

## Stilul de viață sănătos

Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea drept „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau a infirmității”. Așadar, mai mult decât doar o viață sănătoasă, trebuie să vorbim despre un stil de viață sănătos, care include alimente, exerciții fizice, asistență medicală preventivă, muncă, relația cu mediul și activitatea socială.

Stilul de viață sănătos este compus în principal din odihnă (somnul), odihnă activă și gestionarea stresului, alimentație sănătoasă și hidratare, igienă, muncă și mișcare, educație, activități în natură.

**Odihna:** 7-9 ore pe zi - cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața. Odihna prin somn: cel mai sănătos somn este noaptea, între ora 22:00 - 23:00 până la 6:00 - 7:00 dimineața. Odihna activă: să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează: dans, înot, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, audiție muzicală, plimbarea în natură, etc.

**Alimentația sănătoasă:** mai puțină hrană din sursă animală, proteină, grăsimi animală (lapte, brânză, carne, oua și derivate din acestea) și mai multă hrană de origine vegetală, fructe și legume proaspete, ideal locale și de sezon. Pentru proteine, alegeți carne slabă (pui, iepure, muschiuleț de porc) și pește și ouă proaspete. Lactatele sunt principală sursă de calciu, însă alegeți lactate cu conținut redus de grăsimi (în mod natural), de preferat cele fermentate (iaurt, kefir, lapte bătut). Asta înseamnă ca brânza topită, cașcavalul sau variantele de lapte sau iaurt cu adaos de fructe, zahăr sau dulceață se consumă mai cu prudență.

Se recomandă și alimente precum nucile (românești, alune, caju, migdale) și semintele (în, susan, floarea soarelui, dovleac), însă crude și simple fără alte adaosuri.

**Hidratarea:** 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, de preferat apă plată sau chiar de la robinet, la care se recomandă și un montarea unui filtru pe bază de cărbune).

**Munca și mișcarea:** Munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 oră pe zi, sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scârilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

**Controlul greutateii:** Obezitatea nu este o problemă estetică. Este o boală, cea mai frecventă boală metabolică în țările dezvoltate. Conform datele Organizației Mondiale a Sănătății, în România, peste jumătate din populația adultă este supraponderală și o treime din adulți sunt obezi.

**Managementul stresului** (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este, cu bune și mai puțin bune să nu lăsăm necazurile și grijile să ne doboare, altfel, sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate îmbolnăvi astfel: ascultând muzica care ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață în care ne putem oxigena creierul și ne putem detașa de grijile zilnice.

Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine, mai energici, să fim mai rezistenți la stres, să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos, sedentar.

**Educația** (care include și autoeducația, dezvoltarea personală) este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătoasă, constructivă, pozitivă.

Să renunțăm prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim cu obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Evitați consumul de alcool, fumatul și nu vă păcăliți singuri spunându-vă că o alimentație sănătoasă compensează efectele nocive pe care acestea le au asupra corpului.