

20 συνήθειες που μπορεί να αλλάξουν ριζικά την φυσική σας κατάσταση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [.onmed.gr](#)

Υπάρχει τρόπος να βελτιώσει κανείς τη φυσική του κατάσταση, να μειώσει τους κινδύνους εμφάνισης διαφόρων ασθενειών και να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής του χωρίς... μεγάλο κόπο; Οι ειδικοί απαντούν «ναι».

Παρακάτω παρουσιάζονται 20 tips τα οποία φέρνουν αποτελέσματα ήδη από τη δεύτερη εβδομάδα συνεχόμενης εφαρμογής.

- Να πλένετε μια φορά την εβδομάδα την οδοντόβουρτσά σας με σκέτο νερό στο πλυντήριο πιάτων.
- Μη στηρίζετε από τα μπράτσα της καρέκλας όταν προσπαθείτε να σηκωθείτε -Είναι η πιο σημαντική άσκηση ενδυνάμωσης των μυών της κοιλιάς και των γλουτών.
- Φάτε ένα γιαούρτι την ημέρα.
- Φυσήξτε τα μύτη σας ξεχωριστά για κάθε ρουθούνι -Όταν το κάνετε ταυτόχρονα, μπορεί η βλέννα να οδηγηθεί πίσω στο ιγμόρειο.
- Εχετε πάντα τα παράθυρα του αυτοκινήτου ανοιχτά όταν είστε σε αυτό - Μειώνει τον κίνδυνο κρυολογήματος ή γρίπης.

- Χαμηλώστε τη θέρμανση -Κρατά σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και βοηθάει και στη διατήρηση της γραμμής του σώματος.
- Χρησιμοποιείτε για να ξυπνήσετε το παλιό, ντεμοντέ, ξυπνητήρι -Ακόμη και το ελάχιστο φως από το ψηφιακό ξυπνητήρι είναι ικανό να μεταβάλλει τα επίπεδα της ορμόνης μελατονίνης και να μην σας αφήνει να κοιμηθείτε ήρεμα.
- Μετρήστε μέχρι το επτά μέχρι να... Ξανααναπνεύσετε -Είναι η απλούστερη μορφή διαλογισμού, ωστόσο προσφέρει επαρκή προστασία ενάντια στο άγχος και στην κατάθλιψη.
- Σταματήστε να παίρνετε το ασανσέρ -Υπάρχουν και οι σκάλες -Η ανάβαση κάθε σκάλας καίει 21 θερμίδες.
- Φάτε μια δόση πράσινων λαχανικών κάθε ημέρα (σπανάκι, λάχανο ή μπρόκολο) -Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη.
- Παρακολουθήστε μια ώρα λιγότερο την ημέρα τηλεόραση -Μετά τα 25 έτη κάθε ώρα που παρακολουθεί κανείς τηλεόραση θα μπορούσε δυνητικά να μειώσει το προσδόκιμο της ζωής του κατά 22 λεπτά, καθώς η... ξάπλα φέρνει χαλάρωση των μυών και ο οργανισμός δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικός όσον αφορά την επεξεργασία της ζάχαρης και του λίπους.
- Πίνετε καφέ με... πρόγραμμα -Οι ειδικοί πιστεύουν ότι τα αντιοξειδωτικά που περιέχει ο καφές, όταν καταναλώνεται συστηματικά, προσφέρουν κάποια προστασία ενάντια στον διαβήτη, το Πάρκινσον και το Αλτσχάιμερ.
- Πηγαίνετε για ύπνο 15 λεπτά νωρίτερα από ό,τι συνήθως -Σε έναν μήνα θα έχετε προσθέσει με αυτόν τον τρόπο έως και 7,5 ώρες έξτρα ύπνου.
- Αφήστε το αυτοκίνητο και ξεκινήστε το περπάτημα -Υιοθετήστε τη στάση ότι κάθε διαδρομή που είναι μικρότερη του ενός χιλιομέτρου θα την κάνετε με τα πόδια.
- Χάστε το 5% του βάρους σας -Μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η απώλεια βάρους είναι αρκετή για να μειώσουν οι γυναίκες τον κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου του μαστού κατά 22% (καθώς το λίπος αυξάνει τα επίπεδα των οιστρογόνων τα οποία τρέφουν τον καρκίνο).
- Βάλτε ένα μαξιλαράκι στην καρέκλα του γραφείου σας -Βοηθά τους κοιλιακούς να γυμνάζονται και διορθώνει τα προβλήματα στάσης, χαλαρώνοντας τους πόνους στην πλάτη.
- Φτερνιστείτε στο εσωτερικό του αγκώνα σας -Με αυτόν τον τρόπο μειώνονται οι πιθανότητες μετάδοσης των ιών και έτσι σπάει η αλυσίδα της ίωσης.
- Κάντε ένα διάλειμμα από τη δουλειά για περπάτημα -Μελέτη έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το να κάθεται κανείς σε μια καρέκλα ακούνητος επί τρεις ώρες και πάνω συνεχόμενα την ημέρα μπορεί να μειώσει το προσδόκιμο της ζωής του κατά δύο χρόνια.

- Κάντε... προσθέσεις -Στο σούπερ μάρκετ μην περιμένετε να φθάσετε στο ταμείο για να δείτε τον ακριβή λογαριασμό. Καθώς ψωνίζετε κάντε την πρόσθεση. Είναι μια από τις πιο απλές διανοητικές ασκήσεις που ενεργοποιούν την εστίαση, τη συγκέντρωση και τον προγραμματισμό.
- Πιείτε κακάο πριν κοιμηθείτε -Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει μπορεί να βελτιώσουν τη μνήμη και τη ροή του αίματος.

Πηγή: iefimerida.gr