

۶ تغییر کوچک با اثر چشمگیر بر سلامت



«اعمال عادت‌های سالم در سبک زندگی می‌تواند برای برخی دشوار به نظر برسد اما نیازی نیست تا روال زندگی خود را برای بهبود شرایط سلامت خود به طور کامل تغییر دهید. گاهی اوقات چند تغییر ساده و کوچک تمام آن چیزی است که برای خواب بهتر، استرس کمتر و بدنی سالم‌تر نیاز دارید.»

«اعمال عادت‌های سالم در سبک زندگی می‌تواند برای برخی دشوار به نظر برسد اما نیازی نیست تا روال زندگی خود را برای بهبود شرایط سلامت خود به طور کامل تغییر دهید. گاهی اوقات چند تغییر ساده و کوچک تمام آن چیزی است که برای خواب بهتر، استرس کمتر و بدنی سالم‌تر نیاز دارید.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «پریونشن» نوشت: «فصل بهار زمان خوبی برای آغاز تغییرات در سبک زندگی است زیرا با بهبود شرایط آب و هوایی انجام فعالیت هر چه بیشتر قابل مدیریت است.

پروتئین بیشتری مصرف کنید

پژوهش‌ها نشان داده‌اند بزرگسالانی که کمتر از ۶۵ سال سن دارند برای حفظ سلامت مطلوب خود باید به ازای هر کیلوگرم از وزنشان ۰.۸ گرم پروتئین غذایی مصرف کنند. پس از ۶۵ سالگی، شما باید مصرف ۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن خود را هدف گذاری کنید. به عنوان مثال فردی با ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) وزن حداقل باید ۶۸ گرم پروتئین در روز مصرف کند.

شما می‌توانید یک منبع غذایی کامل پروتئین را به وعده‌های غذایی روزانه خود اضافه کنید. این می‌تواند به معنای استفاده از تخم مرغ یا جوی دوسر در صبحانه و پروتئین بدون چربی، مانند ماهی، توفو، یا مرغ در ناهار یا شام باشد.

برای مراقبت از خود زمان اختصاص دهید

مراقبت از خود تنها شامل روتین‌های پیچیده مراقبت از پوست نمی‌شود. در واقع مراقبت از خود شامل فعالیت‌های ظریفی است که به حفظ مرزهای سالم کمک می‌کنند. گاهی اوقات این می‌تواند به سادگی مهربان و محترمانه صحبت کردن با خود باشد.

تحرك بیشتری داشته باشید

هدف کوچکی را برای خود تعیین کنید تا تحرك بیشتری در روتین زندگی روزانه خود داشته باشید؛ به ویژه اگر زمان کافی برای رفتن به باشگاه و انجام ورزش ندارید.

تغییرات کوچک نیز می‌توانند تأثیر چشمگیری به همراه داشته باشند. اگر نمی‌توانید زمان کافی برای ورزش روزانه اختصاص دهید، پیاده روی، استفاده از پله به جای آسانسور و انجام کارهایی که شما را در مسیر تحقق هدف تحرك بیشتر نگه می‌دارند نیز مفید خواهند بود.

تنفس عمیق را فراموش نکنید

ورزش و رژیم غذایی سالم از جمله ارکان کلیدی حفظ سلامت بدن محسوب می‌شوند اما نباید اختصاص زمان برای کسب آرامش و دوری از استرس را فراموش کنید. مدیریت استرس می‌تواند به حفظ عملکرد مطلوب و درست سیستم ایمنی، دستگاه گوارش و خواب بهتر کمک کند. خوشبختانه نیازی نیست تا برای کسب آرامش حتماً در کلاس یوگا شرکت کنید زیرا تمرینات تنفس عمیق نیز گزینه‌ای راحت و ساده برای کاهش تنش و استرس در بدن هستند.

هر روز حرکات کششی انجام دهید

حتی فعالیتی به سادگی انجام حرکات کششی می‌تواند تفاوت قابل توجهی در سلامت کلی شما ایجاد کند. انجام حرکات کششی از این جهت اهمیت دارد که بدن را برای تحريك بیشتر بدون تجربه درد آماده نگه می‌دارند.

شما می توانید روز خود را با انجام حرکات کششی به مدت ۱۰ دقیقه آغاز کنید. پس از چند ساعت خواب شبانه و عدم تحرک که سفتی و خشکی بدن را در پی دارد، انجام حرکات کششی می تواند به بهبود این شرایط کمک کند. یکی از حرکات ساده ای که می توانید مد نظر قرار دهید دراز کشید روی زمین و جمع کردن زانوی پای چپ در سینه و حلقه کردن دست ها اطراف همسترینگ است. همسترینگ را به آرامی و برای برای ۳۰ ثانیه به سمت نیم تنه بالایی خود بکشید. سپس پا را رها کرده و این کار را با پای راست نیز تکرار کنید.

از خانه خارج شوید

بهار فصلی عالی برای حضور در فضای آزاد و افزودن تحرک بیشتر به زندگی روزانه است. حضور در فضای آزاد نه تنها به بهبود خلق و خو کمک می کند، بلکه با تحرک بیشتر می توانید تناسب اندام خود را نیز بهبود ببخشید.

افرادی که در فضای آزاد ورزش می کنند، نسبت به افرادی که در فضای داخلی ورزش می کنند، لذت بیشتری از تمرینات ورزشی خود برده و احتمال بیشتری دارد این روند را ادامه دهند.