



با اینکارها زودتر پیر می شوید

عوامل بسیاری هستند که روند کهنولت سن را افزایش می دهند و باعث می شود خیلی زودتر از آنچه باید پیر شوید و سنتان بیشتر به نظر برسد.

عوامل بسیاری هستند که روند کهنولت سن را افزایش می دهند و باعث می شود خیلی زودتر از آنچه باید پیر شوید و سنتان بیشتر به نظر برسد.

پیری یکی از حالاتی است که شاید کسی دوست نداشته باشد به آن دچار شود. اگر شما هم از این دسته افراد هستید دوست دارید جوان بمانید باید حتما این مطلب را تا به انتها بخوانید.

کم تحرکی

این عامل در سرعت یافتن روند پیری تأثیرگذار است و با بیماری‌های مزمن ارتباط دارد. اگر نمی‌توانید هر روز به باشگاه ورزشی بروید، باید بدانید کارهای دیگری هم برای فعال ماندن وجود دارد.

به طرز نشستن خود توجه کنید. شانه‌ها را عقب دهید، صاف بایستید و بنشینید و از خم شدن بپرهیزید.

نفس عمیق بکشید. طوری راه بروید که گویی برای رسیدن به یک جلسه یا قرار عجله دارید.

کاهش فعالیت ذهنی

بیشتر ما گمان می‌کنیم در دوران بازنشستگی دیگر فعالیت ذهنی نخواهیم داشت. در حالی که می‌توان در این زمان روی انجام کار خاصی تمرکز پیدا کرد و یا مهارتی را آموخت. پس از سپری کردن یک روز طولانی و خسته کننده احتمالاً دوست دارید جلوی تلویزیون دراز بکشید و برنامه محبوب خود را تماشا کنید.

بهتر است به جای آن به یک کار ذهنی بپردازید، از جمله بازی شطرنج، خواندن کتاب و... هر کاری که باعث شود از مغز استفاده کنید.

رژیم غذایی نامناسب

حتماً شنیده اید که میوه، سبزی، حبوبات سبوس دار و پروتئین‌های کم‌چرب برای حفظ سلامت مفید است. اما راه دیگری برای حفظ سلامت، آرام خوردن است تا غذا به خوبی هضم شود.

استرس بیش از حد

استرس مزمن باعث بالا رفتن میزان کورتیزول و در نتیجه التهاب عمومی بدن می‌شود. آنچه را باعث استرس شما می‌شود شناسایی کنید و تا حد امکان از موقعیت‌های استرس زا فاصله بگیرید.

همیشه مثبت بیندیشید

بیشتر مردم از تأثیرگذاری فکرهای خوب یا بد روی بدن بی اطلاعند. لازم است روی افکار مثبت تمرکز کنید.

استنشاق دود سیگار

دود سیگار برای افراد غیرسیگاری بسیار مضر است. در این زمینه محدودیت ایجاد کنید و از افراد سیگاری فاصله بگیرید.

تا حد امکان در محیط آلوده و بسته قرار نگیرید و مصرف مواد شیمیایی اعم از مواد شوینده، آرایشی و... را کاهش دهید.

مصرف بی رویه دارو

اگرچه مصرف مسکن برای رفع برخی دردها و ناراحتی‌ها مفید است اما در طول زمان سلامت شما را تهدید می‌کند بنابراین حتماً زیر نظر پزشك از این داروها استفاده کنید.(باشگاه خبرنگاران جوان)