

## الأطباء يشنون على بواعث الطاقة الثلاثة

إن الصحة ليست مجرد عدم وجود المرض . وإن هذه المبادئ والتقانات تمثل طريقة شمولية ممتازة لتحقيق الصحة المثالية من خلال التأمل بالنسبة للعقل والتمارين البدنية بالنسبة للجسد والغذاء الجيد .

- الطبيب (سكوت س . لي) Scott S. Lee

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) هو برنامج ناهض يتجاوز (كيف نفعل) وصولاً إلى (لماذا نفعل) وهو أساس تحسين الذات ، وأخيراً فإن أماننا طريقة مجددة تعترف بأهمية العقل والروح بالنسبة لصحة الجسم .

- الطبيب (ستيف بايلسما) Steve Bylsma

إن تأثير الإجهاد على صحتنا وعلى المرض لم يحظ بالأهمية اللازمة في الطب الغربي إن (بواعث الطاقة الثلاثة) هو برنامج سوف يساعدك على استعادة السيطرة على تلك العملية الحيوية . وإن (بواعث الطاقة الثلاثة) أساسي من أجل تحقيق نظرة صحية إلى الحياة .

- (نيل أوكامورا) Neil Okamura D.O

يجب أن يكون (بواعث الطاقة الثلاثة) ملهماً لنا جميعاً، إن الصحة الحقيقية لا يمكن لنا تحقيقها إلا إذا عملنا على تقدير الصلة بين العقل والجسم ورعايتها. وهذا البرنامج يبين لنا كيف نفعل ذلك بالضبط.

- الطبيبة (فاليري شنايدر) Valerie Schneider

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) يركز على صحة العقل والروح إضافة إلى الجسم، ويعمل في الوقت نفسه على تعليم التغذية الصحية بالإضافة إلى عادات ممارسة التمارين الرياضية. وإن مثل هذا النوع فقط من الطريقة المتكاملة هو الذي يمكن أن يحقق الحيوية الدائمة والحقيقية.

- (الطبيب كيثن بيدلز) Kevin Beadles

إن الطبيبين (سيفيرين) يجمعان معاً مجالاً من الخبرة الشخصية والعملية والممارسة في مجالات الطب والتغذية والتمارين الرياضية والفلسفة الشرقية ضمن هذه الطريقة المتوازنة والملائمة من أجل الصحة والسعادة.

- (الطبيب راي غاريانو) Ray Gariano

بصفتي طبيباً مختصاً بالعناية الأولية، فإنني أشاهد مريضاً بعد آخر ممن يعانون من المشاكل التي تتولد عن نظام الحياة الغربي، بما في ذلك مرض النوبات القلبية والداء السكري وخفقانات القلب والآلام البطنية ونوبات الهلع والكثير الآخر منها. إن الطريقة التي يدعو إليها طبيينا (تود) و(ستانفورد) في كتابهما (بواعث الطاقة الثلاثة) هي ما وجدتها ذات فائدة كبيرة في العناية بالمرضى الذين يعانون من هذه المشاكل.

- (الطبيب جيم إيشيل) Jim Eichel

إن طريقة الطبيين (تود وستانفورد سيفيرين) من أجل الصحة واللياقة البدنية هي ذات فائدة للروح كما هي بالنسبة للجسم، وإنني أوصي وبشدة بـ (بواعث الطاقة الثلاثة) لأولئك الذين يسعون إلى الصفاء وإلى تحقيق ما يصبون إليه.

- الطبيب (هنري نيزيس) Henry Nesis

إنها طريقة شاملة من أجل الصحة واللياقة البدنية والعقلية.

- الطبيب (روب ليمان) Rob Litman

إن التقانات التي يدعو إليها برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) معروفة جيداً عبر القرون في الكثير من الثقافات الشرقية. وإن تكامل هذه الطرق ضمن طريقة حائثة سهلة الإتياع يجعل هذا البرنامج ذا فائدة لكل من يجربه.

- الطبيب (أوغست ل. ريدر) August L. Reader

مع تزايد أعداد الناس المتقدمين في السن الغارقين في بدعة برامج تخفيض الوزن ونصائح الحمية التي لا تستند إلى أساس، فإن كتاباً مثل (بواعث الطاقة الثلاثة) هو طريقة موضع ترحيب تستند إلى الدلائل نحو حياة أفضل من خلال التكييف العقلي والبدني.

- الطبيب (كريستوفر دي باكر)

Christopher De Backer

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) يضع الأساس لحياة صحية أكثر إنتاجاً، إنه يضع المفاهيم بشكل كامل ويوصي بها جميعاً بشكل مشدد.

- الطبيب (دوغ سيفيرانس) Doug Severance

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) هو برنامج عملي سهل الإلتباع من أجل تشجيع التمارين الرياضية إلى جانب الحماية المعقولة، ويمكن لهذا البرنامج تعزيز زيادة التحمل ومساعدة الشخص على تخفيض وزنه وعلى تحقيق مستوى أكبر من النشاط.

- الطبيب (ألان روث) Alan Roth

إن الجمع بين الروح والعقل والجسم من أجل تحقيق أقصى درجات الصحة هو أمر أساسي، وكما هو الحال في المقعد ذي الأرجل الثلاث فإن كلاً منهما لا تستطيع الوقوف لوحدها.

- الطبيب (جوناثان همفري) Jonathan Humphrey

إن مبادئ برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) هي مبادئ ممتازة ويجب أن تكون باعثاً للناس وأن تدفعهم على الطريق الصحيح نحو الصحة.

- الطبيب (ديفيد ب. ديفيز) David B. Davis

إننا جميعاً نبحث عن الطرق التي تحسن نوعية حياتنا، وإن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سيكون عوناً لنا دون شك لتحقيق هذا الهدف.

- الطبيب (هارفارد روزينبلوم)

Harvard Rosenblum

إن كتاب (بواعث الطاقة الثلاثة) هو كتاب ممتاز يجعلنا على إطلاع بمبادئ الطبيعة الخاصة بتعزيز الصحة والعافية.

- الطبيب (سيريش ساغديفا) Syresh Sachdeva

إنني أهنئ الطبيبين (سيثيرين) على جمعهما النواحي الهامة للحياة الصحية ضمن كتاب قيم حافز دافع سهل الفهم.

- الطبيب (ليونيل سورنسون) Lionel Sorenson

إن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) يقدم جمعاً بين الطرق القديمة والحديثة من العديد من أوجه المعرفة وإن كتاب (بواعث الطاقة الثلاثة) يعلمنا أن الشدة النفسية هي أمر طبيعي يمكن السيطرة عليه.

- الطبيب (دوين ل. ميريل) Duane L. Merrill

إنني أصفق للطبيبين (سيثيرين) على عملهما في معالجة المرض من داخل عقولهم ومن ذواتهم الداخلية.

- الطبيب (إيفان ب. هوانغ) Ivan, P. Hwang

بصفتي طبيباً مارس نظاماً من الحياة يتضمن اللياقة البدنية والتغذية المعقولة والتفكير الروحي فإنني أوافق من صميم قلبي على المبادئ والتقانات التي أوصى بها برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) وأدعمها.

- الطبيب (ألان سيرانسكي) Alan Sebransky

إن هناك حاجة حقيقية لـ (بواعث الطاقة الثلاثة) من أجل ما نعانيه من الشدة النفسية المرتفعة ومن مجتمع الوجبات السريعة. إنه كتاب عظيم.

- الطبيب (آرت دونالدسون) Art Donaldson

بصفتي طبيب أمراض عصبية ممارس، فإنني أؤيد طريقة الطبيين (سيفيرين) الشاملة في الرعاية الصحية الوقائية والتمارين الرياضية.

- الطبيب (روبرت أ. فوكس) Robert A. Fox

إنني أعرف الطبيين (سيفيرين) منذ 30 سنة وقد استفدت شخصياً من توصياتهما حول الصحة واللياقة البدنية.

- الطبيب (مارفن إنجل) Marvin Engel