

# Stilul sănătos de viață

Este compus din:

- Odihna (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentatia sanatoasa si hidratare corespunzatoare
- Munca si miscarea
- Educatia
- Natura – Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai putin sau mai mult isi scurteaza viata.

Odihna prin somn, cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 – 23:00 pana la 6:00 – 07:00 dimineata

Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentatia sanatoasa: cu moderatie alimentele cu aport mare de grasime saturate/trans(slanina, untura, unt, produse de patiserie, carne grasa, alimente prajite in baie de ulei, branzeturi si alte lactate integrale etc ) si din plin cele de origine vegetala (legume, leguminoase, fructe, seminte, fructe oleaginoase, etc)

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa plata si NU: cafea in exces, bauturi dulci sau acidulate, sucurile din comert, de preferat apa plata sau chair de la robinet – cu conditia sa se achizitioneze un filtru pe baza de carbune).

Munca si miscarea: Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Miscarea intensa (in special pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodarie, exercitii fizice, sportul, chiar urcatul scarilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este indicat.

Activitati fizice si controlul greutatii. Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, si la un om cu sistemul imunitar scazut vor aparea iminent boli, afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc. Sa gasim metode de a ne relaxa, de a ne detasa de stresul zilnic care ne poate aduce boli in viata astfel: ascultand muzica care ne relaxeaza, sau citind o carte, iesind cu prietenii sau animalele de companie in zone cu verdeata in care ne putem oxigena creierul si sa ne simtim mai bine, sa facem miscare, exercitii fizice... Sportul face ca sistemul imunitar sa fie mai rezistent si sa ne simtim mai bine sa fim mai rezistenti la stres si sa prevenim si chiar sa vindecam bolile care au fost declansate de un stil de viata nesanos. Educatia (care include si autoeducatia, dezvoltarea personala): Educatia este un alt factor important care intra in componenta stilului de viata sanatos. Stilul de viata sanatos inseamna sa ne schimbam modul de a trai dar si modul de gandire (nesanos) cu un mod de trai si de gandire sanatoasa constructiva, pozitiva.