

# מערכת האמונות והאידיאולוגיה של משפחה בריאותלי

2	מעקב אחרי והתקדמות וצמיחה, היא אחת המטרות העיקריות של אידיאולוגיית בריאותלי.	1	הפוטנציאל האישי הוא על כמעט חסר גבולות
4	בשביל להגיע למטרה חדשה, שלא הצלחת עד היום, זה מצריך ממך לפעמים לעשות ויתורים והקרבות (מחשבות)	3	בכל רגע נתון, את יכולה לשפר את איכות הבריאות, המראה וההרגשה שלך. בכל רגע נתון.
6	כל מילה שאנחנו מוציאים מהפה, אנחנו לא חושבים רק על עצמינו, אלא גם על האדם שישמע אותנו מהפינה של הבית קפה, וזה יעזור לך להיות בריא יותר.	5	את יכולה להגיע לכל מטרה שהגדרת לעצמך
8	אין לנו בושה להגיד שנאחנו רוצים להראות יותר טוב!	7	זה לא משנה מי את היום. מה שקובע זה איזה אדם את רוצה להיות מחר, וכמה קשה את מוכנה לעבוד בשביל זה
10	המכשול הוא הדרך. אין תהליך ללא מכשולים, חבקי אותם ותתקדמי הלאה	9	עבודה קשה היא חשובה, אבל בתנאי אחד: את חייבת להיות בכיוון הנכון. אם המטרה שלך היא להגיע לצפון, אבל את נוסעת לדרום, לא משנה כמה קשה תעבדי...
12	תבני את ההרגלים שלך, קצת בכל יום.	11	חוק מס' 1 בקהילת בריאותלי: להאשים את עצמך זה הדבר הכי נורא שיכול לקרות לך, אי פעם. לא משנה אם לא יודת במשקל/היקפים - האשמה עצמית היא התעסקות בעבר, מה שלא מאפשר לך להגיע לתוצאות בעת
14	תדאגי שתהיה לך מטרה ברורה וכתובה. לשנה הקרובה, לחודש הקרוב, לשבוע הקרוב ומטרה יומית	13	קהילת בריאותלי, היא המקום הבטוח שלך לטעות, ולתקן.
16	משפחת בריאותלי עושה הכל בשביל לעזור, לעודד, ולהזריק מנת מוטיבציה לכל הסביבה הקרובה שלנו, גם אם זה מאתגר לפעמים.	15	שתפי עם האחרים את השיעורים שעוזרים לך להיות בריאה וחטובה יותר
19	שהבסיס של התהליך שלך? יהיה חיובי וכיפי לך. לא, אין דבר כזה לעבוד לפי תפריט שאת סובלת ממנו.	17	תדעי מה החזקות והחולשות שלך. ותתמקדי בחזקות.

## עקרונות בסיס פרקטים

3	חלבון זה האב מזון הכי משיע, במיוחד בתהליך של דיאטה (גירעון קלורי)	1	בשביל לרדת בהיקפים חייבים להיות בגירעון קלורי
4	אימוני כוח + אימון אירובי, זה הבסיס לגוף חטוב, חזק ובריא, ולא רק לגוף רזה.	2	כשאת רעבה זה נובע מ-4 סיבות: מחסור ב... שינה, נחלים, ויטמינים ומינרלים, קלוריות וחלבון.