

۳ عادت خوب که عمر شما را زیاد می‌کند

سالم زندگی کردن یکی از راه‌های مشخص برای افزایش طول عمر است اما عادت‌هایی در زندگی وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آنها عمر خود را زیاد کنید.



سالم زندگی کردن یکی از راه‌های مشخص برای افزایش طول عمر است اما عادت‌هایی در زندگی وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آنها عمر خود را زیاد کنید.

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «در تاریخ بشر هرگز دورانی نبوده است که شما بتوانید بیشتر از امروز زندگی کنید و زندگی بهتری داشته باشید، زیرا پیشرفت‌های باورنکردنی در زمینه دارویی، پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی به وجود آمده است که باعث می‌شود مردم بر بیماری‌ها غلبه کرده و تا ۸۰-۹۰ سالگی به خوبی زندگی کنند.

شاید امروزه بزرگترین گروه جمعیتی در حال رشد در آمریکا افرادی با میانگین سنی ۹۰ تا ۱۰۰ سال یا بیشتر باشند و به دنبال آن وظیفه شما این است که به این گروه بپیوندید؛ چرا که این موضوع باعث می‌شود که در تمام روزهای زندگی‌تان آمادگی لازم را داشته و از سلامت برخوردار باشید.

تقریباً برای کل نژاد بشر در طول تاریخ، طول عمر مسئله‌ای تصادفی بوده است اما امروزه طول عمر یک امر طراحی و انتخاب شده است.

شما امروز می‌توانید واقعاً تصمیم بگیرید که به سطح بالایی از سلامت جسمی برسید و با ایجاد عادت‌های خاص می‌توانید اطمینان حاصل کنید که عمر طولانی‌تر و بهتری نسبت به نسل‌های دیگر در طول تاریخ بشر داشته باشید.

چگونه سالم بمانیم؟

امروز بیش از ۶۰ درصد آمریکایی‌ها به طور رسمی در گروه افرادی که اضافه وزن دارند، طبقه بندی می‌شوند و این بدان معناست که آنها بر اساس نمودارهای قد و وزن بیش از ۲۰ درصد از وزن ایده آل خود بالاتر هستند و حتی بدتر از آن میلیون‌ها نفر هستند که به طور رسمی در گروه آمارهای چاقی طبقه بندی می‌شوند و این یعنی، آنها ۴۰ یا ۵۰ درصد از وزن ایده آل خود اضافه وزن بیشتری دارند.

شما در هر جایگاهی که هستید، این نتیجه انتخاب‌ها و تصمیمات شماست و اگر می‌خواهید جنبه‌ای از زندگی خود را تغییر دهید، باید انتخاب‌های جدید داشته باشید و همچنین تصمیمات جدیدی در زندگی خود بگیرید و سپس باید در کارهایتان نظم را برقرار کرده تا بتوانید تصمیم‌هایتان را دنبال کنید.

تنها راه رسیدن به وزن مناسب این است که هر روز و هر هفته کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید اما همان‌طور که ماه‌ها و سال‌ها طول کشیده است که وزنتان بالا برود، ماه‌ها نیز طول می‌کشد تا از شر اضافه وزن خود خلاص شوید.

کاهش وزن آسان نیست، چون شما عادت‌های غذایی خودکاری را برای خود ایجاد می‌کنید که به سختی می‌توان آنها را ترک کرد و همچنین با خوردن بعضی غذاها در زمان‌های صبح، ظهر و شب، ریتم ثابتی برای غذا خوردن انتخاب می‌کنید که این موضوع باعث می‌شود شما به خوردن میان وعده در بین وعده‌ها و پرخوری در عصر عادت کنید که اگرچه ترک این عادت‌ها آسان نیست اما قطعاً امکان‌پذیر است.

به هر حال این هدف شماست و اگر دوست دارید عمر بیشتری هم داشته باشید، دانستن این نکات می‌تواند به شما کمک کند.

غذاهای مناسب بخورید

اولین عادت لازم برای ایجاد یک زندگی طولانی و سرشار از سلامتی و تناسب اندام، عادت به داشتن رژیم غذایی مناسب است. شما باید به خوردن غذاهای مناسب و به نسبت مناسب آن هم در زمان مناسب عادت کنید. همه افراد می‌دانند که باید رژیم

متعادل تری داشته باشند که حاوی میوه ها، سبزیجات و محصولات غلات کامل باشد. علاوه بر این اصل اساسی، موارد مختلفی وجود دارد که می توانید برای اصلاح رژیم غذایی و ایجاد عادات تغذیه مناسب انجام دهید که منجر به ترکیبی از کاهش وزن و سطح بالاتر انرژی و تناسب اندام می شود.

علاوه بر خوردن غذاهای مناسب، باید این عادت را از بین ببرید که «سه سم سفید» یعنی نمک، شکر و آرد را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

این تغییر در رژیم غذایی شما بسیار ساده و در عین حال بسیار قدرتمند است؛ به طوری که هر یک از دانشجویان من که آن را امتحان می کنند کاملاً حیرت زده می شوند و به سرعت نتایج قابل توجهی کسب می کنند.

به اندازه کافی ورزش کنید

عادت بعدی که باید در کارهای روزمره خود ایجاد کنید، ورزش کردن مؤثر است. بسیاری از افراد حتی افرادی که در هنگام بزرگ شدن به صورت مداوم ورزش می کردند، در اواخر نوجوانی و اوایل بیست سالگی ورزش را متوقف می کنند اما نباید از این موضوع مهم غافل شد که بدن انسان قرار است به طور منظم در طول زندگی ورزش داده شود. این عادت را در خود توسعه داده و هر روز، هر یک از مفصل های خود را حرکت دهید، چون این فعالیت باعث می شود عضلات و مفاصل شما بهتر عمل کنند و انعطاف پذیر باشند. ورزش منظم به شما این امکان را می دهد تا تعادل و تحرک بیشتری هم داشته باشید و همچنین منجر به کاهش احتمالی درد یا مشکلات عضلانی و مفصلی شما می شود.

این عادت را داشته باشید که هر هفته ۲۰۰ دقیقه ورزش کنید. اگر در هفت روز هفته، به صورت روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنید، باید گفت شما یکی از افرادی هستید که بدن سالمی دارید و عمر بیشتری خواهید داشت.

اگر خود را موظف کنید که دوچرخه سواری کنید، روی تردمیل بدوید، شنا و پیاده روی کنید یا هرگونه ورزش هوازی را انجام دهید که باعث تقویت ریه ها و قلب شما شود، در مدت زمان کوتاهی سطح سلامتی و انرژی خود را به طرز چشمگیری بهبود می بخشید.

خواب کافی داشته باشید

سومین عادت مورد نیاز شما برای داشتن سلامتی، عادت به استراحت کافی است.

شما برای عملکرد مطلوب در کارهای روزمره خود، هر شب به هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارید ولی اگر هر شب کمتر از شش تا هفت ساعت بخوابید و مانند همیشه سخت کار کنید، در نهایت دچار «کمبود خواب» خواهید شد. شما می توانید با ایجاد عادت زود خوابیدن، یعنی هر شب ساعت ۱۰:۰۰ به راحتی خوابیدن، احساس و عملکرد خود را در زندگی کاری و شخصی خود تغییر دهید.»