



Hidup Sehat, Awet Muda dan Panjang Umur

Versi 1.0

Tips – tips Hidup Sehat, Awet Muda dan Panjang Umur

Agar hidup anda sehat, panjang umur ikuti gaya hidup seperti ini:

Praktekkan niscaya apa yang anda dambakan akan tercapai :

OLAHRAGA

Jadikan olah raga gaya hidup anda, karena dengan olah raga tubuh jadi sehat & bugar minimal 30 menit/hari. Jika kita berolah raga secar rutin 30 menit/hari setelah 5 hari peredaran darah lancar badan jadi segar dan sehat tidak mudah lelah.

MAKAN MAKANAN YANG SEHAT

Gaya hidup ini juga harus jadi pilihan anda.

^ perbanyak makan buah dan sayur segar, sebaiknya tiap hari kita mengkomsumsi 3 warna buah dan sayur, karena antioksidan terbaik dengan kandungan serat mencegah penyakit kanker, jantung . Serat juga membantu pencernaan minim minumlah 2 liter air per hari..

^ Kualitas Tidur

Dengan tidur yang cukup dan nyenyak akan mengembalikan tenaga kita yang telah capek bekerja seharian., secara umum tidur minimal 7 jam perhari, walaupun masing – masing orang kebutuhan tidur tidak sama ada yang kurang dari 7 jam sudah merasa cukup tapi ada juga yang kurang.

Usahakan tiap hari tidur dan bangun pada jam yang sama.

^Hindari Stress.

Seorang yang hidup bahagia akan membuat sistim kekebalan tubuh terpacu jadi sehat. Orang yang tidak bahagia, cenderung mudah sakit baik mental / fisik. Dekatkan dri pada Tuhan sebab semua masalah pasti ada penyelesaian.

Jangan terlupakan investasi juga untuk kesehatan anda, karena sehat itu mahal tapi bila sakit jauh lebih mahal.

Sekarang banyak orang yang menderita bermacam-macam penyakit , bahkan cobalah anda tengok disekitar kita banyak orang yang masih berusia muda dan berumur belasan tahun telah mengidap bermacam-macam penyakit yang cukup parah (degenatif), seperti diabetes, jantung, ginjal dll.

Berbeda dengan zaman dahulu orang meninggal dunia karena memang factor usia, zaman sekarang rata-rata orang meninggal karena mengidap suatu penyakit. ***Kenapa Hal Itu bisa terjadi?????***

Semua karena pengaruh pola hidup seseorang seperti pola makan, pola tidur, pola pikir dsbnya. Zaman dahulu orang berjalan tanpa memakai alas kaki, jalan masih banyak yang berbatu-batu dan kasar. Pada saat itu menginjak tanah dan batu-batu secara tidak langsung terjadi pemijatan pada titik-titik syaraf di kaki.

Zaman sekarang berbeda orang berjalan dengan memakai sandal/sepatu yang lebih parah lagi mereka yang seharian memakai sepatu dalam kondisi tertutup, jalanpun sudah mulus-mulus dan licin akibatnya peredaran darah tidak lancar.

Karena itu orang yang menyadari pentingnya kesehatan biasanya mereka datang ketempat-tempat pijat refleksi/pijat kaki. Usaha Pijat refleksi saat

Copyrights by : <http://www.ReflectionMassage.com>

inipun menjamur dimana-mana, dan ternyata bisa lho dibuat alternatif usaha, Kalau anda belum punya ketrampilan bisa mencari tempat-tempat kursus untuk belajar atau ambil suatu franchise/waralaba refleksi.

Setelah dipijat dibagian telapak kaki badan akan terasa sehat, dan segar kenapa demikian?

Karena ditelapak kaki kita yang penuh dengan titik-titik akupunktur berhubungan dengan organ-organ tubuh kita, dengan dilakukan pemijatan yang benar pada daerah tertentu merangsang dan melancarkan sirkulasi darah.

Apabila pada saat titik-titik pusat syaraf ditekan terasa sakit berarti organ tubuh yang berhubungan dengan titik tersebut ada masalah/ terganggu/ sakit, dan akan ada Kristal-kristal yang menggumpul yang mengganggu sirkulasi darah dengan pemijatan maka akan menimbulkan aliran-aliran listrik didaerah refleksi dan timbul energie sehingga kekuatan atau tenaga dan pada bagian yang sakit normal kembali.

Untuk melakukan pemijatan pada kaki sangatlah mudah sehingga setiap orang bisa melakukannya. Yang penting orang tsb mau belajar titik – titik refleksinya , semakin sering seseorang praktek memijit maka akan mengetahui kelainan-kelainan yang ada pada tubuh seseorang.

Halaman INI
(KOSONG)

Kenapa Dengan Memijit Daerah Kaki bisa Melancarkan Sirkulasi Darah ?

Cara pengobatan tradisional memang sulit dijelaskan secara ilmiah , tapi sering kali terbukti menyembuhkan penyakit.

Sirkulasi Darah Sangat Penting Untuk Tubuh Kita.

Setiap organ-organ ditubuh kita memerlukan darah untuk bekerja. Darah yang akan membawa gizi-gizi yang diperlukan tubuh al: oksigen, hormone, zat-zat makanan, antibiotic dll.

Darah juga mengangkat kotoran-kotoran yang ada untuk dibuang dan dibersihkan.

Jadi dengan kata lain organ tubuh kita yang sakit membutuhkan peredaran darah yang lancar untuk membantu agar penyakitnya sembuh.

Peredaran darah yang lancar maka tubuh akan jadi sehat, Peredaran darah yang tidak lancar maka organ tubuh akan terhambat mendapat makana dan kotoran terlambat dibuang.

Jadi semakin lama kotoran – kotoran yang mengendap didalam saluran darah mengganggu fungsi organ-organ tubuh yang bersangkutan, karena kurang darah dan makanan. **Sehingga terjadi penyakit.**

CARA – CARA MEMIJAT YANG BENAR.

Seorang pemijat yang professional dan sudah berpengalaman biasanya akan tidak memijat pasien diluar batas kemampuan si pasien menahan sakit.

Seorang Pemijat refleksi biasa di sebut *REFLEKSIOLOG*.

Refleksiolog bisa memijit dengan menyesuaikan kondisi pasien, karena tidak semua pasien sama dalam hal menahan sakit.

Cara yang benar adalah buatlah pasien sesantai mungkin, Rileks tidak boleh dalam keadaan tegang. Kalaupun ada rasa sakit, masih dalam batas toleransi yang bisa dirasakan oleh si pasien.

Pada bagian-bagian tubuh yang sedang dipijit jika terasa sakit itu tandanya ada penyakit atau kelainan, semakin parah penyakit yang diderita pasien maka semakin sakit yang dirasakan pada titik – titik syaraf refleksinya. Apabila penyakit mulai sembuh , titik-titik syaraf refleksinya juga berkurang sakitnya.

Dasar –Dasar memijit yang Benar Adalah sbb:

Mengarahkan kemua pijatan ke arah jantung.

Misal :

Pemijatan disekitar betis atau kaki, arahkan dari bawah ke atas mengarah ke jantung sebagai pusat peredaran darah.

Pemijatan didaerah lengan maka rentangkan tangan lalu dipijat dari bawah ke atas.

Tekanan pijatan yang diberikan pada seorang bayi , seorang anak, dewasa berbeda, memijat bayi cukup dengan usapan yang lembut semakin besar anak semakin besar tekanan pijit yang diberikan.

Jangan memijit yang berlebihan akan menimbulkan pengaruh yang tidak baik , pasien akan sulit tidur, syaraf jadi tegang.

Untuk pasien yang mengidap penyakit yang kronis juga perlu diperhatikan cara pemijatannya jangan terlalu lama.

URUT –URUTAN MEMIJAT

Untuk memijat selalu *mulailah dari kaki sebelah kanan*, baru dilanjutkan ke kaki yang sebelah kiri.

Cara ini akan membuat *efek yang sangat bagus pada jantung*, tubuh sudah dalam kondisi rileks .

Memijat dilakukan dalam 2 kondisi:

- ***Dalam Kondisi Normal***

1. Pijat daerah yang berhubungan dengan sistim pembuangan urin mulai dari titik ginjal, saluran kemih, kantong kemih.
2. Pijat didaerah yang berhubungan dengan kepala. Mengapa harus kepala? Karena kepala adalah pusat segala organ bagi tubuh manusia.
3. Pijat daerah yang berhubungan dengan organ pencernaan, termasuk didalamnya, usus , lambung lwver , kelenjar ludah perut. Tujuannya adalah melancarkan metabolisme tubuh untuk member makanan pada organ-organnya.
4. Pijat daerah yang berhubungan dengan system kelenjar agar enzim yang dihasilkan kelenjar membawa pergi segala kotoran.

- ***Dalam kondisi sakit mendadak.***

Lakukan pemijatan langsung pada daerah refleksinya.

LAMANYA MEMIJAT

Lama meijat tidak sama pada setiap orang, tergantung dari parahnya penyakit pasien dan kekuatan orang tsb menahan rasa sakit. Semakin kuat menahan sakit pemijatan semakin cepat selesai.

Ketepatan titik-titik refleksi juga harus diperhatikan membutuhkan latihan-latihan agar bisa memijat dengan tepat, cepat dan akurat.

Biasanya memerlukan waktu antara 15 menit s/d 60 menit untuk memijat dari kaki sampai tangan.

Reaksi Pijat Refleksi

Pasien yang dipijat kadang-kadang akan timbul reaksi, jangan khawatir itu hal biasa, biasa reaksi akan cepat hilang hanya sementara saja.

CONTOH REAKSI –REAKSI DARI PIJAT :

- Bagian yang dipijat akan terasa sedikit sakit, itu hanya sementara esok hari akan hilang.
- Urat menonjol, artinya sirkulasi darah makin lancar.
- Air seni berwarna keruh, berarti kotoran / racun dalam tubuh terbuang.
- Suhu badan naik, biasanya untuk orang yang ada radang di tubuhnya, itu reaksi normal , teruskan memijat.

Demikian sedikit tips- tips dari saya semoga bermanfaat dan bisa dipraktikkan, apabila anda ada kesulitan dan kurang mengerti bisa datang ke alamat kami untuk belajar ketrampilan –ketrampilan memijat.

UNTUK SEHAT TAK PERLU MAHAL!

Kesehatan adalah Rahmat Allah yang patut anda syukuri

Kesehatan adalah kondisi yang harus dipertahankan dan diperjuangkan

SEHAT ADALAH SESUATU YANG MAHAL JIKA KITA JATUH SAKIT

Karena itu menjaga kesehatan perlu dan mutlak dilakukan segera

Sukses memijat dan sehat selalu.

P.S : untuk Informasi lebih lanjut dapat membuka <http://www.Reflectionmassage.com>

Dapatkan pula Promo-Promo Spesial kami.

Copyrights by : <http://www.ReflectionMassage.com>

Peluang <http://www.RelectionMassage.com> Anda dapat mendapatkan pendapatan minimal **Rp.6.300.000,- perbulan** bahkan dapat lebih dari itu?

FRANCHISE REFLEKSI MATAHARI

Semakin tingginya mobiltas hidup, mengakibatkan semakin banyak orang yang tertekan dan stress.

Maka Bisnis Refleksi yang dulunya hanya bisa di hitung dengan jari, makin hari makin menjamur.

Bagi anda yang mempunyai naluri bisnis yang tinggi, dan bisa melihat peluang maka akan segera menangkap peluang ini , karena kedepannya usaha ini merupakan bisnis yang beerprospek cerah.

Selagi masih ada kehidupan bisnis refleksi masih akan selalu dibutuhkan orang.

Layak anda pertimbangkan sebagai usaha utama atau buat usaha sampingan.

Saya tidak ingin sukses sendiri, saya pun ingin mengajak anda yang jeli melihat peluang untuk segera mengambil tindakan dan melakukan tindakan. Karena menunda – nunda waktu artinya menunda kesempatan sukses anda.

Tapi saya menyadari pada umumnya franchise Refleksi ditawarkan dengan harga yang cukup tinggi bahkan ada yang ratusan juta. Bagi anda yang bermodal itu bukanlah masalah, tapi bagi anda yang modalnya terbatas, niat dan angan-angan anda hanya menjadi niat dan angan-angan aja.

Tapi anda tak perlu berkecil hati, asal anda ada naluri untuk membuka usaha refleksi tapi terkendala dengan modal maka bergabunglah dengan saya, Matahari refleksi memberikan angin segar dan solusi.

Hanya dengan investasi sebesar **Rp.12.000.000,-** (dua belas juta rupiah) anda pun bisa memulai usaha.

Keuntungan anda bergabung dengan Matahari Refleksi :

- ✓ Hanya dengan investasi kec il anda sudah bisa memulai usaha.
- ✓ Investasi sudah termasuk kursi refleksi dan semua perlengkapan membuka refleksi
- ✓ Investasi sudah termasuk pelatihan untuk 2 orang terapis.
- ✓ Anda hanya membayar 50% dari biaya kursus bila lebih dari 2 orang.
- ✓ Bebas rolyalti, keuntungan menjadi milik anda 100%.
- ✓ Mendapat vcd (semua materi sebagai pengingat materi bila masih ada yang lupa)

Copyrights by : <http://www.ReflectionMassage.com>

Hidup Sehat, Awet Muda dan Panjang Umur

- ✓ Mendapat pelatihan cara membuat massage cream dan massage oil. (yang diluarkota akan diberikan dalam bentuk vcd) dengan membuat sendiri bahan akan lebih menghemat cost
- ✓ Dilatih oleh ahli terapis yang sabar dan pengalaman.
- ✓ Diajarkan cara mencari customer dan promosi.

Syarat – syarat menjadi Franchise

- Punya tempat sendiri/sewa , lokasi diharapkan yang ramai, banyak dilewati orang(tidak mutlak) tujuannya untuk meningkatkan pendapatan mempercepat BEP. Luas tempat 3x3minimum
- Memiliki modal dan bertanggung jawab atas usahanya
- Berjiwa bisnis /jiwa pengusaha, mau beriklan/berpromosi, mau kerja sama.

BIAYA 12 JUTA RUPIAH SUDAH TERMASUK :

- Training materi untuk 2 orang terapis (terapis yang belajar dikirim ketempat training centre kita)
- 2 (dua) kursi refleksi bisa distel tidur + 2 kursi sandaran kaki.
- Selimut untuk kursi
- Handuk ukuran standart refleksi ½ lusin
- Ember rendaman kaki 1
- Perpermint oil 1 botol
- Alat bekam isi 24 kop 1
- Jarum 1 kotak
- Lamset 1 kotak
- Sarung tangan rubber 1 kotak
- Lilin 10 pasang
- Cream pijat
- Minyak pijat
- Spanduk
- Kayu akupreseur 1

BIAYA TIDAK TERMASUK :

- akomodasi, transportasi tenaga pengajar datang ke tempat anda bila anda minta training ditempat anda.
- Apabila tempat anda diluar kota/ luar pulau semua biaya hotel,makan, transportasi, akomodasi traniner datang ketempat anda .
- Biaya pengiriman peralatan ke tempat anda.

Perkiraan Pendapatan dan Balik Modal:

Asumsi pemasukan dalam 1 hari :

3 Orang X 25rb (pasien refleksi)	Rp.75.000,=
4 orang X 40rb (pasien relaksasi)	" 160.000,-
1 orang X 60rb (pasien BEKAM)	" 60.000,-
1 orang X 30rb (pasien Totok wajah)	" 30.000,-

Total pendapatan perbulan Rp.325.000,-x 30 hari = Rp. 9.750.000,-

Pengeluaran :

Biaya listik, air, telp	Rp.400.000,-
Cream pijat	" 50.000,-
Pengeluaran lain2	" 500.000,-
Gaji 2 orang karyawan	" 1.500.000,-
Sewa tempat 1 bln	" 1.000.000,-

Total pengeluaran perbulan " 3.450.000,-

Pendapatan bersih perbulan **Rp.6.300.000,-**

Modal awal Rp. `12.000.000 : 6.300.000,- = 2 bulan waktu untuk balik modal.

Ingat Tuhan tidak akan merubah nasib seseorang kecuali orang itu mau

Merubahnya sendiri.

Salam sehat, cantik, bahagia

Terima Kasih