

VitaMed

Savjeti za zdrav život projekta

VitaMed

Fizična aktivnost – Za boljšo zdravje se premaknite!

Hodite, kolesarite, plavajte ali plešite vsaj 30 minut dnevno – za močnejše srce, manjši stres in vzdrževanje telesne teže.

Vadite jogo ali raztezne vaje, večkrat tedensko telovadite z uteži, da ohranite moč in fleksibilnost.

Poskušajte manj sedeti – vstanite in se raztegnite vsakih nekaj ur.

Mentalno zdravje – Poskrbite za svoj um!

Zagotovite si dovoljni kakovosten spanec – telo in um potrebujeta počitek za prihodnje aktivnosti.

Vsakodnevno se sproščajte – tehnike sproščanja (globoko dihanje, mindfulness, meditacija) pomagajo pri zmanjševanju stresa.

Srečujte se s prijatelji in ukvarjajte se z dejavnostmi, ki vas veselijo – podpora prijateljev in družine zmanjšuje občutek osamljenosti. Ukvarjanje s hobiji pa povečuje občutek izpolnjenosti.

Pravilna prehrana – Naj bo hrana zdravilo!

Zdrave prehrabene navade in izbor živil vplivajo na raven energije, razpoloženje in tveganje za bolezni.

Povečajte vnos naravne hrane – sadja, zelenjave, stročnic, oreškov in polnozrnatih žitaric.

Zmanjšajte vnos visoko predelanih živil – nasičenih maščob, mesnih izdelkov, sladkorja in soli.

Jejte redno in uravnotežite obroke z zadostnim vnosom beljakovin in vlaknin.

Preprečevanje bolezni – Boljše je preprečiti kot zdraviti!

Poskusite prenehati kaditi in bodite zmerni pri uživanju alkohola.

Redno kontrolirajte krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi.

Ne pozabite piti dovolj vode.