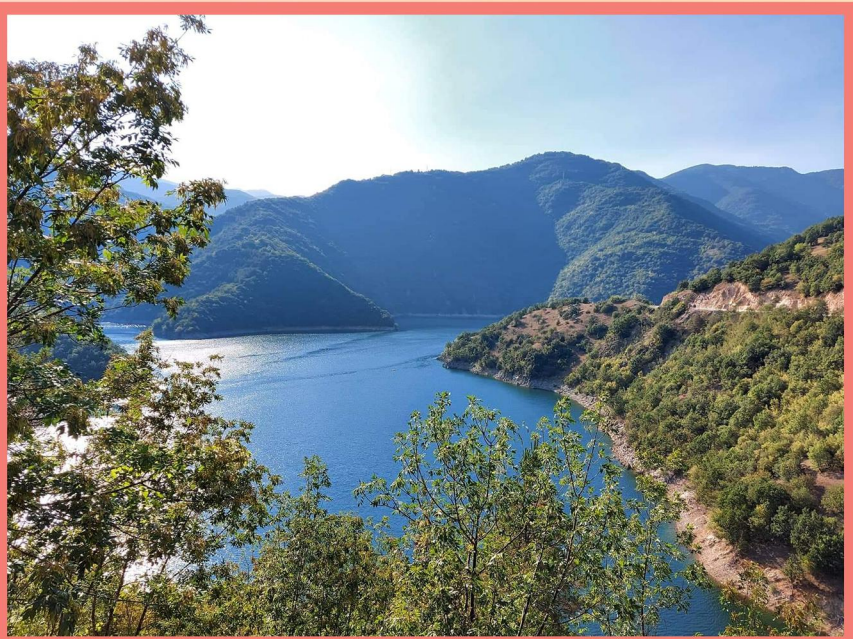
Футболът е моят начин на живот,

тренирам от 7-годишен като от тогава не съм спирал да го практикувам.

Нека повече хора започнат да се занимават със спорт,

защото той възпитава, учи на дисциплина и отговорност.

## Александър Кулин 15 г.



## Казвам се Кати Събева, на 23 години, от град Варна.

Скоро завърших "Предучилищна и начална училищна педагогика".

Страст са ми езиците. Говоря няколко такива - френски, италиански и английски. Обичам да пътувам, да спортувам и да преоткривам нови места, култури, храна, традиции.

Любимият ми спорт е художествената гимнастика, харесвам и леката атлетика.

Харесвам посланието на проекта, както и целта да мотивира не само подрастващите, но и всички хора да спортуват, да се движат, да се хранят здравословно и да обичат.

Въпреки забързаното ни ежедневие е необходимо да поддържаме форма и да се радваме на всяка възможност и всяко предизвикателство, които ни предоставя живота.

**TOP 50**





# Послание с любов от Александра Маринова

29 години.

"Яз здравословно, Движи се редовно и Обичай живота в цялата му пъстрота !"



## Рая Срандева 16 г.



# TOP 50

Здравейте, казвам се Моника Младенова,  
на 15 години съм и

тренирам художествена гимнастика от 11 години!

Искам да кажа, че никога не трябва да спираме да вярваме в мечтите си,  
също не трябва да се предаваме пред трудностите, които ни поставя живота,  
защото винаги ги има, просто трябва да продължаваме напред!

Благодаря за вниманието! ★



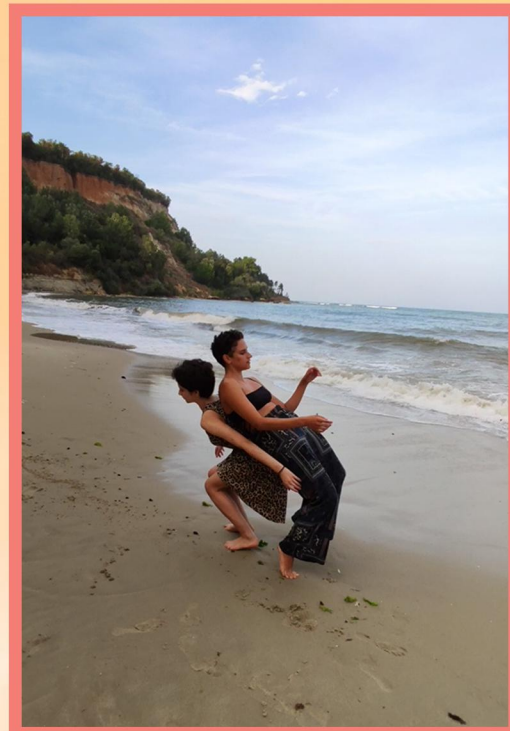


## Емилия Радичева 22 години.

Изпращам послание за движение и обич от мен и сестра ми.



## Явор Георгиев 15 г.



## Валентин Благинов 22 години!

Поздрави от красивите места в нашите Родопи с послание да обръщаме повече внимание на красотите в България, а не само на тези в чужбина.

**TOP 50**





# Ивелина Дацова 15 години.

Изпращам послание за движение и обич от мен и сестра ми.



## Здравейте, казвам се Рада и съм на 17 г.

Ето го и моето послание в духа на проекта "Яж, Движи се и Обичай".



## Лозена Дончева 17 години!

Ние сме като градина, чието тяло трябва да се подхранва с храна и движение и чиято душа трябва да се полива с любов.

Не чакай до утре, започни сега - яж, движи се и обичай!

**TOP 50**



## Никол Ангелова 15 години..



## Надя Илиева - 21 г..



## Гергана Мартинова 22 години!

Яж, движи се и обичай- казано е много точно,  
защото тези думи винаги са свързани помежду си и си взаимодействат.  
Трябва и се нуждаеш от храна, движение и любов,  
за да водиш своя живот. Всеки сам си избира  
и преценява своето меню с храна, своите дневни движения  
и кръга от хора, с които да бъде заобиколен и да обича.  
Най- ценните неща са да си заобиколен от хора,  
които да обичаш и те да обичат теб,  
но и да ти остава време за себе си,  
да бъдеш "Това" и "Този", който искаш да си.  
Да имаш време да обръщаш внимание на себе си,  
нуждите си и да се грижиш за тялото си отвън и отвътре,  
за да изглежда добре и задоволено. Защото хората са казали:  
"Здрав дух, здраво тяло".

TOP 50



## Мари-Джозефа Коцева, на 23 г. от град София.

Аз съм студент последна година по специалността "Архитектура".

Ако преди 3 години някой ми беше казал, че ще съм с 30 килограма по-лека, ще спортувам и ще се движа с удоволствие всеки ден и ще се храня здравословно, най-вероятно щях да му се изсмея. Е, изненада.

Никога не знаете на какво сте способни, докато не направите първата крачка. А след това - постоянство и отдаденост.

Превръща се в начин на живот. Малки крачки, излизане от зоната на комфорт всеки ден - никой не е успял, докато е седял на едно място.

Но и никой не е вървял само нагоре.

Винаги има спънки, винаги има трудности.

Но всичко това изгражда характер и воля.

Основното, което искам да ви кажа с това е следното -

оставете как ви възприемат околните - слаб, пълен, красив, грозен.

Всичко, което има значение е какво виждате вие и как се възприемате.

Ако предприемете промяна - направете го за вас самите. Не заради другите.

Дори не заради близките ви. Направете го за вас. И го направете с любов.

Грижете се за тялото си - както физически, така и психически.

Все пак това е тялото, което ще носите през живота си. С него се събуждате, живеете. То е вашият храм - защо бихте си позволили да го рушите?

Намерете това, което работи за вас.

Оставете готовите диети с нереални резултати -

"без плодове, забранени млечни, никакви въглехидрати,

не яжте след 21ч и т.н" и открийте начинът,

по който ще може да бъдете пълноценни за тялото си.

Ако нещо работи за даден човек, то не е гарантирано, че ще работи за вас.

Отделете време за себе си, експериментирайте и открийте нещата,

които ще са устойчиви за вас и ще ви съпътстват през целия ви живот.

"Здравето не е всичко, но без здраве всичко е нищо."

TOP 50

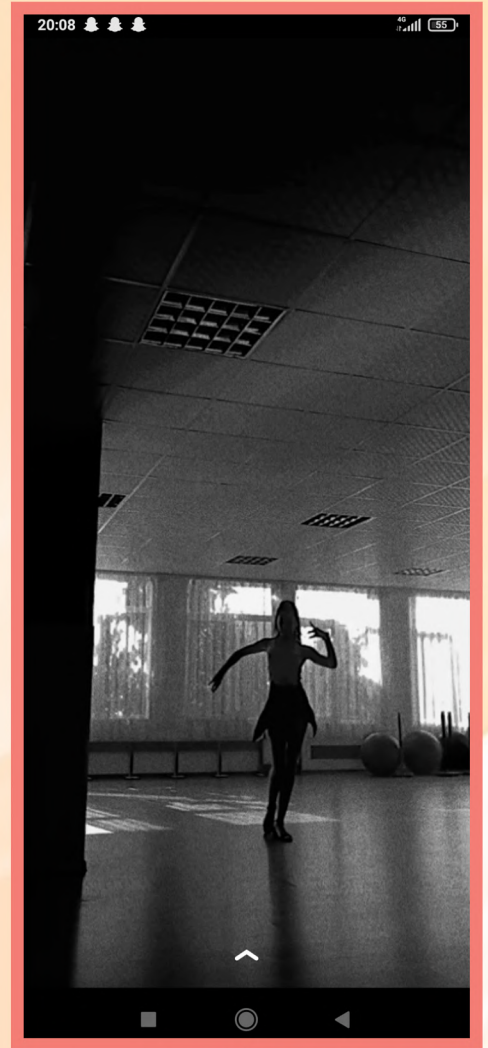




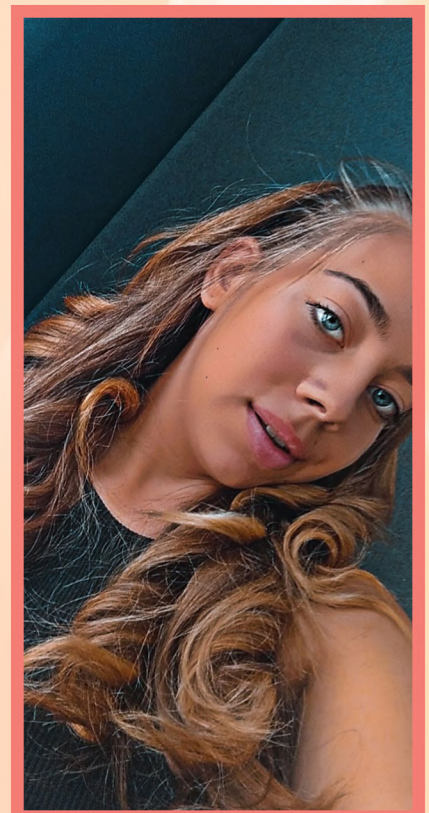
**С много обич: Александрина Янкова 16 г.**  
С радост ще участвам в проекта "Яж, движи се и обичай"!

**TOP 50**

**Ангелина Първанова 17.**



**Елена Гочева 16 г.**  
С радост бих се явила на този проект.





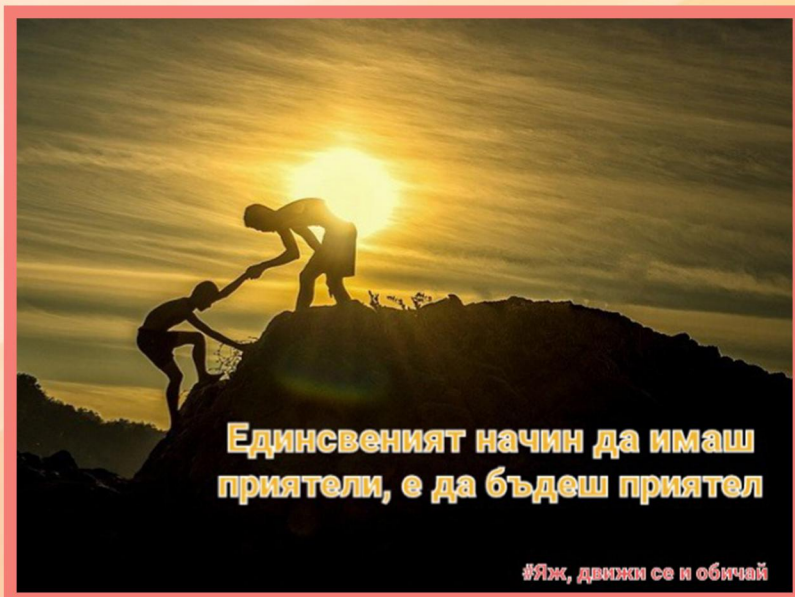
## Грета Тонева 16 г.

Приветствам този проект и много бих се радвала да участвам в него!



TOP 50

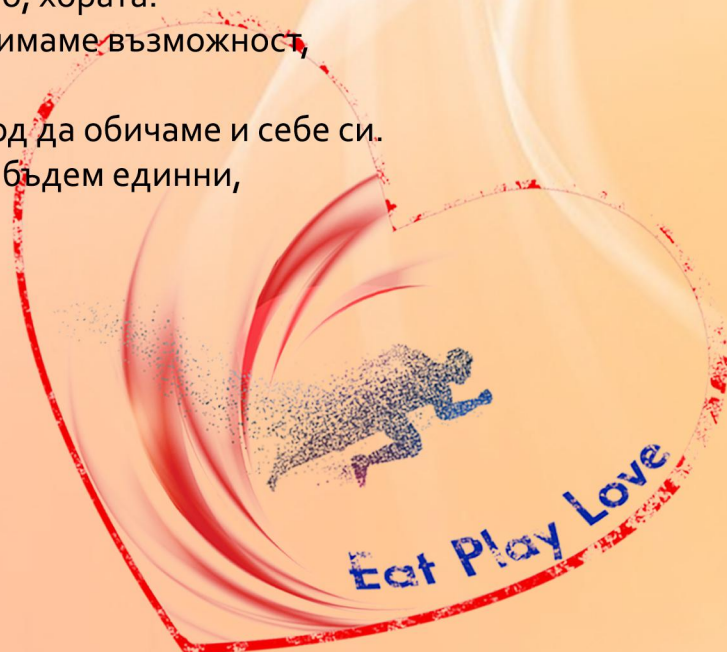
## Моника Джамбова 15 г.



## Здравейте, мили хора!

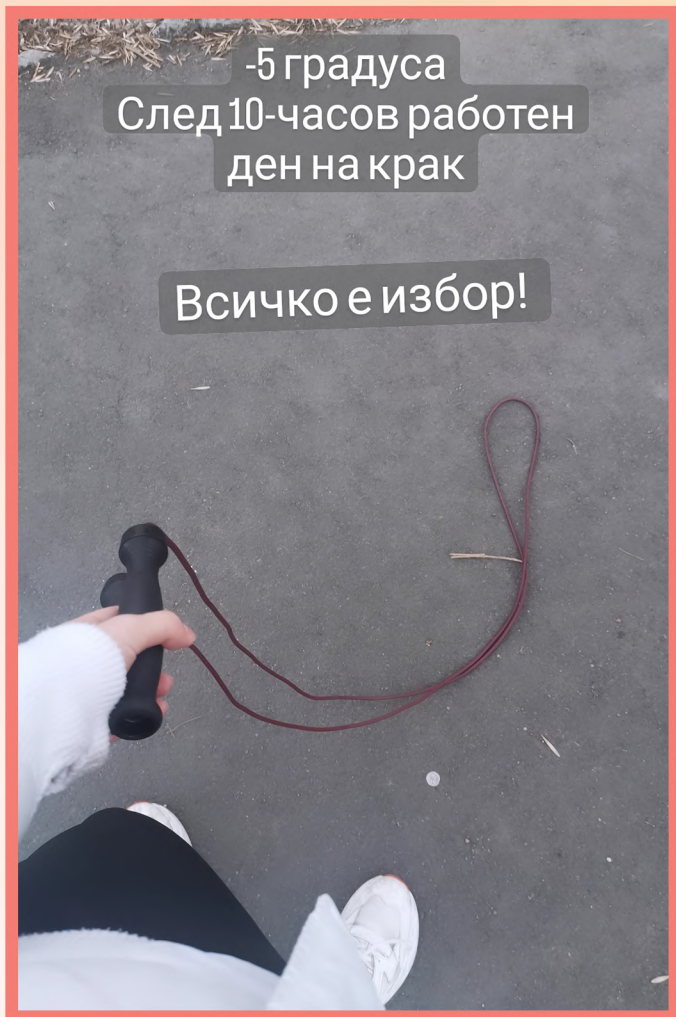
Може би няма да е точно по-темата, но моето послание, ще бъде и апел: Освен да ядем и да се движим, последно, но не по важност, е хубаво да обичаме. Да обичаме животните, природата, семейството, хората. Да помагаме на хората в нужда, винаги когато имаме възможност, а дори и когато нямаме. Тогава също обичаме, а именно прекрасен повод да обичаме и себе си. България ще пребъде тогава, когато успеем да бъдем единни, да обичаме нас и хората около нас! Бъдете здрави и обичайте! 🍀💙

С най-добри чувства,  
Александра 28 г.





Мария Красимирова 22 г .



TOP 50



## Здравейте! Аз се казвам Златина на 27 г. и по професия съм фармацевт.

Здравейте! Аз се казвам Златина на 27 г и по професия съм фармацевт. Тъй като много обичам да участвам в различни инициативи и проявявам значителен интерес към Вашата, ви изпращам своето послание във връзка с конкурса „Яж, движи се и обичай!“ Надявам се да стигне до повече хора и те също да осъзнаят колко е важно правилното хранене, движението и себеприемането с обич. Желая ви прекрасни дни!  
Златина.

Продължава на следваща страница.



## Здравейте! Аз се казвам Златина на 27 г.

### и по професия съм фармацевт.

Позитивен човек съм и редовен кръводарител.

Родом съм от по-малък областен град, но от две години живея в София с избраница на моето сърце. Свободното си време отдавам на писане на стихове, четене на книги основно с психологическа насоченост, гледане на документални филми, готвене, изучаване на чужд език, спортуване и разходки сред природата! Обичам да усвоявам нови знания постоянно!

Отдавна знам за ползите на организма от здравословното хранене и редовната двигателна активност. Наясно съм, че спазването им благоприятства освен оптималната физическа форма, така и менталното състояние на човека и го прави по-пълноценен, мислещ и продуктивен.

Не мога да се похваля с постижения на национално или международно ниво, а по-скоро със спечелени битки за собственото си здраве, с преодолен пречки през годините, когато съм се борила с излишни килограми и започнах да спортувам, да подбирам внимателно менюто си, което ми помогна да обичам повече своята идентичност и света около мен.

Спортът и природосъобразното хранене внесоха нова жизненост в дните ми и ми указаха правилната посока за максимално развитие на най-добрите ми личностни черти.

„ Яж, движи се и обичай! " е едно насочващо послание, което се състои от взаимосвързани части. Иначе казано, когато човек похапва здравословно, обикновено той се и движи достатъчно, защото осъзнава значимостта на тези две добре съчетаващи се действия, благодарение на което започва да обича по-силно себе си, собственото си тяло и отношението му мигом става по-положително и спрямо околните.

Здравословното хранене е неразривен елемент за правилното функциониране на отделните органи в човешкия организъм.

Изключвайки вредните и калорични храни от менюто си, сред които много шоколадови лакомства, глутенови храни, тестени закуски и газирани напитки, ние стимулираме по-добро храносмилане и пълноценно усвояване на важни хранителни вещества.

Пohaпвайки си няколко дози плодове на ден си набавяме енергия, незаменими витамини и минерали, които тонизират организма ни и ни карат да се чувстваме по-жизнени и силни. Аз, като фармацевт и човек, който желае да даде добър пример на близките си, консумирам редовно някои супер храни, сред които чия, киноа и важният за правилната функция на имунната система джинджирил, който е чудесна добавка към зареждащи смутита, които обичам да си приготвям в началото на деня с любимият ми и полезен помощник блендер у дома.

Физическата ми програма е съставена от няколко на брой тренировки през седмицата : тичане сутрин, упражнения със средна натовареност у дома и понякога посещение на фитнес зала. Тези дейности ме зареждат с енергия за целия ден и, „ дирижират " енергичното протичане на работния ми ден след това. Аз съм на мнение, че човек трябва да прави каквото и докогато му е приятно, без да се съобразява със стриктни програми или ненужно изтошаващи диети Чувството на умора и напрежение, натрупани през седмицата, са изчезнали и на тяхно място като желан гост, ме осеняват концентрация, креативност и по-добра памет. Мога да фокусирам своите дневни цели и да започна да работя по тях с удоволствие. Съветвам всички мои близки и приятели да поддържат нормално телесно тегло, защото това е ключът към доброто здраве, удовлетвореност и дълголетие, което им дава стимул да ми се доверят, защото по този начин можем да сътворим нови спомени заедно и да прекараме чудесни и забавни мигове.

Планинските разходки са нещо, което внася нова, по-добра енергия в моето всекидневие и радостта от всеки нов покорен връх ме кара да се чувствам жива и в добро настроение. Когато дробовите ми са поели от чистият въздух, моето съзнание се избистря и ми дава нови идеи, по които да работя с цел духовно и физическо благополучие. Препоръчвам ви разходките в планината! Помага! Освежава! Зарежда! Освобождава духът и тялото ви!

Последно остана да спомена любовта. Тя е едно такова чувство, което ни дарява криле, подтиква ни да бъдем продуктивни, мислещи и най-вече себе си.

Важно е да обичаме и да се чувстваме обичани, а за да приложим любовта правилно спрямо друго човешко същество, трябва първо да сме обикнали собственото си, „ аз ", собственото си тяло и мисли.

Веднъж започнали да се храним здравословно, ние ще обикнем здравословната храна и няма да я изключваме от менюто си. Любовта от постиженията в спорта ще засилят увереността ни и ще дадат тласък на нашите мечти за нов и различен светоглед относно поддържането на добра фигура. Резултатът би бил никакви излишни килограми и повече увереност отпреди.

Съответно и по-добро здравословно състояние и липса на болести. А какво по-добро от това?!

Здрав, обичаш, движещ се човек с поставени цели и увереност в собствените възможности!

Но това не идва даром, а за него трябва да се борите... с труд и постоянство, с желание за промяна към по-добра нагласа. А нека ви представя и моето мото :

„ Success is a hard work and a bless! " („ Успехът е плод на упорита работа и благословия").

Когато човек се труди усилено за своите цели, цялата вселена му съдейства и го благославя.

TOP 50





# Уваждаем Читателю,

надяваме се сред публикуваните послания да си намерил такива, които са близки до теб и са те докоснали.

Можеш да гласуваш, за повече от едно послание.

Своя глас може да дадеш на следният адрес:

<https://www.facebook.com/eatplaylovebg/>

