

Jak prowadzić zdrowy tryb życia?

Mateusz Turczyk 8c



Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta. Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia, należy spożywać produkty z różnych grup żywności, tzn. dbać o urozmaicenie posiłków, tak aby codziennie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych



Brak stresu (chwila relaksu)

Jeśli chcemy zmienić nasz styl życia na zdrowy, musimy pamiętać nie tylko o odpowiedniej diecie i regularnym ćwiczeniach, bardzo istotne jest także to, jak się czujemy. Przede wszystkim powinniśmy znacznie ograniczyć stres w naszym życiu. Jego nadmiar powoduje wzrost poziomu kortyzolu i znacznie osłabia metabolizm. Dochodzi wówczas do znacznego zwiększenia apetytu, a z tego względu tłuszcz w okolicy żołądka zaczyna się gromadzić i zwiększa się ryzyko zachorowania na poważne schorzenia układu pokarmowego. Według naukowców stres jest także ważnym czynnikiem przyczyniającym się do depresji, która jest śmiertelną chorobą w naszych czasach i dotyka coraz większej ilości ludzi na całym świecie. W jaki sposób więc radzić sobie ze stresem?

- nie wymagaj od siebie zbyt dużo
- zacznij ćwiczyć techniki głębokiego oddychania
- możesz zapisać się na jogę, medytację, masaż



Sen to podstawa!

Wiele osób w dzisiejszych czasach ma problem z bezsennością. Niewysypianie się, jest powodem obniżenia nastroju, rozdrażnienia, zaburzeń koncentracji. Jeśli będzie nam towarzyszyć przez dłuższy czas, wówczas może stać się powodem rozwoju poważnych chorób. Brak snu prowadzi również do zaburzenia równowagi hormonalnej, przez co nasz apetyt na wysokokaloryczne pokarmy ulega zwiększeniu. Długotrwały brak snu może wpłynąć niekorzystnie na naturalne mechanizmy obronne organizmu przed mikroorganizmami. Osoby śpiące niewiele godzin częściej przeziębają się.

Nie powinno się bagatelizować bezsenności, ponieważ kłopoty z zaśnięciem mogą być oznaką złego funkcjonowania naszego organizmu. W jaki sposób poprawić jakość snu?

- jeśli masz problemy z zaśnięciem, nie próbuj zmuszać się do snu, gdyż to w żaden sposób nie pomoże
- do łóżka trzeba kłaść się i w nim zostać tylko wtedy, kiedy odczuwamy wyraźną senność
- nie warto kłaść się wcześniej niż zwykle, czy chceć wysypiać się na zapas, aby nadrobić brak snu z poprzedniej nocy