

سبک زندگی سالم

* سبک زندگی سالم مساویست با مراقبت از بدن از همه جهات ، روحی ، فیزیکی ، ذهنی و عاطفی . نوشیدن آب ، مدیتیشن ، رژیم غذایی مناسب ، دوری از دخانیات تنها بخشی از مهم ترین موارد سبک زندگی سالم هستند .

اگر چه یک سری دستورات و روش های معمول برای داشتن یک سبک زندگی سالم وجود دارد ، اما در واقع انجام آن برای هر کسی متفاوت به نظر می رسد . در واقع سبک زندگی سالم هر کسی با نفر دیگر متفاوت است . صرف نظر از آنچه که شما انتخاب می کنید ، زندگی سالم یک جز کلیدی برای پیشگیری از بیماری ها ، افزایش طول عمر و سلامتی است . موارد مختلفی وجود دارند که می توانید با رعایت آن ها به زندگی سالم دست یابید مانند : خوراک سالم ، فعالیت فیزیکی ، حفظ وزن سالم و مدیریت استرس . با این حال ، یک سبک زندگی سالم تنها محدود به تغذیه و ورزش نمی شود .

نکات کلیدی برای سبک زندگی سالم :

۱. بیشتر آب بنوشید : بیشتر ما روزانه به اندازه کافی آب نمی خوریم . آب برای عملکرد بدن ضروری است . حتما می دانید که ۶۰ درصد بدن از آب تشکیل شده است . آب برای انجام وظایف بدن ، دفع ضایعات و حمل مواد غذایی و اکسیژن در طول بدن مورد نیاز است . از آنجا که ما روزانه مقدار زیادی آب از طریق ادرار ، حرکات روده ، تعریق و تنفس از دست می دهیم ، باید با مصرف آب این ذخایر را دوباره پر کنیم . مواد غذایی ۲۰ درصد از نیاز ما به مایعات را تامین می کنند و در نهایت ما نیاز به ۸ الی ۱۰ لیوان آب دیگر در روز داریم تا رطوبت بدن حفظ شود .

۲. به اندازه کافی بخوابید : کمبود خواب ممکن است منجر به مشکلات سلامتی از جمله چاقی ، دیابت و حتی بیماری های قلبی شود . کمبود خواب می تواند بر سیستم ایمنی شما تاثیر بگذارد و باعث شود خیلی زود سرما بخورید و نتوانید ویروس آنفولانزا را دفع کنید . پس مهم است که شب ها به اندازه کافی بخوابید . کارهایی هستن که با رعایت آن ها می توانید شب ها بهتر بخوابید می توانید از مصرف کافئین و نیکوتین در زمان های نزدیک به خواب اجتناب کنید . ورزش نیز می تواند به شما در خواب بهتر کمک کند تا آنجا که ده دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده روی و دوچرخه سواری ، می تواند کیفیت خواب شبانه را به میزان قابل توجهی افزایش دهد ، اما لطفا از انجام تمرینات ورزشی در نزدیک زمان خواب اجتناب کنید .

۳. مراقبه کنید : مراقبه ذهن را ساکت و روح را آرام می کند . همچنین به شما کمک می کند در زندگی خود استرس را مدیریت کنید . اگر نمی دانید چگونه مراقبه کنید ، آموزش مدیتیشن و شگردهای مراقبه را مطالعه نمایید .

۴. مرتب ورزش کنید : اگر می توانید ورزش کردن را تنها به چند روز در هفته محدود نکنید و در عوض هر روز مقداری ورزش کنید . تحرک کلید زندگی سالم است . ورزش کردن روزانه می تواند سلامتی شما را به طرق مختلف بهبود بخشد . ورزش به عنوان یکی از فاکتورهای اصلی سبک زندگی سالم ، به افزایش طول عمر کمک می کند ، خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهد ، به شما کمک می کند تراکم استخوان بالاتری داشته باشید و وزنتان را کاهش می دهد . یک کار ساده که می توانید انجام دهید این است که فواصل نزدیک را پیاده یا با دوچرخه طی کنید . شما می توانید به جای استفاده از آسانسور ، از پله ها بالا بروید ، می توانید تمرین هایی را انتخاب کنید که در خانه یا خارج از خانه با انجامشان لذت می برید . زمانی که از فعالیت های فیزیکی لذت می برید ، به احتمال زیاد ، بیشتر برای انجامشان تلاش خواهید کرد . ورزش کردن مساوی است با لذت بردن و حفظ سلامتی .