



STILUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ



Alimentația sănătoasă. Nutriționiștii recomandă să se combine alimente din toate categoriile, dar cu măsură și la ore potrivite.

Pentru energie, consumă predominant alimente naturale, de origine vegetală cum ar fi fructele, legumele și leguminoasele (fasole, linte, năut), zarzavaturi, cerealele integrale (orez brun, paste din făina integrală, secară, ovăz, etc.). De preferat fructe și legume proaspete, locale și de sezon.

Pentru proteine, alegeți carne slabă (pui, iepure, mușchiulet de porc) și pește, ouă proaspete.

Bogate în proteine, fibre, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale sunt nucile românești, alune, caju, migdale și semințele (în, susan, floarea soarelui, dovleac), însă crude și simple fără alte adaosuri. Consumul acestora este asociat cu diminuarea colesterolului, reducerea riscului apariției de cancer, prevenirea bolilor cardiovasculare și scăderea în greutate, sunt utile în dieta pentru diabetul de tip 2, au rol în reducerea riscului de AVC, susțin sănătatea ochilor, ajută la îmbunătățirea aspectului pielii, contribuie la întărirea oaselor, îmbunătățesc memoria.

Principala sursă pentru calciu sunt lactatele, de preferat cele cu conținut redus de grăsimi (în mod natural), cele fermentate (iaurt, kefir, lapte bătut, sana), iar brânza topită, cașcavalul sau variantele de lapte sau iaurt cu adaos de fructe, zahăr sau dulceață se consumă mai cu prudență.

De consumat **cu prudență** carnea roșie, pâinea și pastele din făină albă, untul și margarina, dulciurile și băuturile pe bază de zahăr, cartofii și orice alte produse rafinate (semi-preparate, conserve, mezeluri).

Evită consumul de alcool, fumatul și renunță la orice alte astfel de vicii. O alimentație sănătoasă **NU compensează** efectele nocive pe care acestea le au asupra corpului.

Hidratarea. 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi, de preferat apă plată NU cafea în exces, băuturi dulci sau acidulate, sucuri.

Odihna fizică (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)

Odihna fizică include somnul - 7-9 ore pe zi, cel mai sănătos somn fiind noaptea între ora 22:00 – 23:00 până la 6:00 – 07:00 dimineața. Privarea de somn pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, putând duce la apariția unor boli cronice precum obezitatea și diabetul zaharat sau a bolilor cardiovasculare.

Odihna activă se poate face prin activități precum masaj, alergare sau o plimbare în aer liber, pedalat sau vâslit într-un ritm lent, înot, Yoga, stretching. Acest tip de odihnă îmbunătățește circulația și flexibilitatea.

Managementul stresului (managementul energiei): Din cauza stresului, sistemul imunitar va scădea, și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare, atac vascular cerebral, etc.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzica care ne relaxează sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice etc.

Stil de viață activ. Un stil de viață activ contribuie la menținerea unei stări de bine, a longevității și a sănătății generale, acestea fiind benefice atât pentru fizic cât și pentru psihic – ajută la controlul greutatei corporale, crește încrederea în sine și voința, menține sănătatea oaselor, mușchilor și a articulațiilor, stimulează imunitatea, reduce oboseala psihică etc.

Munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi.

Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) cel puțin o oră de trei ori pe săptămână, sau măcar 30 de minute în fiecare zi. Munca în gospodărie, exercițiile fizice, sportul, urcatul scării și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Educația. Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos.

Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trăi și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă. Să nu uităm că o atitudine pozitivă implică o gândire echilibrată și o bunăstare emoțională.

Prin educație, autoeducație, dezvoltare personală, putem renunța la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Socializarea. Singurătatea poate duce la depresie care, la rândul ei, poate evolua în afecțiuni mult mai grave. De aceea, se recomandă tuturor să dezvolte relații cu persoane cu care te simți bine – familie, prieteni.