

## 5 tips για καλύτερη υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

ntomates and or type unknown

Η υγεία μας είναι ό,τι πολυτιμότερο έχουμε. Ας δούμε πως θα την διατηρήσουμε σε άριστη κατάσταση.

**Ο αγώνας για καλή υγεία πρέπει να είναι καθημερινός. Δείτε, με ποιους απλούς τρόπους θα έχετε ατσάλινη υγεία!**

### **Φάτε ντομάτες**

Είναι καλοκαιρινές, γευστικές και απόλυτα υγιεινές. Οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο, ένα πολύ ισχυρό αντιοξειδωτικό που βοηθά το σώμα μας να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύοντάς μας από τον καρκίνο.

### **Πιείτε πολύ νερό**

Το ακούτε συχνά αλλά πόσο συχνά το εφαρμόζετε; Ειδικά τώρα το καλοκαίρι, ο οργανισμός μας αφυδατώνεται πιο γρήγορα και έτσι θα πρέπει να πίνουμε πολύ νερό για να αναπληρώσουμε τα χαμένα υγρά. Μην θεωρήσετε πως ο καφές ή το αλκοόλ, ενυδατώνουν τον οργανισμό μας. Έρευνες έχουν αποδείξει, πως αυτά τα υγρά προκαλούν αφυδάτωση...

### **Πάρτε μια πολυβιταμίνη**

Σε καμία περίπτωση, οι πολυβιταμίνες δεν υποκαθιστούν ένα ελλιπές διαιτολόγιο. Τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να βρίσκονται σε καθημερινή βάση στη διατροφή σας. Όμως, επειδή σίγουρα όλο και κάποιο θρεπτικό στοιχείο θα σας ξεφεύγει μέσω της διατροφής, αναπληρώστε το με μια πολυβιταμίνη.

### **Ανεβείτε σκάλες**

Και ξεχάστε εντελώς το ασανσέρ. Αν μάλιστα, υιοθετήσετε αυτή την απλή, καθημερινή συνήθεια, μέσα σε ένα χρόνο θα χάσετε έως και 3 κιλά χωρίς επιπλέον δίαιτα! Απλά και μόνο ξεχνώντας για πάντα το ασανσέρ...

## **Ξεχάστε τα «κακά» λιπαρά**

**Επιβαρύνουν την υγεία μας και μας φορτώνουν περιττά κιλά χωρίς να προσθέτουν κάποιο ωφέλιμο συστατικό στον οργανισμό μας. Αφήστε κατά μέρος την τυρόπιτα μόλις πεινάστε στο γραφείο και επιλέξτε ένα σπιτικό τοστ ή μερικά φρούτα.**

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)