



AKTIIVSUS

vabasta oma elujõu varud



creation®
HEALTH

SISUKORD

RAKENDA ELLU

Suurem pilt	103
Suurem pea	103
Hallaine jõutrenn	104
Sinu aju toit	104
Õhutatud pea	105
Treeni elu nimel	105
Möödukus	107
Rihi jõulise füüsilise aktiivsuse poole	107
Puhkuse ja liikumise tervislik tasakaal	108
Aktiivsuse jaotamine	111
Arnold Schwarzeneggeri tegur	112
Suurem aktiivsus tähendab rohkem kasu	112
Kokkuvõte	113
KINNISTA SÕNUMIT	114
Oskuste arendamine	114
NÄPUNÄITED EDU SAAVUTAMISEKS	118
Nõuanded: paranda oma füüsilist tervist	118
Arutelud väikegrupis	122
LISAMATERJALID	123
VIITED	124



„Loomine ja tervis“ on mõtteviis, mille järgi inimene on tervik. See mõtteviis on töötatud välja haiguste ennetamiseks ning eesmärgiga aidata elada täisväärtuslikumat ja külluslikumat elu igas vanuses. „Loomine ja tervis“ põhineb Piibli loomislool ja see on Seitsmenda Päeva Adventistide koguduse terviseteenistuse alusmaterjal. „Loomine ja tervis“ on asutusele Adventist Health System kuuluv kaubamärk.

Selle materjali ühtegi osa ei ole lubatud paljundada, hoiustada otsingusüsteemides ega levitada elektroonselt või käsitsi; materjale ei või paljundada, salvestada ega ühelgi teisel viisil levitada ilma Adventist Health System loata. Adventist Health System, 900 Hope Way, Altamonte Springs, FL 32714, USA.

Lisainfo, materjalid ja publikatsioonid on kättesaadaval veebilehtedel: www.creationhealth.com www.adventisthealthsystem.com

Seminari „Loomine ja tervis“ käsiraamat. Rahvusvahelised autoriõigused kaitstud. Tõlge eesti keelde © AKEL 2017