

Reguli pentru un stil de viață sănătos

1. Alimentație sănătoasă

Puține lucruri sunt mai importate pentru sănătate decât o alimentație sănătoasă. Consumați minim cinci porții de fructe și legume pe zi, preferabil crude, de toate culorile și sortimentele. Puțină carne, mulți carbohidrați vegetali, leguminoase din plin, produse lactate slabe în grăsimi și puțină grăsime – acestea nu doar că vă vor menține funcțiile vitale, dar vă vor întări sistemul imunitar.

2. Hidratare din plin

Lipsa apei afectează organismul uman: apa este un element important din conținutul celulelor, componenta principală a sângelui. O hidratare necorespunzătoare va afecta fluxul sângelui. Întregul corp va fi alimentat mai puțin, capacitatea creierului și puterea de concentrare vor avea de suferit. Pentru hidratare, folosiți apă, sucuri de fructe sau ceai din plante. Societatea Germană pentru Alimentație recomandă adulților un consum de minim doi litri de lichide zilnic.

3. Mișcare regulată

Practicarea regulată a unui sport de anduranță este benefică atât pentru fizic cât și pentru psihic, fiind metoda optimă de menținere a corpului în formă. Sportul ajută în întărirea forțelor de apărare ale corpului, în reducerea simptomelor de stres și previne apariția bolilor de inimă și circulatorii, a diabetului, a supraponderalității și a osteoporozei. Cu avansarea în vârstă, inclusiv capacitatea mentală are de beneficiat de pe urma practicării unui sport.

Orice formă de mișcare fizică ajută la creșterea stării dumneavoastră de bine: pentru evitarea afecțiunilor, se recomandă un minim de mișcare lejeră de 30 de minute de 5-7 ori pe săptămână. Nu este niciodată prea târziu să începeți practicarea unui sport. Chiar și persoanele care încep la vârste înaintate profită imediat de efectele pozitive ale mișcării.

4. Mult aer curat și lumină

Oxigenul trezește spiritul vital și mobilizează puterea de rezistență a corpului. De aceea este important să ieșiți în aer liber în fiecare zi, inclusiv iarna. Un alt efect benefic al plimbărilor în aer liber: ne expunem luminii, fapt care ne influențează pozitiv dispoziția. Prin expunerea la lumină, producem un transmițător neuronal, numit serotonină, care ne ajută la îmbunătățirea stării generale. Chiar și în zilele cu vreme mohorâtă, lumina naturală este mult mai puternică decât cea din interior. În plus, lumina este importantă pentru producția de vitamina D – indispensabilă pentru oase rezistente.

5. Relaxare pentru găsirea echilibrului

Stresul, haosul și presiunile psihice afectează puterea de rezistență. Distrugerea echilibrului între stres și relaxare poate conduce la afecțiuni psihice și fizice severe. Așadar, cel târziu atunci când stresul și agitația scapă de sub control este cazul să faceți un pas înapoi. Tehnicile de relaxare, cum ar fi antrenamentul autogen, destinderea progresivă a mușchilor folosind metoda Jacobsen (încordarea și relaxarea alternativă a diferitelor grupe musculare produce o stare de relaxare profundă) sau Yoga vă vor ajuta să regăsiți echilibrul și starea de liniște.

6. Program de somn suficient și regulat

Somnul reprezintă o necesitate de bază, pe care trebuie să o satisfacem regulat la fel ca și alimentația și hidratarea. Somnul este indispensabil vieții și reprezintă o condiție de bază pentru dezvoltare, starea de bine și de sănătate. În timpul somnului, metabolismul se reduce, lăsând loc mecanismelor de refacere să preia conducerea.

Sistemul imunitar, digestia, sistemul circulator și inima, sistemul nervos și creierul au nevoie de somn pentru a se regenera. Astfel, studiile actuale indică faptul că persoanele care dorm puțin în mod regulat, sunt predispușe unui risc mai mare de a suferi un infarct.

7. Jogging mental regulat

„Munca lungește viața, lenea o scurtează” acest proverb se aplică atât corpului nostru, cât și psihicului. Pentru că la fel ca și musculatura, și creierul trebuie menținut activ pe întreg parcursul vieții. Dacă materia cenușie nu este menținută în mișcare, aceasta începe să se descompună. Și invers, creierul poate fi antrenat ca un mușchi. Pentru a vă menține în formă din punct de vedere mental, trebuie să vă antrenați zilnic materia cenușie.

8. Substanțe nocive, riscuri pentru sănătate

[Fumatul dăunează sănătății](#) și anume fiecare țigară în parte! Cu toate acestea, nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat. Sănătatea dumneavoastră va avea de câștigat, chiar dacă renunțați la fumat după ani de zile de dependență de nicotină. Astfel, după 10 ani de la renunțarea la fumat, riscul cancerului de plămâni este egal cu cel al nefumătorilor. La fel și în cazul afecțiunilor sistemului de circulație și a bolilor de inimă, după 15 ani.

Consumul moderat de alcool nu este, în principiu, dăunător. Consumat cu măsură acesta poate avea chiar efecte pozitive. Asigurați-vă însă că nu consumați mai mult de un pahar mic de alcool, urmat de câteva zile de pauză, deoarece un consum de alcool fără riscuri nu există.

9. Relații sănătoase

Indiferent că ne place sau nu, fiecare dintre noi facem parte dintr-o rețea de relații. Relațiile interumane de succes reprezintă un factor important pentru calitatea vieții, pentru sănătatea psihică și fizică. Relațiile vii și împlinite încep dintr-o relație sănătoasă cu sine și cu viața.

10. Atitudine pozitivă

Persoanele cu o atitudine pozitivă în viață dețin strategii psihice mai bune de supraviețuire. Acceptă mai puțin stres, protejându-și astfel puterea de apărare. În plus, persoanele cu o atitudine pozitivă sunt mai dispuse să practice autoironia, arătând astfel suveranitate și calm.

Deschiderea, spre exemplu în relație cu persoanele cu experiențe și stiluri de viață diferite, vă va ajuta să rămâneți flexibili. Pentru că cei care sunt prinși în aceleași modele de viață repetitive, își limitează posibilitățile de expunere la experiențe, aceștia își pierd astfel șansa de a-și menține creierul activ.