

Znáte desatero lékařů, které sepsal MUDr. Hnízdil?

1. Nevěřte slepě lékařům. Naslouchejte signálům těla. Nemocí vám hlásí, že tímto způsobem už dál žít nemůžete.
2. Převezměte zodpovědnost za vlastní zdraví. Nespolehejte na zázraky medicíny. Restart už se nemusí podařit.
3. Žádná instituce vám klidné stáří nezajistí. Pečujte o své rodiče. Vychovávejte děti k tomu, aby pečovaly o vás.
4. Nespolehejte na peníze. Udržujte dobré vztahy rodiny a přátel. Mějte rádi nejen sebe.
5. Zkuste žít alespoň jeden den bez elektrospotřebičů. Pokud kolaps nastane, budete připravení.
6. Neposlouchejte projevy politiků. Šíří zdraví nebezpečné negativní emoce. Když se objeví na televizní obrazovce, přepněte na přírodovědecký program.
7. Chraňte životní prostředí jako sami sebe.
8. Práce, která přináší uspokojení vám a prospěch co největšímu počtu lidí, je nejzdravější.
9. Zdravá strava sama o sobě nestačí. Neméně důležité je kdy, jak a s kým si jídlo vychutnáte. Občasný půst vám jen prospěje.
10. Sportujte pro radost. Nechoňte se. Stejně se nedohoníte.

