

CEA MAI BUNA VARIANTA A DUMNEAVOSTRA

LISTA DE VERIFICARE A SĂNĂTĂȚII FIZICE

Obiceiurile pozitive de sănătate fizică vă pot ajuta să vă scădeți stresul, să reduceți riscul de a va îmbolnăvi și să creșteți energia. Iată sfaturi pentru îmbunătățirea sănătății fizice:

FITI ACTIVI



Cât de bine funcționează corpul dvs. vă afectează capacitatea de a vă îndeplini activitățile zilnice. Comportamentul sedentar - care de obicei înseamnă a sta sau a sta culcat în timp ce sunteți treaz - a fost legat de o durată de viață mai scurtă și de o gamă largă de probleme medicale. De fiecare dată când va ridicați și va mișcați, va îmbunătăți șansele pentru o sănătate mai bună.

Pentru a vă crește activitatea:

- Urcați scările în locul liftului.
- Aveți „întâlniri de mers pe jos” cu colegii, chiar dacă sunt apeluri telefonice.
- Mergeți pe o bandă de alergat în timp ce vă uitați la televizor sau când utilizați computerul.
- Setați o alarmă pe computer pentru a se declanșa la fiecare oră și vă va solicita să vă deplasați timp de un minut sau două.
- Încercați să mergeți ca și cum ați întârziat deja.
- Aveți greutatea mică în birou sau acasă.

AVEȚI GRIJA DE CORPUL DVS



Oasele, mușchii și articulațiile lucrează împreună pentru a face din corpul vostru o mașină uimitor de mobilă. La fel ca orice mașină, corpul vostru poate suferi unele uzuri. Are nevoie de îngrijire și întreținere regulată pentru a vă deplasa cu ușurință.

Pentru a vă menține corpul mai sănătos:

- Mențineți o greutate sănătoasă.
- Angajați-vă în activități de întărire musculară.
- Programați-va 150 de minute de activitate de intensitate moderată în fiecare săptămână.
- Purtați încălțăminte confortabilă și potrivită.
- Mâncați o dietă bine echilibrată.
- Respectați întotdeauna instrucțiunile de manipulare manuală atunci când ridicați obiecte grele.



MANCĂȚI SĂNĂȚOS

Luăm zeci de decizii în fiecare zi. Când vine vorba de a decide ce să mâncăm și cu ce să ne hrănim familiile, poate fi mult mai ușor decât ați crede în a face alegeri inteligente. Menținerea corpului la o greutate sănătoasă vă poate ajuta să reduceți riscul de boli de inimă, diabet de tip 2 și anumite tipuri de cancer care pot rezulta din supraponderalitate sau obezitate. Controlați-va greutatea și sănătatea.

Pentru a vă atinge obiectivele de slăbire:

- Mănâncă porții mai mici.
- Mănâncă legume colorate în fiecare zi.
- Alegeți cereale integrale.
- Renunțați la zahăr, grăsimi și uleiuri.
- Rămâneți cu activitățile care vă plac.
- Mergeți la o plimbare rapidă, mergeți cu bicicleta sau practicați grădinaritul.
- Faceți activități de întărire.
- Fiti activ doar 10 minute, de mai multe ori pe zi. Fiecare lucru contează!
- Păstrați un jurnal de hrană și activitate fizică.



ASCULTATI-VA METABOLISMUL

Metabolismul se schimbă pe măsură ce îmbătrâniți. Ardetei mai puține calorii și defalcați diferit alimentele. De asemenea, pierdeți mușchii slabi. Cu excepția cazului în care vă exercitați mai mult și vă ajustați dieta, kilogramele se pot aduna. Efectele îmbătrânirii se pot extinde rapid. Kilogramele în plus vă pot afecta sănătatea.

Pentru a combate schimbările legate de vârstă:

- Adoptați o dietă sănătoasă.
- Limitați gustările.
- Beți multă apă.
- Miscati-va mai mult. Luați scările și adăugați pauze zilnice. Dormiți din plin.
- Limitați consumul de alcool.
- Evitați produsele din tutun. Când renunțați la fumat, este posibil să vă îmbunătățiți multe aspecte ale sănătății și este posibil să adăugați ani de viață.



CONSTRUIȚI OBICEIURI SĂNĂTOASE

Știm că a face alegeri sănătoase ne poate ajuta să ne simțim mai bine și să trăim mai mult. Poate că ați încercat deja să mâncați mai bine, să faceți mai multa mișcare sau să dormiți, să renunțați la fumat sau să reduceți stresul. Nu este ușor. Dar cercetările arată cum vă puteți spori capacitatea de a crea și de a susține un stil de viață sănătos.

Pentru a construi obiceiuri sănătoase:

- Planuiti. Stabiliți obiective realiste.
- Schimbați-vă împrejurimile. Eliminați tentațiile.
- Solicitați sprijin.
- Umpleți-vă timpul cu activități sănătoase.
- Urmăriți-vă progresul.
- Imaginează-ți viitorul.
- Recompensați-vă. Fiti răbdători. Îmbunătățirea necesită timp, și se întâmplă contracarări. Concentrați-vă pe progres, nu pe perfecțiune.