



توصیه‌های ساده و کم‌خرج برای سلامت جسم و روان

متخصصان، بهبود سلامت جسم و روان را با رعایت فاکتورهای مختلفی مرتبط می‌دانند که انجام حرکات یوگا، کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی و همچنین رفع استرس از آن جمله است.

متخصصان، بهبود سلامت جسم و روان را با رعایت فاکتورهای مختلفی مرتبط می‌دانند که انجام حرکات یوگا، کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی و همچنین رفع استرس از آن جمله است.

به گزارش ایسنا، در برخی از مواقع افراد با مراجعه به متخصصان به دنبال یک راهکار ساده برای بهبود سلامتی خود هستند.

شبکه خبری بی بی سی در مطلبی در همین رابطه آورده است: با این فرض که فرد از سلامت کامل برخوردار است و سیگار هم نمی‌کشد، رعایت این راهکارها توصیه می‌شود:

تمرکز روی ذهن

تنها توجه کردن به سلامت جسم کار آسانی است. هرچند، متخصصان همچنین بر ضرورت توجه به بهبود سلامت ذهن از طریق خودآگاهی تأکید دارند. خودآگاهی، توانایی فرد در درک و شناخت احوالات و احساسات است و با گذشت زمان می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت روان و جسم داشته باشد.

به گفته متخصصان با شناخت هر چه بهتر احساسات، انگیزه‌ها و رفتارها می‌توانیم با آگاهی بیشتر انتخاب‌های مطلوب‌تری داشته باشیم.

مصرف خوراکی‌های گیاهی متنوع در هفته

بیشتر ما توصیه کارشناسان به مصرف روزانه پنج سهم میوه و سبزی را شنیده ایم. هرچند، متخصصان تأکید دارند نه تنها باید مقدار میوه و سبزی مصرفی مورد توجه قرار گیرد بلکه تنوع آن‌ها نیز اهمیت دارد.

به گفته کارشناسان مصرف حداقل ۳۰ خوراکی گیاهی متنوع در هفته ضروری است چرا که مصرف خوراکی‌های گیاهی متنوع نقش کلیدی در سلامت روده دارد. همچنین مشکلاتی چون آلرژی‌ها، چاقی، بیماری التهابی روده، پارکینسون و حتی افسردگی با باکتری‌های روده مرتبط هستند.

بیشتر لبخند بزنید

فهرستی از کارها و توصیه‌هایی وجود دارند که با انجام آن‌ها می‌توان زندگی شادتری داشت. همچنین در صورتیکه از زندگی خود لذت نمی‌برید لازم نیست به دنبال تغییرات سخت یا چالشی باشید.

به گفته کارشناسان افراد باید به دنبال تغییری در زندگی خود باشند که در اغلب مواقع آنان را شاد سازد. همچنین آنچه را که باعث ناراحتی تان می‌شود را شناسایی کرده و به دنبال راهکاری برای رفع آن باشید.

خواب کافی

هفت تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز به تمامی بزرگسالان که از سلامت کامل برخوردارند توصیه می‌شود. خوابیدن برای مدت زمان کمتر می‌تواند عملکرد شناختی از جمله قدرت تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار دهد. توصیه‌های متعددی برای برخورداری از خواب کافی وجود دارد که خودداری از مصرف خوراکی‌های حاوی کافئین پیش از زمان خواب یکی از آن‌هاست.