

بسیاری از افراد فکر می کنند که سالم بودن یک کار دشوار است که شامل رژیم غذایی سخت و صرف زمان طولانی در باشگاه می شود، اما این در واقع درست نیست! با حمایت از بدن و ذهن خود، ایجاد برخی تغییرات ساده در روال زندگی خود و تعیین اهداف کوچک برای خود، می توانید در مسیر زندگی سالم تر و شادتر باشید. همچنین با انجام آزمایش چکاپ سالانه می توانید از شرایط سلامت خود آگاه شوید. برای شروع یک زندگی سالم به نکات زیر توجه کنید!

### رژیم غذایی متعادل داشته باشید:

آب بیشتری بنوشید. بزرگسالان باید تقریباً هشت لیوان ۸ آب در روز بنوشند، در حالی که کودکان باید تقریباً پنج لیوان آب بنوشند. این علاوه بر نوشیدنی های دیگر مانند چای یا قهوه است. آب بدن را در دمای مناسب نگه می دارد و سموم را دفع می کند و هموستاز را حفظ می کند.

آب همچنین پوست شما را تمیز می کند، به کلیه ها کمک می کند، به کنترل اشتها کمک می کند و شما را پرنرژی نگه می دارد.

همچنین از تمایل به نوشیدنی های ناسالم مانند نوشابه و آبمیوه که کالری بالایی دارند، جلوگیری می کند. نوشیدن چای گرم یا آب ولرم می تواند به سیستم گوارش کمک کند. آب گرم همچنین به سم زدایی طبیعی بدن کمک می کند.

صبحانه سبک و سالم بخورید. اگر صبحانه از پروتئین بدون چربی و غلات کامل تشکیل شده باشد، از خوردن ناهار حجیم جلوگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد کسانی که صبحانه نمی خورند در واقع بیشتر غذا می خورند! پس برای مهار اشتهای خود، اولین وعده غذایی روز را حذف نکنید.

بهتر است تخم مرغ، میوه و نوشیدنی هایی مانند شیر بدون چربی، آب پرتقال تازه یا چای را برای وعده صبحانه انتخاب کنید. هر چه صبحانه تان سالم تر و سیرکننده تر باشد، در طول روز احساس انرژی بیشتری خواهید کرد.

اگر نیمی از بشقاب شما سبزیجات و میوه است، در مسیر درستی هستید. پروتئین بدون چربی، لبنیات کم چرب و غلات کامل را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. هنگامی که یک الگوی غذایی ثابت ایجاد شد، بدن شما احساس راحتی بیشتری خواهد کرد.

به یاد داشته باشید که همه چربی ها برای شما مضر نیستند. چربی های خوب را می توان در ماهی هایی مانند سالمون و تن، آووکادو، آجیل و روغن زیتون یافت. اینها برای یک رژیم غذایی متعادل ضروری هستند.

در زمان های مناسب غذا بخورید. زمان مناسب برای یک عصرانه سالم بین ساعت ۱۷:۰۰ تا ۲۰:۰۰ است. بهتر است از تنقلات آخر شب پرهیز کنید زیرا کالری های غیر ضروری شما را پر می کند و می تواند خواب شما را مختل کند.

سعی کنید ۳ تا ۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید.

حداقل چند روز در هفته غذای بدون گوشت را در نظر بگیرید. گیاهخواری راه خوبی برای کاهش کالری دریافتی، و دریافت مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی است. همچنین می تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد. اگر نمی خواهید کاملاً گیاه خوار شوید، می توانید با مصرف کمتر گوشت، سلامت خود را بهبود ببخشید. پس چند روز در هفته را برای گیاهخواری انتخاب کنید.

زمانی که رژیم گیاهخواری دارید، به جای غلات مانند ماکارونی یا برنج، وعده های غذایی خود را بر اساس سبزیجات غیر نشاسته ای قرار دهید. وقتی غلات می خورید، غلات کامل را انتخاب کنید. در هر وعده غذایی پروتئین بخورید، مانند تخم مرغ، لبنیات کم چرب، لوبیا، حبوبات، آجیل، دانه ها، توفو یا سایر جایگزین های گوشت.

قندهای ساده را در رژیم غذایی خود محدود یا کاملاً حذف کنید. در حالی که کربوهیدرات ها بخش مهمی از رژیم غذایی شما هستند، قند ساده می تواند برای سلامتی شما مضر باشد. قند یک افزایش سریع انرژی ایجاد می کند که خیلی زود از بین میرود و باعث می شود سریعتر احساس گرسنگی کنید. قندهای ساده پرکالری و فاقد مواد مغذی هستند. بهتر است از شیرینی و شکر اضافه خودداری کنید، اما می توانید آنها را در حد اعتدال مصرف کنید.

میوه ها شامل قندهای ساده هستند اما همچنان می توانند بخشی سالم از رژیم غذایی شما باشند. آنها سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی هستند. در صورت امکان، میوه ها را با پوست بخورید.

برچسب های مواد غذایی را بخوانید تا سالم ترین انتخاب ها را داشته باشید و مراقب چیزهای بد اضافه شده باشید یعنی: نمک، شکر و چربی.

با پزشک خود در مورد گنجاندن مکمل ها در رژیم غذایی خود صحبت کنید. مکمل ها می توانند تمام ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین کنند. مکمل های خود را همراه با غذا مصرف کنید تا به جذب بهتر آنها کمک کنید. بدون مشورت با پزشک خود، مصرف هیچ مکملی را شروع نکنید، به خصوص اگر دارو مصرف می کنید.

به خاطر داشته باشید که مصرف مکمل ها جایگزین یک رژیم غذایی سالم نیست.

از روزه متناوب برای کنترل کالری و افزایش استقامت استفاده کنید. روزه متناوب به معنای امتناع از غذا به مدت ۱۲ تا ۱۶ ساعت در هر زمان است. ممکن است این کار را هر روز یا در روزهای خاصی از هفته انجام دهید. این می تواند به شما کمک کند چربیهای اضافی را به عنوان منبع انرژی بسوزانید و انرژی خود را افزایش دهید. همچنین ممکن است به شما در مدیریت کالری دریافتی کمک کند.

برای مثال، ممکن است آخرین وعده غذایی خود را در ساعت ۸ شب بخورید، ۱۴ تا ۱۶ ساعت در طول شب ناشتا باشید و از وعده غذایی بعدی خود بین ساعت ۱۰ صبح تا ظهر روز بعد لذت ببرید. اثر این رژیم غذایی متعادل را می توانید در جواب آزمایش چکاپ سالانه خود ببینید.

### داشتن یک برنامه ورزشی منظم

ورزش علاوه بر کمک به کاهش وزن و افزایش اعتماد به نفس، فواید دیگری نیز برای بدن و ذهن شما دارد. داشتن سلامت قلبی عروقی با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است.

ورزش سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. حتی یک تغییر جزئی مانند راه رفتن سریع به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته می تواند سیستم ایمنی شما را با افزایش پاسخ آنتی بادی بهبود بخشد.

ورزش همچنین یکی از بهترین راهها برای بهتر خوابیدن در شب است که می تواند با جلوگیری از پرخوری به کاهش وزن کمک کند.

ناگفته نماند که برخی ورزشها موجب آسیب رساندن به بدن میشود بنابراین مطمئن شوید که این کار را به درستی انجام می دهید!

اول از همه، **هیدراته** بمانید. همیشه باید در حین تمرین آب بنوشید. کم آبی بدن می تواند منجر به سرگیجه یا سردرد در طول ورزش شود.

استراحت کنید! بعد از ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش، بطری آب خود را بردارید و بدن خود را آرام کنید.

از فرصت ها برای فعال بودن استفاده کنید. فعالیت بدنی به معنای راه رفتن روی تردمیل یا پیوستن به باشگاه نیست، بلکه یک سبک زندگی است که می توان آن را هر روز انجام داد.

تنها پیروی از این ایده های ساده میتواند به فعال بودن شما کمک کند: کمی دورتر از محل کار، ورودی مرکز خرید یا خواربار فروشی پارک کنید تا کمی پیاده روی کنید. با دوچرخه به محل کار یا مدرسه بروید. از پله

استفاده کنید. فرصت ها در همه جا وجود دارند!! اثر داشتن یک برنامه ورزشی منظم را می توانید در جواب آزمایش چکاپ سالانه خود ببینید.

## ذهن خود را آرام نگاه دارید.

مثبت ببانیدشید. این شگفت انگیز است که ذهن ما چقدر بر همه چیز در زندگی ما قدرت دارد. یک چرخش مثبت ساده در یک موقعیت می تواند یک مانع را به یک فرصت تبدیل کند. نه تنها اشتیاق بیشتری برای زندگی خواهید داشت، بلکه سیستم ایمنی شما نیز می تواند بهتر با سرماخوردگی و بیماری قلبی مبارزه میکند! برای شروع این مرحله دشوار، بر قدردانی تمرکز کنید. هر وقت ذهنتان به یک پدیده منفی گرایش دارد، به دو چیز فکر کنید که بابت آنها سپاسگزار هستید. در نهایت، ذهن شما متوجه این الگو می شود و قبل از اینکه مجبور شوید آگاهانه آن را انجام دهید، منفی گرایی را متوقف می کند.

راضی باشید و شکرگزاری را هر روز تمرین کنید. هر چیز کوچکی که شما را خوشحال می کند، آنها را انجام دهید.

استرس را مدیریت کنید. وقتی استرس زندگی ما را فرا می گیرد، همه چیز از هم می پاشد. خانه هایمان به هم ریخته، ذهنمان به هم ریخته و روابطمان تیره می شود. پنج دقیقه آرام بنشینید و به سطح استرس خود فکر کنید - چگونه آن را مدیریت می کنید؟ چه کاری می توانید انجام دهید تا آرام تر و آرام تر باشید؟

یک راه بسیار سالم برای مدیریت استرس، انجام **یوگا** است. اگر جذاب به نظر نمی رسد، مدیتیشن چطور؟ میتوانی آرام بنشینید و فقط نفس بکشید.

هنگامی که احساس استرس می کنید، تمرینات تنفسی انجام دهید یا نفس عمیق بکشید تا خود را آرام کنید و بدن خود را آرام کنید. به عنوان مثال، سعی کنید ۵ ثانیه نفس بکشید، نفس خود را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید و به مدت ۸ ثانیه به آرامی بازدم کنید.

وقتی در خارج از منزل وقت می گذرانید، هوای تازه به تقویت خلق و خوی شما کمک می کند و به از بین بردن استرس کمک می کند. از صفحه نمایشگر خود فاصله بگیرید و مدتی را زیر نور خورشید بگذرانید و برای پیاده روی، استراحت در پارک یا فعالیت ورزشی بیرون از خانه باشید. به عنوان یک امتیاز اضافی، نور خورشید به شما کمک می کند تا مقداری ویتامین D دریافت کنید که برای کمک به عملکرد بدن شما مهم است

دوستان خود را هوشمندانه انتخاب کنید. همه ما کسانی را می‌شناسیم که به نظر می‌رسد ما را خسته می‌کنند، اما به هر حال با آنها دوست هستیم، متأسفانه، برای حفظ سلامت عاطفی ما، آنها باید از زندگی ما حذف شوند. آنها هیچ فایده‌ای برای ما ندارند و ما این را می‌دانیم. به سلامت روان خود لطف کنید و با قطع روابط بی‌فایده، روابط محکمی را که در زندگی خود دارید را تقویت کنید. در دراز مدت، شما شادتر خواهید بود.

گذراندن وقت با دوستان می‌تواند زندگی شما را بهبود بخشد.

سازنده باشید. یکی از بهترین احساساتی که به راحتی می‌توان به آن دست یافت، این احساس است که "امروز کارهای زیادی انجام دادم!" با ایجاد یک لیست کارها شروع کنید. تقویم یا برنامه ریز نیز ایده خوبی است.

یادگیری را در روز خود بگنجانید تا همیشه چیز جدیدی یاد بگیرید. این به جلوگیری از زوال شناختی کمک می‌کند.

هنرهایی مانند موسیقی، تئاتر و هنرهای تجسمی را در زندگی خود بگنجانید. هنر می‌تواند لذت زندگی و سلامتی شما را بهبود بخشد. گوش دادن به موسیقی، رقصیدن، شرکت در تئاتر می‌تواند سلامت جسمی و روانی شما را بهبود بخشد.

تا جایی که می‌توانید سفر کنید. سفر می‌تواند سلامت جسمی و روانی شما را نیز بهبود بخشد. این به شما امکان می‌دهد خلاقانه رشد کنید، استراحت کنید و چیزهای جدیدی را تجربه کنید. سفر شما را فعال نگه می‌دارد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد.

### داشتن یک روتین سالم

یک برنامه روزانه ایجاد کنید. یک روتین می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف خود در خوردن، ورزش و کاهش استرس پایبند باشید. همچنین تضمین می‌کند که برای انجام کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، مانند وقت گذرانی با دوستان یا مشغول شدن به یک سرگرمی، زمان دارید. روتینی بسازید که برای شما مفید باشد!

چند بار در هفته ورزش کنید. برنامه روزانه/هفتگی شما باید شامل ورزش باشد. زیرا سرعت متابولیسم شما را افزایش می‌دهد، وزن شما را کنترل می‌کند و در کل هفته احساس شادابی خواهید کرد. برد سه گانه!

استراحت شبانه خوبی داشته باشید. هنگامی که می‌خوابید، بدن شما سلول‌هایی تولید می‌کند که با عفونت، التهاب و استرس مبارزه می‌کنند - به این معنی که کم خوابی یا خواب کم کیفیت نه تنها شما را مستعد ابتلا

به بیماری می کند، بلکه زمان لازم برای بهبودی از بیماری را نیز افزایش می دهد. . وقتی خوب بخوابید، می توانید در تمام طول روز فعال تر باشید. خواب مناسب برای سلامتی شما بسیار مهم است!

آشپزی را یاد بگیرید. پختن وعده های غذایی یک تجربه فوق العاده است زیرا می توانید دستور العمل های مختلف را امتحان کنید و در عین حال در هزینه خود صرفه جویی کنید. علاوه بر این، شما می توانید هر چیز کوچکی را که به بدن شما وارد می شود کنترل کنید. این واقعا تنها راه برای تغییر رژیم غذایی شماست!

هنگام آشپزی، از روغن های چرب و افزودنی های اضافی استفاده نکنید. به جای روغن نباتی، کره یا مارگارین از روغن زیتون استفاده کنید و نمک و پنیر اضافی را به حداقل برسانید. اگر بدون آن طعم خوبی ندارد، سعی کنید آن را متفاوت بپزید! اثر این روتین سالم زندگی به سرعت در جواب آزمایش چکاپ سالانه قابل دیدن می باشد.

منابع:

[/https://www.wikihow.com](https://www.wikihow.com)

[/https://www.lifestylemedicine.org](https://www.lifestylemedicine.org)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی