

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Chiar dacă auzim frecvent acest lucru, oare știm cu adevărat ce înseamnă un stil de viață sănătos?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea drept „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau a infirmității”.

Așadar, mai mult decât doar o viață sănătoasă, trebuie să vorbim despre un stil de viață sănătos, care include alimente, exerciții fizice, asistență medicală preventivă, muncă, relația cu mediul și activitatea socială. Un stil de viață sănătos nu se realizează peste noapte, dar trebuie să fim consecvenți. Trebuie să urmăm un plan bun bazat pe obiceiuri sănătoase.

Făcând acest lucru, corpurile și mințile noastre vor ajunge într-un ritm care va deveni în cele din urmă a doua natură.

Care sunt componentele unui stil de viață sănătos?

Exercițiul fizic

În general, se recomandă să facem cel puțin 30 de minute de exerciții pe zi. Mersul într-un ritm rapid este suficient - atât timp cât crește ritmul cardiac! Acest lucru permite nu numai să ardem excesul de calorii și să consolidăm mușchii și oasele, dar ajută și la controlul tensiunii arteriale, al colesterolului și al nivelului glicemiei. În plus, acest lucru contribuie la scăderea nivelului de stres și ne ajută să dormim mai bine. Ajută, de asemenea, să dobândim o stare de relaxare, să evităm schimbările de dispoziție, să îmbunătățim stima de sine și să atingem o stare de satisfacție personală. Poate fi, de asemenea, o modalitate bună de a dezvolta o activitate socială sănătoasă atunci când exercițiul este practicat cu alții.



Dieta echilibrată

De multă vreme se dezbate despre ceea ce înseamnă dieta perfectă. Nu există o dietă perfectă care să funcționeze pentru fiecare persoană de pe întreaga planetă. Fiecare persoană are un set diferit de cerințe nutritive pentru a se menține sănătoasă. Dieta ar trebui să ne ofere cel mai bun aport posibil de nutrienți pentru a permite corpului nostru să fie cât mai sănătos. O dietă perfectă ar trebui să fie bogată în nutrienți: proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, minerale și apă. Este bine să alegem alimente bogate în vitamine și minerale. Alimentele sunt cele mai bogate în nutrienți atunci când sunt proaspete, deci trebuie alese alimente proaspete cât mai des. Consumul de carbohidrați cu moderație este important pentru echilibrul hormonal. Procentul de calorii din carbohidrați este mult prea mare pentru mulți oameni.



Carbohidrații stimulează eliberarea de insulină. Consumul de proteine sau grăsimi cu carbohidrați este un mod de a încetini eliberarea de zahăr. Acest lucru poate ajuta la prevenirea vârfurilor de insulină, ceea ce este benefic pentru organism. Mâncarea procesată sau un produs alimentar este o combinație de alimente și/sau substanțe chimice care au fost supuse unui tip de prelucrare pentru a le face mai gustoase sau mai accesibile.

Există nenumărate studii care indică riscuri pentru sănătate legate de o dietă bogată în alimente procesate. În schimb, este bine să mâncăm mâncare adevărată. Mâncarea este orice vine natural de pe pământ. Nu este modificat sau procesat. Majoritatea oamenilor tind să obțină puțină varietate, consumând aceleași tipuri de alimente tot anul. Trebuie să schimbăm dieta în fiecare trimestru și să mâncăm ce este în sezon. Apa este o componentă a sănătății trecute cu vederea. Aportul de lichide nu este bine să fie nici în cantitate foarte mare, nici foarte mică. Trebuie găsit echilibrul de apă potrivit pentru fiecare, pe baza nivelului de activitate, a temperaturii exterioare și a ratei de transpirație. De asemenea, aportul de calorii trebuie adaptat la consumul fiecărei persoane în parte.

Activitatea socială

Viața socială este de fapt un aspect fundamental al sănătății. Izolarea socială poate duce la o deteriorare treptată și ireversibilă a abilităților fizice și psihice, inclusiv a dizabilității fizice și a demenței



Echilibrul mental



Aceasta nu se referă doar la existența bolilor psihice, ci la starea de bunăstare emoțională și psihologică. O sănătate mentală bună este necesară pentru a menține și dezvolta abilități cognitive, relații sociale și pentru a face față provocărilor personale și profesionale ale vieții de zi cu zi. Stresul, oboseala și anxietatea sunt, printre altele, unele dintre semnele care indică faptul că starea mentală nu este în întregime sănătoasă.

Stimularea intelectuală

Nu doar corpul are nevoie de exerciții fizice! Stimularea intelectuală va ajuta la menținerea bunei funcționări și evitarea deteriorării cognitive și apariția demenței. Este bine să încercăm să oferim creierului un antrenament obișnuit cu exerciții care îmbunătățesc memoria, atenția, capacitatea de concentrare și învățarea de noi subiecte. Acest lucru va ajuta la evitarea sau cel puțin la întârzierea apariției acestor probleme.



Somn de buna calitate



Este necesar să dormim bine și un număr adecvat de ore - cel puțin 8 ore pe noapte. Acest lucru va ajuta să ne odihnim și să generăm energie pentru ziua următoare. Insomnia este o cauză a hipertensiunii arteriale, a bolilor de inimă și a bolilor psihice, metabolice și endocrine.

Obiceiuri și produse toxice

Tutunul, alcoolul și drogurile au un impact foarte negativ asupra sănătății. Până în ultimii ani, exista o credință populară potrivit căreia o cantitate mică de vin sau bere zilnic este în regulă, dar noi studii au dovedit că și acest lucru poate influența sănătatea noastră într-un mod negativ.

Beneficiile unui stil de viață sănătos

Beneficiile unui stil de viață sănătos sunt aproape nelimitate. A avea obiceiuri și rutine sănătoase ne va permite să rămânem activi și să ne atingem obiectivele. În acest sens, satisfacția noastră internă va crește și va rămâne la cel mai înalt nivel. Nu trebuie să uităm că, dacă nu suntem sănătoși, șansele noastre de a face activități care ne plac sunt reduse drastic. Cu obiceiuri sănătoase, vom vedea doar beneficii, atât pentru noi înșine, cât și pentru societatea care ne înconjoară.

Beneficiile de a trăi un stil de viață sănătos pentru dumneavoastră

În general, vă veți simți mai bine! Corpul și mintea dumneavoastră vor avea mai multă libertate și veți putea face lucruri pe care nu le-ați putut înainte. Oboseala va fi redusă atunci când faceți orice activitate fizică, deoarece veți câștiga forță. Când vă simțiți bine cu dumneavoastră, o veți exprima pe dinafară, iar cei apropiați o vor simți și ei. În acest sens, relațiile sociale se vor îmbunătăți. Vă veți odihni corect, ceea ce vă va face plin de energie în fiecare dimineață. Veți lua decizii corect datorită echilibrului mental pe care îl aveți. Acest echilibru mental vă va ajuta să evitați căderea în consumul de substanțe toxice. Veți fi activ, reducând la minimum riscul de rănire. Veți avea o dietă variată și echilibrată care vă va face corpul și mintea să rămână puternice și sănătoase.

Beneficiile de a trăi un stil de viață sănătos pentru societate

Vă veți bucura să îi ajutați pe ceilalți să înceapă cu rutina lor de obiceiuri sănătoase. De asemenea, veți împărtăși cu ei toate beneficiile pe care le-ați primit în urma propriei dumneavoastră rutine sănătoase! Cheltuielile pentru sistemul de sănătate vor fi reduse, deoarece vă veți îmbolnăvi mai rar datorită întăririi sistemului imunitar. Nu în ultimul rând, vei fi respectuos cu mediul care va înconjoară și, în consecință, veți contribui la menținerea planetei curate și în condiții bune pentru generațiile viitoare.

Importanța unui stil de viață sănătos

Dacă ar trebui să alegeți între a trăi un stil de viață sănătos sau o viață care nu este sănătoasă, probabil ați alege primul. Acest lucru se datorează faptului că tuturor ne place să ne simțim cât mai bine. Mulți oameni confundă trăirea unei vieți sănătoase cu faptul că sunt sclavi ai unei diete sau a unor exerciții fizice. A gândi așa este o mare greșeală. Nu vă gândiți la asta în acest fel, deoarece vă veți simți pus sub presiune inutilă și veți dori să evitați un stil de viață sănătos din cauza fricii. Obiceiurile de viață sănătoase nu constau în diete extreme pentru a pierde în greutate, ci în mese sănătoase, zilnice. Dacă urmați o dietă pentru a slăbi, aceasta va consta adesea în a mânca mai puțin decât are nevoie de corpul dumneavoastră. Cu această opțiune, veți fi, de asemenea, constrâns la a renunța la multe alimente. Pe de altă parte, dacă urmați o dietă sănătoasă și echilibrată, nu va trebui să renunțați la niciun fel de mâncare din dieta dumneavoastră sau să vă simțiți flămând sau să săriți peste mese în timpul zilei. În ceea ce privește exercițiile fizice, acestea trebuie adaptate la posibilitățile organismului fiecăruia, pentru a se obține un maxim de beneficiu.