

Az egészséges életmód összetevői

Az egészséges életmód több tényezőtől is függ. A következőkben erről olvashattok.

Táplálkozás

Az első és leglényegesebb szempont az egészséges életmód szempontjából, hogy étrendünk változatos legyen, és a különféle élelmiszercsoportok megfelelő arányban oszódjanak szét minden nap. Legfontosabbak a teljes kiőrlésű gabonából készült ételek, a gyümölcsök és zöldségek, valamint ezek kiegészítése némi hússal és zsírszegényebb tejtermékekkel. Oda kell figyelniük arra is, hogy összetett szénhidrátokat fogyasszunk, melyek lassabban alakulnák át glükózzá, mivel így fokozatosan termeli a szervezet az inzulint és a vércukor szint is egyenletesebb lesz. Naponta ötszöri étkezés ajánlott és hetente legalább egyszeri halfogyasztás.



Folyadékfogyasztás



A folyadék biztosítja a vérkeringést és vérnyomást, részt vesz a tápanyagok emésztési, kiválasztási, felszívódási és szállítási folyamataiban, valamint szabályozza a testhőmérsékletet is. Vízhány esetében előfordulhat fáradékonyság, szédülés,

fejfájás, a koncentrációképesség csökkenése, illetve kiszáradás. Egy felnőtt számára az ajánlott napi folyadékbevitel 2-3 liter, de ez a testmozgás függvényében akár több is lehet. Valószínűleg kissé unalmassá válna, ha ezt a mennyiséget csupán víz formájában vennék magunkhoz minden egyes nap, ezért fontos, hogy sokféle folyadékot igyunk. A cukrozott, a szénsavas és az alkoholos üdítőket mindenféleképpen kerülni kell, de gyümölcsleveket, teákat, gyógyteákat nyugodtan ihatunk. Egy kis kávé még nem árthat, de mivel vizet von el a szervezettől, ezért nem szabad túlzásba vinni és nagyon megcukrozni. Akinek mindenféleképpen koffeinre van szüksége, az zöld vagy fekete teával is pótolhatja.

Testmozgás



Megfelelő mozgás hiányában magas vérnyomás, elhízás és akár cukorbetegség is kialakulhat. Sajnos nehéz beosztani úgy az időnket, hogy egy kis sportra is jusson belőle. Azonban elegendő, ha naponta úgy egy órát tempósabban sétálunk. Például nem kocsival ugrunk el kenyérért vagy vacsorára

valóért a kisboltba, hanem elsétálunk vagy kerékpárral tekerünk el odáig. Ha tehetjük, akkor a mozgólépcső és a lift helyett néha válasszuk a lépcsőt. Ezek mind-mind apró kis változtatások, pár perccel vesznek el többet életünkből, de mégis hasznosak és fittebbnek érezhetjük magunkat tőlük. Ha időnk engedi, akkor egy kis esti kocogás, vagy a hétvégi túrázások rendkívül jótékony hatással lehetnek testünkre és lelkünkre egyaránt, de a folyadékpótlásra mindenféleképpen ügyeljünk.

Pihenés

Ahhoz, hogy megálljuk az élet minden területén a helyünket, muszáj rendszeren kialudnunk magunkat. Ez mindenkinél változó: van, akinek elég 6 óra alvás, de valakinek 10 órára is szüksége lehet. Minél kevesebbet alszunk, annál kevésbé tudjuk tökéletesen elvégezni a ránk osztott feladatokat, ezért semmiféleképp ne a pihenésen spóroljunk. Továbbá, ha zárt helyiségben történő ülő munkát végzünk, akkor érdemes naponta pár alkalommal 1-2 percig mély lélegzetvételekkel felfrissíteni magunkat. Ez a kis légző gyakorlat segít abban, hogy szellemileg és fizikailag is felélénküljön.

