

۱۲ تغییر کوچک برای سبک زندگی سالم تر

«آنطور که من می‌بینم، شما هر روز یکی از این دو کار را انجام می‌دهید: ایجاد سلامتی یا تولید مریضی در خودتان!» -- آدل داویس (Adelle Davis)



#171& آنطور که من می‌بینم، شما هر روز یکی از این دو کار را انجام می‌دهید: ایجاد سلامتی یا تولید مریضی در خودتان! -- آدل داویس (Adelle Davis)

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ؛ آیا سبک زندگی سالمی دارید؟ لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دوندۀ ماراتن باشید، بوفو و بروکلی بخورید یا ساعت‌ها مدیتیشن کار کنید. سبک زندگی سالم یک روند پیش‌رو است که پستی و بلندی‌های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب‌های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است.

اگر هر تغییر کوچک را هدیه‌ای ببینید که به خودتان می‌دهید، برای احترام گذاشتن به جسم، فکر و روحتان، این تغییر کمتر ترسناک و طبیعی‌تر خواهد بود. همانطور که رقصنده مدرن، مرتا گراهام ذکر می‌کند، #171& بدن لباسی مقدس است. « باید با آن اینگونه رفتار شود.

فقط در یک روز، تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می‌توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی‌تان دارند امتحانشان کنید.

در زیر به ۱۲ مورد از این تغییرات اشاره می‌کنیم که به زمان و تعهد بسیار کمی نیاز دارند اما پاداش فوق‌العاده‌ای برایتان در بر خواهد داشت.

۱. روزتان را با حرکات کششی شروع کنید. ۱۵-۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می‌کند، انرژی بیشتری به شما می‌دهد، انعطاف‌پذیری و هماهنگی بدنتان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس‌تان می‌کند.

۲. برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید. اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعت‌ها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می‌کند.

۳. جایی برای چای بگذارید. چای حاوی انبوهی از آنتی‌اکسیدان‌هاست، احتمال بروز حمله قلبی و سکتة را در شما کاهش داده، سیستم ایمنی بدن را قوی کرده، از شما در برابر سرطان محافظت می‌کند و سوخت‌وسازتان را هم بالا می‌برد. اگر نمی‌توانید به طور کل مصرف قهوه را کنار بگذارید، فنجان دومتان را به جای آن چای بنوشید، چای سبز سالم‌ترین نوع چای است اما هر نوع چایی برایتان خوب است.

۴. آب یخ بنوشید. برای گرم کردن آب یخ در بدن و رساندن آن به دمای طبیعی بدن، کالری بیشتری می‌سوزانید. اگر روزی ۸ لیوان آب یخ بنوشید، چیزی در حدود ۱۲۳ کالری خواهید سوزاند. ضمن اینکه آب موردنیاز بدن را هم تامین شده و سموم را از بدن دفع می‌کند.

۵. درست نفس بکشید. تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مثال بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تندتند یا کند نفس می‌کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

۶. استرس را کنترل کنید. استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی‌تان می‌گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری‌هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس‌زایی هستید، به سرعت هر چه تمام‌تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده‌روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی‌تان اثر بگذارد، سیستم عصبی‌تان را آرام کنید.

۷. وعده‌های غذایی سبک‌تر و بیشتر داشته باشید. شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده پرچم در روز به شما کمک می‌کند گرسنگی‌تان را کنترل کرده و وزن‌تان را تنظیم کنید. بهتر است به جای بشقاب غذاخوری، از بشقاب سالاد استفاده کنید تا بهتر بتوانید میزان غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید. این روش به شما کمک می‌کند از گرسنگی جلوگیری کرده و با پرخوری مقابله کنید.

۸. دو خوب اضافه کنید و دو بد کم کنید. دو ماده‌غذایی که می‌دانید برایتان بد است را انتخاب کرده و آنها را از موادغذایی مصرفی‌تان حذف کنید. این کار را برای یک روز امتحان کنید و بعد دوباره در همان هفته یک روز دیگر نیز این کار را تکرار کنید. افزایش مصرف سبزیجات و کاهش مصرف موادغذایی سفید (نان، برنج، پاستا، شیرینی و امثال آن) راهی بسیار عالی برای کاهش وزن و افزودن موادغذایی به بدن است.

۹. سر کار روی صندلی‌تان بی‌قرار باشید. ضرب گرفتن با پاها، تکان دادن ران‌ها و هر حرکت ناآرام دیگر، برحسب وزن و سنتان، چیزی در حدود ۱۲۰ کالری در ساعت می‌سوزاند. به جای اینکه ساکن و آرام بنشینید، قسمتی از بدن‌تان را تکان دهید و حین کار وزن کم کنید.

۱۰. یک کم تحرک بسیار موثر است. حتی اگر اینقدر انگیزه ندارید که یک برنامه ورزشی را شروع کنید، چند تمرین کوتاه اما قوی در طول روز انجام دهید. از پله‌ها استفاده کنید، پیاده‌روی کنید، با سرعت بیشتری خانه را تمیز کنید یا برق‌صید. یک کم ورزش هم از ورزش نکردن بهتر است. کالری می‌سوزاند و انگیزه می‌دهد که مدت طولانی‌تری ورزش کنید.

۱۱. با همسر تان رابطه جنسی داشته باشید. رابطه جنسی منظم فواید بسیار عالی برای سلامتی دارد. استرس را آزاد کرده، سیستم ایمنی بدن تان را تقویت کرده، ۸۵ کالری یا بیشتر می‌سوزاند (هر ۳۰ دقیقه)، سلامت قلبی-عروقی تان را تقویت می‌کند، درد را کاهش می‌دهد، احتمال بروز سرطان پروستات را کاهش می‌دهد و خوابتان را بهتر می‌کند.

۱۲. زودتر بخوابید. افراد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. خواب کافی استرس را کاهش می‌دهد، به سالم نگه داشتن قلبتان کمک می‌کند، التهاب را کم می‌کند، در طول روز هوشیارترتان می‌کند، به پایین آوردن وزن تان کمک می‌کند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می‌دهد. با خواب خوب، احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید.

اینها راه‌هایی ساده اما تاثیرگذار هستند که برنامه زندگی شما را بر هم نزده و در عین حال برایتان بسیار فایده‌بخش خواهد بود. اگر امروز توانستید این کارها را انجام دهید، حتماً فردا هم می‌توانید؛ روزهای بعد از آن هم همینطور. ایجاد یک سبک زندگی سالم نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.

اگر فقط همین فعالیت‌ها را انجام دهید، ۵۰۰ کالری خواهید سوزاند، چندین ماده غذایی سالم را به رژیم غذایی تان افزوده، چند ماده غذایی بد را حذف کرده، سلامت عمومی تان را تقویت کرده، رابطه جنسی بهتری داشته و بهتر خواهید خوابید.