

Ευεργετικά Βήματα: Έξι βασικές αλλαγές για μια



Στο

παρακάτω άρθρο παρουσιάζονται οι πιο σημαντικές συνήθειες τις οποίες θα ήταν καλό να υιοθετήσετε μιας και έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία. Πρόκειται για μικρές αλλά ουσιαστικές αλλαγές, τις οποίες οφείλετε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας μιας και αυτές βοηθούν στη διατήρηση της καλύτερης υγείας.

«Κυνηγήστε» την ευτυχία. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών σχετικά με την υγεία υποστηρίζει πως η ευτυχία είναι ένα από τα βασικότερα στοιχεία για την καλύτερη υγεία αλλά και τη μακροζωία. Για να μπορέσετε να βελτιώσετε τα επίπεδα ευτυχίας στην καθημερινότητάς σας φροντίστε:

Να θυμάστε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες

Να γράφετε σε ένα ημερολόγιο μια θετική σκέψη κάθε μέρα

Να ασκήστε

Να κάνετε διαλογισμό

Να κάνετε μια πράξη καλοσύνης

Να ασκήσετε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Η άσκηση είναι απαραίτητη για μια υγιή καθημερινότητα. Προσπαθήστε να βρείτε ένα άθλημα που σας αρέσει ή εναλλακτικά περπατήστε στο κοντινότερο πάρκο. Βρείτε μια συγκεκριμένη ώρα της μέρας την οποία να την αφιερώνετε για άσκηση και ανακαλύψτε καθώς περνά ο καιρός τις ευεργετικές συνέπειες της άσκησης στον οργανισμό.

Ελέγξτε την όρεξή σας. Προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο και να γυμνάζεστε περισσότερο. Απολαύστε το φαγητό σας, τρώγοντας λιγότερες ποσότητες και αντικαθιστώντας το μισό σας πιάτο με λαχανικά. Αποφύγετε τα λιπαρά φαγητά και το αλάτι και προτιμήστε το νερό αντί τα ζαχαρούχα ποτά.

Επενδύστε σε σχέσεις... αγάπης! Η ουσιαστική σχέση με την οικογένεια και τους φίλους έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία. Αφήστε πίσω κακές και μικρότητες και αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα σας άτομα. Μελέτες έδειξαν πως άτομα που έχουν καλές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους τους, έχουν λιγότερα προβλήματα υγείας και ζουν περισσότερο.

Βρείτε χρόνο για ξεκούραση. Η καλή υγεία εξαρτάται από τον χρόνο ξεκούρασης αλλά και από έναν ποιοτικό ύπνο. Το National Sleep Foundation αναφέρει πως κανείς μπορεί να επενδύσει σε έναν ποιοτικό ύπνο φροντίζοντας τα πιο κάτω:

Πηγαίνετε την ίδια ώρα για ύπνο κάθε βράδυ και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε πρωί

Βεβαιωθείτε πως στην κρεβατοκάμαρά σας επικρατεί ησυχία και σκοτάδι

Βεβαιωθείτε πως στο υπνοδωμάτιό σας δεν υπάρχει ούτε πολύ ζέστη ούτε πολύ κρύο

Αφήστε ηλεκτρονικές συσκευές εκτός δωματίου

Αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα πριν τον ύπνο

Διώξτε τις κακές συνήθειες. Κάπνισμα, αλκοόλ, υπερβολική κατανάλωση φαγητού. Διώξτε από την καθημερινότητά σας συνήθειες που επιβαρύνουν την υγεία σας και γυρίστε σελίδα στη ζωή σας. Βάλτε νέους στόχους και επενδύστε στην καλή και ποιοτική καθημερινότητα.

Πηγή: offsite.com.cy