

ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Zdrowy styl życia opiera się na 5 podstawowych zasadach, których wdrożenie w swoją codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia. Należą do nich:

Świadome odżywianie. Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów oraz picie wody.

Wybieranie zdrowej żywności. Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.

Zmiana nastawienia psychicznego. Praca nad sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.

Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne. Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.

Dbanie o właściwą ilość snu. Każdy potrzebuje innej ilości snu, aby czuć się wypoczętym. Zdrowy sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzięki odpowiedniej ilości snu nasz mózg może odpocząć od codziennego przebodźcowania.