

VitaMed

Savjeti za zdrav život projekta

VitaMed

Tjelesna aktivnost – Pokreni se za bolje zdravlje!

Šetajte, vozite bicikl, plivajte ili plešite bar 30 minuta dnevno – za jače srce, manje stresa i održavanje tjelesne težine.

Bavite se jogom ili vježbama istezanja, vježbajte s utezima nekoliko puta tjedno – da održite snagu i fleksibilnost.

Nastojte manje sjediti – ustanite i protegnite se svakih sat vremena.

Mentalno zdravlje – Brinite o svojem umu!

Osigurajte si dovoljno kvalitetnog sna – tijelu i umu je potreban odmor za buduće aktivnosti.

Svakodnevno se opuštajte – tehnike opuštanja (duboko disanje, mindfulness, meditacija) pomažu u smanjenju stresa.

Družite se i bavite aktivnostima koje vas vesele – podrška prijatelja i obitelji smanjuje osjećaj usamljenosti a bavljenje hobbijima povećava osjećaj ispunjenosti.

Pravilna prehrana – Neka hrana bude lijek!

Zdrave prehrabne navike i izbor namirnica – utječu na razinu energije, raspoloženje i rizik od bolesti.

Povećajte unos prirodne hrane – voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova i cjelovitih žitarica.

Smanjite unos visoko prerađenih namirnica – zasićenih masnoća, mesnih prerađevina, šećera, i soli.

Jedite redovito i balansirajte obroke dovoljnim unosom proteina i vlakana.

Prevenција bolesti – Bolje je spriječiti nego liječiti!

Nastojte prestati pušiti i budite umjereni u alkoholu.

Redovito kontrolirajte krvni tlak, šećer i masnoće u krvi.

Ne zaboravite piti dovoljno vode.