

La chiave del Successo

Michele Serratore

LA CHIAVE DEL SUCCESSO

romanzo

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2012
Michele Serratore
Tutti i diritti riservati

Alla mia diletta famiglia.

Esperienze - riflessioni e suggerimenti per migliorare il proprio stile di vita.

Un percorso straordinario verso il benessere ed il successo.

All'interno: la più bella storia d'amore di tutti i tempi!

Una storia d'amore memorabile.

Complimenti!

Caro lettore, se hai scelto di leggere questo libro vuol dire che c'è con certezza un buon motivo nel tuo cuore. Hai un grande sogno da realizzare! Un Leader è un uomo che ha tante qualità, ma soprattutto ha tanto coraggio e tanta energia dentro il suo corpo. Ha il coraggio di decidere e di affrontare con determinazione qualsiasi problema. In ogni circostanza sa prendere sempre buone decisioni. Ha le capacità e la prontezza di risolvere conflitti e difficoltà di qualsiasi entità, perché si assume la responsabilità delle proprie azioni. Cammina sempre a testa alta, sicuro di sé ed è padrone delle proprie scelte. Un Leader decide e passa subito all'azione, esplora costantemente nuove opportunità, ascolta anche il parere di esperti e progetta nuove attività. È un uomo che non si ferma di fronte a nessun ostacolo, scopre nuove strade e dà sempre il meglio di sé con amore ed entusiasmo. Nei suoi collaboratori attiva la creatività, li guida, li esorta ad andare sempre avanti nella libertà e li giudica soltanto alla fine, valutando i loro risultati. È un uomo che ama il contatto umano, si confronta con gli altri, dice quello che pensa, ascolta anche le obiezioni e risponde con serenità. Un Leader non ha mai paura di prendere decisioni importanti, perché è un creatore, un ideatore, un innovatore ed un maestro. Trasmette agli altri tutto ciò che ha dentro di sé: l'amore, il coraggio, l'energia,

l'entusiasmo, la sicurezza ed il sorriso, perché anche i suoi occhi sorridono continuamente. Ha sempre un atteggiamento positivo e lo trasmette innanzitutto ai suoi collaboratori, perché in loro ha piena fiducia. Un Leader cresce continuamente, perché è sempre circondato da collaboratori eccellenti che si evolvono e progrediscono nel tempo...

l'autore

La vita è bella, impariamo a viverla bene

Nella vita tutto è possibile se nel corpo vi è energia. La mancanza di energia è il primo passo verso la malattia. La qualità della vita è nella qualità delle cellule. La salute del corpo dipende sempre dalla salute delle cellule. Il corpo ha bisogno di ricevere ottimi ingredienti per garantire la salute a livello cellulare. Ogni cellula nella sua funzione specifica produce il tritosfato di adenosina che fornisce energia al corpo. Se vogliamo ottenere i risultati che desideriamo, dobbiamo assicurarci che tutto quello che facciamo ci aiuta ad accumulare energia. L'ossigeno è l'essenza della vita ed è la fonte di tutta l'energia del corpo. Le cellule utilizzano l'ossigeno per trasformarlo in tritosfato di adenosina. La mancanza di ossigeno può distruggerle per sempre. La vera chiave della salute è sempre l'energia. Tutto ciò che nel nostro corpo riduce l'energia può provocare una malattia; tutto ciò che fa aumentare l'energia, migliora sempre la salute. L'energia proviene dalle cellule ma queste la trasmettono se ricevono abbastanza ossigeno. Tutto ciò che riduce la quantità di ossigeno nel corpo è potenzialmente produttore di malattie. Se nel nostro corpo si trovano dei germi è perché abbiamo creato l'ambiente adatto per loro. La perdita della salute rende infruttuosa la forza, inservibile la ricchezza ed inefficace l'eloquenza. Le regole principali per avere una buona salute sono: una respirazione vitale, acqua pura,

alimenti puri, forza aerobica, una struttura di sostegno, un'alimentazione eccellente ed una mente equilibrata. È importante ridurre o eliminare il consumo di grassi e olio, carne, latticini e acidi. La respirazione purifica il nostro linfatico. Nel corpo abbiamo più linfa che sangue. Una respirazione addominale purifica e ossigena tutto il corpo. Quando le cellule ricevono ossigeno sono piene di energia e fanno bene il loro lavoro, così tutto il sistema funziona. L'acqua è il componente essenziale di ogni materia viva.

Alcuni benefici dell'allenamento aerobico

Sono tanti i benefici per il nostro corpo:
i polmoni funzionano in modo più efficiente;
i vasi sanguigni si dilatano, diventano più flessibili e riducono la resistenza al flusso di sangue;
l'esercizio aerobico aumenta la somministrazione di sangue, soprattutto i globuli rossi e l'emoglobina;
l'allenamento aerobico fa sì che i tessuti corporali sani ricevano più ossigeno;
fa veramente miracoli per il cuore;
aiuta a mangiare meglio, a digerire meglio e ad eliminare meglio i residui;
aiuta anche a dormire meglio;
ti fa sentire meglio dal punto di vista mentale ed emotivo.