



σας

Οι

συμβουλές υγείας και τα μυστικά της καλής φυσικής κατάστασης είναι πολλά, ποικίλα και συχνά περιοριστικά, τουλάχιστον στα αυτιά των περισσότερων.

Επειδή όμως κανένας δεν θέλει να περάσει τη ζωή του υπό περιορισμό και σίγουρα όχι υπό ιατρικούς περιορισμούς, αρκούν μερικοί απλοί κανόνες για να έχετε καλή υγεία, καλή φυσική κατάσταση και να κάνετε επιτέλους το σώμα των ονείρων σας, πραγματικότητα.

Ακολουθήστε τα παρακάτω 7 απλά βήματα και αν νιώσετε περιορισμό, τότε αυτό σημαίνει ότι είχατε «ξεφύγει» πολύ και η ανάγκη να μπειτε ξανά στο σωστό δρόμο είναι επιτακτική.

### **1. Είστε αυτό που τρώτε**

Μη τρώτε προμαγειρεμένα γεύματα, μην ψωνίζετε το φτηνότερο τυρί και, γενικά, μην τρώτε ανθυγιεινά. Η υγεία σας εξαρτάται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό στη διατροφή σας και αν οι τροφές που θα δώσετε στο σώμα σας δεν είναι ποιοτικές, το ίδιο χαμηλής ποιότητας θα είναι η κατάσταση του οργανισμού σας.

Επιδιώκετε να μαγειρεύετε οι ίδιοι αυτά που τρώτε, γιατί μόνο έτσι θα μπορείτε να εγγυηθείτε για την ποιότητα αυτών που τρώτε. Αποφεύγετε τα επεξεργασμένα προϊόντα, καθώς όσο μεγαλύτερη είναι η επεξεργασία που έχει δεχτεί ένα φαγητό, τόσο πιο δύσκολο είναι στην πέψη και τόσο περισσότερες θερμίδες περιέχει.

### **2. Περιορίστε τη ζάχαρη**

Το ιδανικό θα ήταν να κόψετε τελείως τη ζάχαρη, αλλά ακόμα κι αν απλά την περιορίσετε και πάλι θα έχετε κάνει μεγάλο καλό στον εαυτό και τον οργανισμό σας. Η επεξεργασμένη ζάχαρη όσο γλυκιά και αν είναι η γεύση της, δεν προσφέρει τίποτα στον οργανισμό πέρα από αύξηση βάρους, αύξηση των καρκινικών πιθανοτήτων και πλήθος άλλων προβλημάτων.

### **3. Μείνετε μακριά από τα αναψυκτικά**

Τα αναψυκτικά αρέσουν γιατί έχουν ζάχαρη και δροσίζουν, αλλά πέρα από αυτό, που ούτε αυτό θεωρείται φοβερή προσφορά στον οργανισμό, δεν έχουν να προσφέρουν τίποτα άλλο στην υγεία σας, πέρα από ένα σωρό χημικά. Αν θέλετε κάτι για να δροσιστείτε, πιείτε λίγο νερό με λίγο λεμόνι για διαφορετική γεύση και θα επωφεληθείτε με πολλούς τρόπους.

Το νερό περιορίζει το πρήξιμο και ενυδατώνει, ενώ το λεμόνι αποτοξινώνει και «καθαρίζει» το πεπτικό σύστημα.

### **4. Διαβάζετε τις ετικέτες**

Κάντε συνήθεια το να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων που ψωνίζετε στο σούπερ μάρκετ και αν τα περισσότερα από τα μισά συστατικά είναι λέξεις ακατανόητες, τότε αφήστε το προϊόν στο ράφι που το βρήκατε και κατευθυνθείτε στο διάδρομο με τα βιολογικά προϊόντα, τα φρούτα ή, έστω, σε ένα διάδρομο, που οι ετικέτες των τροφίμων δεν θα παραπέμπουν σε χημικά επεξεργασμένα τρόφιμα. Μην ξεχνάτε άλλωστε, πως όλα αυτά τα χημικά συστατικά είναι εκείνα που επιβραδύνουν το μεταβολισμό σας και προκαλούν τα προβλήματα υγείας.

### **5. Δραστηριοποιηθείτε**

Όσο απασχολημένοι και πολυάσχολοι και να είστε, σίγουρα θέλετε να χάσετε βάρος και να έχετε μια καλύτερη φυσική κατάσταση. Ξεχάστε, λοιπόν, τις δικαιολογίες περί λιγοστού χρόνου και φόρτου εργασίας και ξεκινήστε τη γυμναστική. Μόνο έτσι θα αποκτήσετε το σώμα που θέλετε και μόνο έτσι θα έχετε τις δυνάμεις να ανταπεξέλθετε στον εν τέλει μεγάλο φόρτο εργασίας που έχετε.

### **6. Μπείτε σε πρόγραμμα**

Η καλή φυσική κατάσταση και η καλή υγεία, δε συμβαίνουν κατά λάθος, αλλά θέλουν πρόγραμμα, πρόγραμμα διατροφής και γυμναστικής. Προγραμματίστε το φαγητό της εβδομάδας και γυμνάζεστε κάθε μέρα, την ίδια ώρα για να συνηθίσει το σώμα το νέο καθεστώς και σε λίγο και εσείς οι ίδιοι θα προτιμάτε χωρίς δεύτερη σκέψη την ποιοτική διατροφή και το σώμα σας τη γυμναστική.

### **7. Κοιμηθείτε νωρίς**

Όλες οι συμβουλές υγείας και καλής φυσικής κατάστασης καλύπτουν πάντα και το κομμάτι του καλού ύπνου και είναι κρίμα να μην το εφαρμόζετε, καθώς είναι

μακράν το πιο εύκολο από όλα τα παραπάνω. Μη μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά βλέποντας τηλεόραση, καθώς μια τέτοια συνήθεια δεν έχει να σας προσφέρει τίποτα, παρά να σας στερήσει έναν καλό και ξεκούραστο ύπνο. Κοιμηθείτε νωρίς, ώστε να συμπληρώσετε το ιδανικό 8ωρο και να ξυπνήσετε νωρίς, ώστε να κάνετε τη γυμναστική σας και να έχετε το χρόνο να φάτε, χωρίς βιασύνη, το πρωινό σας. Αν μάλιστα αναλογιστείτε το κακό που κάνει η έλλειψη του ύπνου στο μεταβολισμό σας και το πόσο ενισχύει την αύξηση του βάρους, τότε θα κόψετε τα ξενύχτια... από απόψε κιόλας.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)