

Τέσσερις απλές καθημερινές συνήθειες για να βελτιώσετε τον τρόπο ζωής σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα γνωρίζετε πως η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής και άσκησης αποτελεί ένα πολύ σημαντικό «όπλο» για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη της εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Παρακάτω λοιπόν, θα βρείτε 4 συνήθειες που μπορούν να αποτελέσουν μια καλή «βάση» για τη βελτίωση του τρόπου ζωής και κατ' επέκταση της υγείας σας, οι οποίες δε θα πρέπει να λείπουν από την καθημερινότητά σας:

Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα ισορροπημένο πρωινό: Η κατανάλωση πρωινού γεύματος παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για το ξεκίνημα της μέρας και ενισχύει τη συγκέντρωση και την πνευματική λειτουργία. Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αποτρέποντας την εμφάνιση ατονίας και κόπωσης και βοηθώντας στο να είστε περισσότερο σωματικά δραστήριοι. Ακόμη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η συστηματική κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα πρόσληψης διαφόρων βιταμινών και μετάλλων, ενώ φαίνεται ότι όσοι καταναλώνουν πρωινό ακολουθούν συνολικά καλύτερης ποιότητας διατροφή. Τέλος, έχει φανεί πως το πρωινό μπορεί να βοηθήσει και στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Στοχεύστε στην κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών: Η κατανάλωσή φρούτων και λαχανικών θα σας προμηθεύσει με πλήθος βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και φυτοχημικών συστατικών, που είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και προσφέρουν προστασία ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Επιπλέον, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες και κάλιο βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης αντίστοιχα. Δώστε έμφαση στην ποικιλία και τα έντονα χρώματα.

Πίνετε επαρκείς ποσότητες νερού: Είναι σημαντικό να φροντίζετε για τη σωστή κι επαρκή ενυδάτωσή σας, ώστε να διατηρήσετε την καλή λειτουργία και απόδοση του σώματός σας και να αποφύγετε τα δυσάρεστα συμπτώματα της αφυδάτωσης. Επιλέξτε το νερό ως κύριο μέσο ενυδάτωσης και αποφύγετε ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη και θερμίδες.

Δραστηριοποιηθείτε και μειώστε τον καθιστικό χρόνο: Βάλτε τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας επιλέγοντας ένα είδος άσκησης που σας ευχαριστεί, είτε αυτό είναι ένας γρήγορος περίπατος ή κάποιο άθλημα.

Μην ξεχνάτε πως η άσκηση μπορεί αφενός να βοηθήσει στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και αφετέρου σχετίζεται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, μεταξύ των οποίων μείωση της αρτηριακής πίεσης και του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου και η οστεοπόρωση, καθώς και βελτίωση της πνευματικής και ψυχικής υγείας.

Ταυτόχρονα, επιλέξτε δραστήριους τρόπους μετακίνησης, όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο για κοντινές αποστάσεις και η χρήση της σκάλας έναντι του ασανσέρ και περιορίστε το χρόνο που αφιερώνετε σε καθιστικές δραστηριότητες.

Πηγή: neadiatrofis.gr