

## Αυτές είναι οι 11 υγιεινές συνήθειες για μια νέα



Ενώ

είναι κοινώς γνωστό ότι οι γυναίκες δεν μπορούν κάθε βράδυ να μαγειρεύουν υγιεινά φαγητά ή να πηγαίνουν γυμναστήριο κάθε πρωί στις 7, υπάρχουν άλλοι, απλούστεροι και λιγότερο πειθαρχημένοι τρόποι να έχετε υγιεινές συνήθειες.

### **1. Κάθε μέρα είναι μια καινούργια μέρα**

Μπορεί να ακούγεται λίγο χαζό, αλλά η κάθε μέρα θα μπορούσε -θα έπρεπε- να θεωρείται μια φρέσκια αρχή. Τσακωθήκατε με κάποιον ή μήπως είχατε μια άσχημη μέρα στη δουλειά; Ξεκινήστε τη μέρα σας σαν να είναι μια καινούργια ευκαιρία να διορθώσετε αυτές τις καταστάσεις με μια φρέσκια ματιά και με ψυχραιμία.

### **2. Η γυμναστική δεν χρειάζεται να απαιτεί πολύ χρόνο**

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως η πιο υγιεινή συνήθεια είναι η γυμναστική. Αλλά δεν χρειάζεται να υπερβάλλουμε, γιατί πιο πολύ κουράζεστε παρά γυμνάζεστε και μετά λέτε ότι δεν βρίσκετε χρόνο για γυμναστική. Για όλα υπάρχει χρόνος!

### **3. Κόψτε την ζάχαρη**

Αν είναι να κόψετε κάτι από τη διατροφή, το καλύτερο θα ήταν η επεξεργασμένη ζάχαρη, καθώς δεν έχει καμία διατροφική αξία και το μόνο που κάνει είναι να μας

δίνει θερμίδες.

#### **4. Δικαίωμά σας**

Μάθετε τα εργασιακά σας δικαιώματα αλλά και ενημερωθείτε για πιθανά πλεονεκτήματα που έχετε ως εργαζόμενος, όπως για παράδειγμα σεμινάρια, κάρτες μεταφορών κ.τ.λ.

#### **5. Μετρήστε ως το 10 όταν είστε νευριασμένες**

Αυτή η συνήθεια θα σας γλιτώσει πολύ κόπο και ενέργεια για αποφάσεις που πήρατε πάνω στον θυμό σας. Αυτά τα 10 δευτερόλεπτα που θα σας πάρει να κάνετε αυτή την άσκηση θα σας γλιτώσουν από πολλά τρεχάματα για κάποιο μήνυμα που στείλατε πάνω στον θυμό σας, συν ότι θα αλλάξει η οπτική γωνία σας.

#### **6. Ξεκινήστε το ποδήλατο**

Ακόμα κι αν είναι για μερικές δουλίτσες μέσα στο σαββατοκύριακο, καλό είναι αντί να χρησιμοποιήσετε το αμάξι ή ένα ταξί ή ακόμα και τα Μέσα να πάτε μια ποδηλατάδα.

#### **7. Αφήστε κάτω το κινητό**

Το να ασχολείσαι με το κινητό ακόμα και πριν τον ύπνο έχει αρνητικές επιπτώσεις, διότι έρευνες έχουν δείξει ότι η φωτεινότητα της οθόνης επηρεάζει τον εγκέφαλο και δυσκολεύεται να πέσει σε βαθιά ύπνωση άμα έχετε κάνει χρήση του κινητού πριν τον ύπνο.

#### **8. Αναθεωρήστε το κάπνισμα**

Απλά δεν αξίζει τον κόπο.

#### **9. Μην το παρακάνετε με το αλκοόλ**

Δεν κάνει κακό πού και πού να πίνετε μερικά κοκτέιλ, αλλά σε καθημερινή βάση το αλκοόλ προκαλεί πολλά προβλήματα υγείας, όπως αϋπνίες, επιπρόσθετα κιλά και, σύμφωνα με κάποιες έρευνες, υψηλό κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

#### **10. Μην ξεχνάτε τα ετήσια ραντεβού με τον γυναικολόγο σας**

Όλοι είμαστε στο τρέξιμο με υποχρεώσεις και δουλειές, αλλά καλό είναι να μην ξεχνάμε απαραίτητα πράγματα όπως να πηγαίνουμε στον γιατρό για να ξέρουμε τι γίνεται με το σώμα μας.

#### **11. Ποτέ μην αφήνετε το google να σας κάνει διάγνωση**

Το google μπορεί να είναι πανέξυπνο αλλά δεν είναι γιατρός, οπότε όταν νιώθετε αδιάθετες ή άρρωστες συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και όχι μια μηχανή αναζήτησης.

*Ελεάνα Παπαχαραλάμπους, Health Services Manager, Health Blogger και CEO στο Πρότυπο Πολυϊατρείο Πρόληψης ΟΡΘΟΒΙΟΤΙΚΗ.*

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)