

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN 10 İPUCU



SPOR YAPIN

Hastalıktan korunmada ve engellemede egzersizin çok büyük bir önemi var. Günde 10 dakikalık hafif tempo koşu ve 10 dakikalık egzersiz bile bağışıklık sisteminizi güçlendirir.



İYİ UYUYUN

Kaliteli uyku sağlığımız için en az su içmek kadar önemlidir. Kalitesiz bir uyku verimi düşürür, konsantrasyonu bozar, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur.



SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN

Düzenli sağlık kontrollerini ihmal etmeyin. Temiz kalın. Özellikle duş aldıktan sonra vücudunuzu kontrol edin. Aşı yaptırın. Gereksiz ilaç kullanımından kaçının.



DİNLENİN

Dinlenmek için kendinize zaman tanıyın. Sevdiklerimizle bol vakit geçirin, güçlü sosyal bağlar kurun.



AKTİF BİR HAYAT SÜRDÜRÜN

Bilgisayar başında çok fazla hareketsiz zaman geçirmeyin. Bol hareket edin, doğaya çıkın.



İYİ BESLENİN

Tam tahıllı ürünler, karbonhidrat, protein ve yağı dengeli tüketin. Antioksidan alın. Taze ve mevsiminde sebze meyve yiyin.



STRESTEN UZAK DURUN

Stres altında vücudumuz stresle mücadele edebilmek için çeşitli maddeler üretir ve dengesi bozulur. Bağışıklık sistemde çöküş meydana gelir. Bu nedenle stresi yönetmeye çalışın.



ALKOL VE SİGARA KULLANMAYIN

Asla sigara kullanmayın. Sigara kalp, dolaşım ve solunum sistemi hastalıkları ile kansere yol açar. Alkolü ise gerekiyorsa az ve kontrollü tüketin.



YAĞLI GIDALAR TÜKETMEYİN

Yağ, sağlıklı bir diyetin en önemli parçasıdır. Doymamış yağlı gıdaları seçin, doymuş yağ içeren gıdaları sınırlayın ve trans yağlardan kaçının.



SEYAHAT EDİN

Seyahat, hem yaşantınızı hareketlendirir, hem de enerjinizi ve moralinizi yüksek tutar.