

چگونه با آشنایی با سبک زندگی سالم میتوانیم یک زندگی شاد و سالم و سرشار از موفقیت داشته باشیم؟

• تیرهای سبک زندگی سالم چیست

- ۱. تغذیه مناسب داشته باشید:
- ۲. خواب و استراحت کافی:
- ۳. ورزش و فعالیت بدنی:
- ۴. از اعتیاد به هر چیزی پرهیز کنید:
- ۵. تنهایی را کنار بگذارید:
- ۶. ارتباط چهره به چهره خود را بیشتر کنید:
- ۷. زمانی را برای ارتباط با خداوند کنار بگذارید:
- ۸. یک تمرین آرام کننده برای خودتان در نظر بگیرید:
- ۹. ویتامین b۱۲ بخورید:
- ۱۰. در زندگی خود هدف داشته باشید:
- ۱۱. گشاده دست باشید:
- ۱۲. استفاده از گیاهی بنام اسطوخودوس:
- ۱۳. یادگیری زبان دوم:
- ۱۴. داشتن برنامه ریزی:

○ سبک زندگی سالم چیست

سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد و بعد های روانی، اجتماعی، معنوی و... را شامل میشود. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، را یک سبک زندگی سالم میدانند...

سبک زندگی سالم چیست؟

سبک زندگی سالم از جمله مواردی است که به مردم کمک می کند تا سلامتی و تندرستی خود را حفظ کرده و آن را بهبود بخشند. بسیاری از سازمان های دولتی و غیر دولتی جهت ارتقای شیوه زندگی سالم فعالیت می کنند. آنها بر اساس تعدادی از فاکتور های مهم سلامتی شامل وزن، قند خون، فشار خون و کلسترول خون آن را مورد سنجش قرار می دهند. زندگی سالم یک تاثیر مادام العمر دارد. روش های سالم ماندن شامل تغذیه سالم، فعالیت های بدنی، مدیریت وزن و مدیریت استرس است. سلامتی خوب به مردم اجازه می دهد تا کار های زیادی را انجام دهند.

همچنین سالم بودن چیزی فراتر از خوردن گاه و بی گاه سالاد یا رفتن به پیاده روی کوتاه مدت هر چند هفته یک بار است و شما نیازمند رعایت موارد مختلفی هستید تا بتوانید سبک زندگی سالم و خوبی داشته باشید. برای داشتن یک سبک زندگی سالم و خوب در وهله نخست شما باید یک برنامه مناسب با سبک زندگی خودتان تنظیم کنید

همانطور که گفتیم زندگی سالم فراتر از ورزش کردن های بی برنامه و گاه و بیگاه و... است و ابعاد گسترده تری از زندگی افراد را شامل میشود.

زندگی سالم به صورتی نیست که بگوییم این زندگی سالم است و آن یکی ناسالم! بلکه سبک زندگی افراد را میتوان یک طیف در نظر گرفت که یک سمت آن زندگی کاملاً سالم است و سمت دیگر آن زندگی ناسالم! هر شخصی با توجه به سبک زندگی در قسمتی از این طیف جای میگیرد، ممکن است شخصی زندگی کاملاً سالم و ایده عالی داشته باشد ولی شخصی دیگر سبک زندگی کاملاً ناسالم. همچنین شخص دیگری ممکن است درست وسط این طیف قرار گیرد و...

برای داشتن یک زندگی سالم و با نشاط لازم است که مواردی را در ابعاد سلامت روانی و جسمانی رعایت کنیم. یعنی به عبارتی نمیشود فقط به جنبه جسمانی انرژی و وقت گذاشتن و ورزش کرد و غذاهای سالم خورد و

گفت که من یک زندگی سالم دارم، نه! در کنار رعایت سلامت جسمانی باید توجه ویژه ای هم به سلامت روانی کرد تا به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شد...

عبارت روش زندگی سالم یعنی چه؟

عبارت "شیوه زندگی سالم" تعریف مختصری است از اینکه اگر شما خواهان سالم ترین بدن هستید، چگونه باید زندگی کنید، چیزی که هم خوب به نظر می رسد و هم احساس خوبی دارد. شما رفتارهای بدیهی که معرف یک فرد سالم است و خوب از خودش مراقبت می کند را می دانید. یک فرد سالم سیگار نمی کشد، سعی می کند وزن سالم خود را حفظ کند، غذاهای سالم به همراه مقدار زیادی میوه جات، سبزیجات و فیبر می خورد و البته به طور مرتب ورزش می کند.

عناصر دیگری هم برای اضافه کردن به این لیست وجود دارد. یک فرد سالم می داند چطور استرس را مدیریت کند، هر شب به مقدار کافی می خوابد، خیلی زیاد نمی نشیند، اساسا همه وقت هر کاری را با اعتدال انجام می دهد. وقتی به همه چیز طوری نگاه می کنید که احتمالا منجر به زندگی سالم می شود، میبینید چقدر این کارها در دنیای فعلی ما سخت هستند.

خبر خوب این است، لازم نیست همه چیز را در آن واحد تغییر دهید. در حقیقت، ترفند روش زندگی سالم در ایجاد تغییرات کوچک است. هر روز قدم های بیشتر بردارید، 1 عدد میوه به غلات خود اضافه کنید، یک لیوان آب اضافی بنوشید، یا به پوره سیب زمینی روغنی نه بگویید. یک کار که همین حالا برای داشتن زندگی سالم می توانید انجام دهید، حرکت کردن بیشتر است.

سلامت جسمانی

در ادامه بحث می خواهیم سلامت جسمانی را تعریف کنیم و راهکارهای رسیدن به سلامت جسمانی ایده ال را برایتان بیان کنیم...

سلامت جسمانی یعنی همان وضعیت خوب و ایده ال بدنی که از فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب و خواب کافی و... ناشی میشود.

در اینجا ۵ راهکار برای افزایش سلامت جسمانی معرفی میکنیم که میتوانید در برنامه خودتان بگنجانید و در نهایت با رعایشان به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شوید...

۱. تغذیه مناسب داشته باشید:



داشتن تغذیه سالم بدین معنی نیست که فقط از سبزیجات یا روغن های گیاهی استفاده کنید و دور گوشت ها را خط بکشید!

داشتن تغذیه مناسب یعنی استفاده به حد و اندازه از هر نوع مواد غذایی که خداوند در اختیار بشر قرار داده است. یعنی شما نمیتوانید فقط و فقط گیاهخوار باشید یا صرفاً فقط گوشت خوار! هر دو این ها برای سلامتی مضر است.

شما میتوانید یک برنامه مناسب غذایی هفتگی طراحی کنید که هم مصرف گوشت مناسبی داشته باشید و هم مصرف مواد غذایی گیاهی...

ولی نظر اغلب کارشناسان بر این است که مصرف گیاه و سبزیجات حتما و حتما باید بیشتر از میزان مصرف گوشت باشد.

بهتر است برنامه غذایی خود را با در نظر گرفتن هرم غذایی طراحی کنید.

این هرم غذایی برای همه ما آشنا است و نیازی برای توضیحات زیاد در باره آن نیست ولی باید گفت که باید برنامه غذایی هر شخصی به گونه ای باشد که مصرف غلات و حبوبات بیشترین بخش آن را در بر بگیرد. یعنی چیزی در حدود ۳۵ درصد!

دومین نوع از مواد غذایی که باید بعد از حبوبات و غلات بیشترین سهم را داشته باشد میوه و سبزیجات است. همینطور در موارد بعدی انواع گوشت و لبنیات و پایین تر از آنها انواع روغن و تنقلات است. مصرف دو مورد آخری باید خیلی کم باشد. اگر هم میتوانید به کلی آنها را از برنامه غذایی تان حذف کنید. ناگفته نماند که اگر به گوشت علاقه زیادی دارید و مصرفتان از حد معمولی زیاد تر است بهتر است از گوشت های کم چرب همانند سینه مرغ ایز و.. استفاده کنید.

۲. خواب و استراحت کافی:

شاید شما هم جزو افرادی باشید که از طرف خانواده و دوستانتان به کم خوابی یا پر خوابی متهم می شوید. شاید هم واقعا با مشکل بی خوابی روبرو هستید. اما خواب کافی چند ساعت است؟ همیشه به ما گفته اند که شب ها باید ۸ ساعت بخوابید، اما این میزان خواب یک میانگین است و ممکن است بهترین میزان خواب برای همه نباشد. برخی از افراد به خواب بیشتری احتیاج دارند و برخی دیگر با کمتر خوابیدن سازگارند. نیاز ما به خواب ممکن است در طول عمر و در سنین مختلف تغییر کند. بنابراین جمله تکراری «هر شب ۸ ساعت بخوابید» چیزی بیش از یک کلیشه نیست. برای تنظیم خواب باید نیاز شخص خود را در نظر بگیرید و یک الگوی صحیح برای خود پیدا کنید. وقتی میگوییم الگوی صحیح یعنی اینکه کارهای روزمره تان را جوری تنظیم کنید که هر شب برای مثال ۶ ساعت بخوابید.. حالا یک ربع بیشتر یا کمتر! ولی این الگو نباید به صورتی باشد که یک شب ۸ ساعت بخوابید و شب دیگر ۳ ساعت! این برای سیستم بدن بسیار خطرناک است...

برخورداری از خواب کافی باعث می شود فرد در طول روز احساس سر حال بودن داشته باشد. در عین حال افرادی که خواب کافی ندارند در معرض ابتلا به مشکلات جسمی هستند. برای برخورداری از سلامت کامل و حداکثر کارایی، لازم است به ساعت خواب توجه کافی داشته باشیم. همانطور که گفتیم میانگین نیاز به خواب در طول سال های زندگی هر فرد تغییر می کند، خصوصا در دوران کودکی و نوجوانی!! میانگین نیاز به خواب در گروه های سنی مختلف به ترتیب زیر است:

- نوزادی (۳ الی ۱۱ ماه) ۱۴ الی ۱۵ ساعت
- کودک نوپا (۱۲ الی ۳۵ ماه) ۱۲ الی ۱۴ ساعت
- سن پیش از مدرسه (۳ الی ۶ سال) ۱۱ الی ۱۳ ساعت
- سن مدرسه (۶ الی ۱۰ سال) ۱۰ تا ۱۱ ساعت
- نوجوانی (۱۱ الی ۱۸ سال) ۹,۵ ساعت
- بزرگسالی میانگین ۸ ساعت
- سالمندی احتمالاً به خواب کمتری احتیاج دارند...

استفاده از گیاهی بنام اسطوخودوس:

تحقیقات علمی نشان داده است که گیاه اسطوخودوس می تواند کیفیت خواب را بالا ببرد و با بی خوابی مبارزه کند. برای همین توصیه می شود مقداری روغن اسطوخودوس را بر روی بالش خود بمالید و یا اگر خیلی وسواسی هستید، قبل از خواب دمنوش این گیاه رو بنوشید. علاوه بر موارد ذکر شده اسطوخودوس آرامش بخش ترین گیاه شناخته شده است.

۳. ورزش و فعالیت بدنی:

این را همه میدانند که فرق زیادی است بین فردی که حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش میکند با فردی که اصلاً علاقه ای به فعالیت های ورزشی ندارد...

البته وقتی سخن از ورزش کردن به وسط می آید ممکن است برخی به ذهنشان دمبل های سنگین و دویدن ها و طناب زدن های طاق فرسا خطور کند، در حالی که گاهی برای بیشتر افراد تند قدم زدن و انجام حرکات کششی بهترین و مناسب ترین ورزش به حساب می آید

در ادامه می خواهیم چند نوع ورزش ساده را نام ببریم که میتوانید به صورت روزانه آنها را انجام داده واز افزایش شادابی و نشاط و سلامتی جسمتان لذت ببرید.

- وقتی که صبح ها از خواب برمیخیزید روزتان را با چند حرکت کششی آغاز کنید.
- در طول شبانه روزتان ۳۰ دقیقه ای را برای اهسته دویدن کنار بگذارید. دویدن اهسته هم باعث کاهش وزن و هم باعث نشاط و تندرستی میشود...
- میتوانید بجای استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا خودروی شخصی برای جابجایی بین مقاصد روزمره از دوچرخه

استفاده کنید یا مقاصد خیلی نزدیک یا معمولی را پیاده وی کنید.

• اگر محل کارتان یا منزل مسکونیتان چند طبقه ای با همکف فاصله دارد هرگز از اسانسور استفاده نکنید و از پله ها رفت و آمد کنید.

• میتوانید برای سلامتی ستون فقرات و... در بین هر ۱ ساعت کار کردن یا مطالعه یا نشستن ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.

از اینها که بگذریم میرسیم به بیان چندین فواید از ورزش منظم و روزانه:

• ورزش وزن بدن را کنترل میکند

• ورزش با بیماریها میجنگد

• ورزش باعث خوش خلقی میشود

• ورزش روزانه انرژی شمارا چندین برابر میکند

• ورزش روزانه خواب راحتی را به دنبال دارد

• ورزش مفرح است

ورزش و فعالیت جسمانی بهترین روش برای به دست آوردن سلامتی و خوش گذراندن است. به طور کلی و

میانگین ۳۰ دقیقه ورزش کردن در روز را هدف همیشگی و منظم خود قرار دهید.

البته اگر می خواهید وزن خود را کاهش دهید و یا به تناسب اندام بیشتر و بدنسازی می اندیشید، بدیهی است که

باید زمان بیشتری را به فعالیت جسمانی خود اختصاص دهید.

اگر مدت زمان زیادی است که ورزش نکرده اید، قبل از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی حتماً با دکتر خود در

مورد بیماریهای مزمن احتمالی مانند بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و یا ارتروز... مشورت کنید.

۴.۱ از اعتیاد به هر چیزی پرهیز کنید:

وقتی کلمه اعتیاد را میشنوید یاد چه چیزی می افتید؟

حتما جواب ۸۰ درصد از شما سیگار و الکل و انواع مواد مخدر است!

طبق امار و ارقام جهانی صورت گرفته از سازمان های مختلف از هر ۳ نفر یک نفر به چیزی اعتیاد دارد. یکی به بازی

های کامپیوتری، یکی به سیگار، یکی به موسیقی، یکی به کتاب و...

و برخلاف تصور عموم مردم صرفاً اعتیاد به مواد مخدر و یا مشروبات الکلی نیست که زیان آور است! بلکه هر چیزی

که در استفاده از آن زیاده روی کنیم بنوعی باعث زیان به جسم و روحمان میشود...
در این جهان هر چیزی برای مصرف و استفاده انسان خلق شده است ولی بشرطی که در مصرف آن افراط نشود. اگر هر یک از ما در استفاده از بازی های کامپیوتری، سیگار، مشروبات الکلی و... زیاده روی نکنیم قطعاً مشکل خاصی گریبان گیر ما نخواهد بود و البته این مسئله هم بدیهی است که کسی که روزی ۲ پاکت سیگار میکشد و از این رفتارش راضی هم هست به مشکلات بزرگی برخورد خواهد خورد و همانطور که گفتیم فرق بسیار است بین فردی که هفته ای ۲ سه عدد سیگار میکشد با فردی که به روزی ۲ پاکت هم قانع نیست (البته توصیه ما این است که سیگار و یا الکل و... به کلی مصرف نشود ولی کسی که مبتلایش شده است بهتر است تا مصرف اینگونه چیزها را به کمترین مقدار برساند.

سلامت روانی:

همانطور که اشاره کردیم داشتن یک زندگی سالم فقط محدود به ابعاد فیزیکی و جسمانی بدن نمیشود، بلکه داشتن روح و روان سالم و با نشاط هم بخشی جدای ناپذیر از زندگی سالم است.

سلامت روانی و روحی چیست:

سلامت روانی و روحی به معنای آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدا نیست بلکه معنای کلی تری دارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه شما تاثیر دارد و همچنین روی توانایی شما در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش های زندگی، ساخت روابط و ریکاوری بعد از سختی ها تاثیر قابل توجهی دارد. بهتر است قبل از اینکه بخواهیم سلامت روان خود را افزایش دهیم یا آن را بهبود بخشیم با ویژگی های یک شخصی که از سلامتی روان قابل رضایتی برخوردارند آشنا شویم.

- حس رضایت و خرسندی
- توانایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی
- توانایی مقابله با استرس
- هدف داشتن در فعالیت ها، روابط و زندگی
- انعطاف در یادگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر
- تعادل بین کار و بازی، استراحت و فعالیت
- توانایی ساخت و بهبود روابط

• اعتماد به نفس و عزت نفس

• و...

خب، حالا که یک شخص سالم از لحاظ روانی را شناختیم بهتر است در ادامه چندین راهکار عالی برای افزایش سلامتی روانی را بررسی کنیم...

۱. تنهایی را کنار بگذارید:

بسیار مشاهده شده است که افراد تنها یا افرادی که فکر میکنند تنها هستند خیلی بیشتر از بقیه افراد ضربات روحی و روانی میخورند و همچنین در مقابله با مشکلات مختلف اجتماعی یا اقتصادی تاب کمتری دارند. اینگونه افراد اصطلاحاً افسرده هستند و اگر به تنهایی خود و گوشه گیری های پی در پی پایان ندهند مشکلات اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و... بر آنها فشار بیشتر و بیشتری وارد خواهد کرد و نتیجه ای جز تخریب روح و روان آنها نخواهد داشت.

شما مجبور نیستید ادم تنهایی باشید. مطمئن باشید اگر تلاش و جست و جو کنید انسان هایی را در اطراف خودتان پیدا خواهید کرد که شمارا دوست دارند و با شما گرم میگیرند. باور کنید حتی اگر یک رفیق یا یک دوست واز همه بهتری یک شریک برای زندگیتان داشته باشید تمامی مشکلاتتان به خودی خود حل خواهد شد و دست کم اگر هم حل نشوند سنگینی بسیار کمتری را احساس خواهید کرد.

۲. ارتباط چهره به چهره خود را بیشتر کنید:

بنا بر تحقیقات روان شناسی ارتباط چهره به چهره علاوه بر افزایش اعتماد بنفس شما و بهبود روابط اجتماعی باعث کاهش شدید استرس و اضطراب هم میشود...

۳. برای خودتان عادت های جذاب ایجاد کنید:

آیا گوش کردن به یک موسیقی با صدای بالا به شما احساس خوبی می دهد؟ آیا بو کردن قهوه برای شما خوشایند است؟ یا شاید فشار دادن توپ های نرم بتواند حس شما را زیباتر کند. هر کس واکنش های مختلفی به مسائل دارد و از چیزهای متنوعی می تواند لذت ببرد و پس سعی کنید که لذت خود را در این موارد پیدا کنید و آرامش خود را بالا ببرید.

۴. زمانی را برای ارتباط با خداوند کنار بگذارید:



علاوه بر آموزه های دین تقریباً نظر همه روانشناسان بر این است که ارتباط با خداوند یا آفریننده باعث افزایش اعتماد بنفس و آرامش در امور زندگی و کاهش افسردگی و..میشود
زمانی از روز یا هفته را برای دعا یا سپاسگزاری از خداوند و یا درد و دل با پروردگار کنار بگذارید. مطمئن باشید اثر فوق العاده اش را در زندگیتان خواهید دید.

۵. یک تمرین آرام کننده برای خودتان در نظر بگیرید:



این تمرین میتواند یوگا و مدیتیشن یا... باشد و یا میتواند نماز خواندن یا گوش دادن به موسیقی بی کلام باشد. هرکسی با چیزی آرام میشود... خلاصه با هر چیزی که راحت هستید و ارامتان میکند برای افزایش تمرکز و توجه و آرامش استفاده کنید..

اینکار را باید بصورت منظم هرروز یا هفته ای دو سه بار انجام دهید تا در کوتاه مدت اثرات خوب آن را مشاهده کنید.

جالب است بدانید آرامش بخشیدن با مدیتیشن یا به سادگی اجتناب از حواس پرتی یکی دیگر از عادت های افراد موفق که سبک زندگی سالم دارند محسوب میشود.

۶. ویتامین و غذاهای مفید بخورید:

1. انواع غذاها را بخورید

برای سلامتی خوب، ما به بیش از 40 ماده مغذی مختلف نیاز داریم و هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند همه آنها را تامین کند. منظور تأمین همه این مواد در یک غذای واحد نیست، بلکه در مورد انتخاب متعادل مواد غذایی در طول زمان است که باعث ایجاد یک تغییر می شود! به عنوان مثال: در ادامه یک ناهار پر چرب می توان یک شام کم چرب داشت و یا پس از یک وعده غذایی پر از گوشت، شاید برای روز بعد ماهی را انتخاب کنیم.

2. رژیم غذایی از کربوهیدرات داشته باشید

تقریباً نیمی از کالری های موجود در رژیم غذایی ما از کربوهیدرات ها چون غلات، برنج، ماکارونی، سیب زمینی ها و نان تامین می شوند. ایده خوبی است تا هر روز یکی از این مواد را در وعده غذایی خود بگنجانید. غذاهای کامل مانند نان سبوس دار، ماکارونی و غلات سبوس دار مصرف فیبر را افزایش می دهند.

3. چربی های اشباع شده را با چربی های غیر اشباع شده جایگزین کنید

چربی ها برای سلامتی و عملکرد مناسب بدن ضروری هستند. اگر چه، مقدار بیش از حد آن تاثیرات منفی بر روی وزن و سلامتی قلب و عروق ما دارد. انواع مختلف چربی ها تاثیرات متفاوتی بر روی سلامتی دارند و برخی از این نکات می تواند به ما در حفظ تعادل مناسب کمک کنند:

- ما باید مصرف چربی های اشباع شده را محدود کنیم (اغلب در منابع حیوانی موجود هستند)، و کاملاً از چربی های ترانس پرهیزیم. خواندن لیبل در شناسایی منابع به ما کمک می کنند.

- خوردن ماهی 2-3 بار در هفته، همراه با مصرف حداقل یک وعده ماهی پرچرب به ما کمک می کند تا مصرف صحیحی از چربی های اشباع نشده داشته باشیم.

- زمان آشپزی، به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را بجوشانیم، بخار پز کنیم یا بپزیم. قسمت پرچرب گوشت را جدا کنید و از روغن های گیاهی استفاده کنید.

4. از میوه و سبزیجات زیادی لذت ببرید

میوه ها و سبزیجات از مهمترین مواد غذایی در تامین ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. ما باید سعی کنیم هر روز 5 وعده غذا میل کنیم. برای مثال، یک لیوان آبمیوه تازه در صبحانه، یک سیب، یک تکه هندوانه به عنوان اسنک و مقدار مناسبی از سبزیجات مختلف در هر وعده غذایی میل شود.

5. مصرف نمک و شکر را کاهش دهید.

مصرف زیاد نمک می تواند منجر به فشار خون بالا شود و ریسک بیماری قلب و عروق را افزایش دهد. روش های متفاوتی برای کاهش نمک در رژیم غذایی وجود دارد:

- در زمان خرید می توانیم از محصولات را انتخاب می کنیم که مقدار سدیم کمتری دارند.
 - در زمان آشپزی نمک را با ادویه جات دیگر ترکیب می کنیم. این کار تنوع طعم و مزه ها را زیاد می کند.
 - در زمان غذا خوردن، روی میز نمک نگذارید یا حداقل قبل از تست غذا به آن نمک اضافه نکنید.
- شکر شیرینی و طعم دلنشینی ایجاد می کند. اما غذاها و نوشیدنی های شیرین سرشار از انرژی هستند. و گاهی به عنوان یک درمان به کار برده می شوند. ما می توانیم از میوه ها حتی برای شیرین کردن غذا و نوشیدنی های خود استفاده کنیم.

6. به طور مرتب غذا بخورید، مقدار آن را کنترل کنید.

بهترین فرمول رژیم غذایی سالم خوردن انواع غذاها به مقدار کافی می باشد. حذف وعده های غذایی مخصوصا صبحانه می تواند باعث عدم کنترل گرسنگی شده و اغلب منجر به پرخوری می گردد. داشتن اسنک در میان وعده ها می تواند گرسنگی را کنترل کند، اما میان وعده نباید جایگزین غذای اصلی شود. برای میان وعده می توانیم ماست، تعداد انگشت شماری میوه و سبزیجات تازه یا خشک شده (مانند چوب هویج)، آجیل بدون نمک یا مقداری نان و پنیر انتخاب کنیم. توجه کردن به اندازه و مقدار غذا به ما کمک می کند تا مقدار کم کالری مصرف کنیم. این کار به ما اجازه می دهد تا از هر غذایی لذت ببریم و مجبور نباشیم هیچ غذایی را از رژیم خود حذف کنیم.

- پختن غذا به مقدار کافی و درست روش ساده ای برای جلوگیری از پرخوری است.

- برخی از اندازه های معقول 100 گرم گوشت، یک مقدار متوسط میوه، نصف فنجان ماکارونی خام می باشد.
- استفاده از بشقاب های کوچک منجر به مصرف کم غذا می شود.
- غذا های بسته بندی شده به همراه کالری موجود در پک می تواند به کنترل اندازه غذا کمک کند.
- اگر در بیرون غذا می خورید، بخشی از غذایان را با یک دوست شریک شوید.

7. به مقدار زیاد مایعات بنوشید

بزرگسالان در روز حداقل 1.5 لیتر مایعات نیاز دارند! در صورت گرم بودن هوا و یا فعالیت بدنی مقدار بیشتری نیز لازم است. البته آب بهترین منبع است، ما می توانیم از آب شیر یا آب معدنی، گازدار یا بدون گاز دار، ساده یا طعم دار استفاده کنیم. آب میوه، چای، نوشابه ها، شیر یا دیگر نوشیدنی ها در هر زمانی بسیار خوب است. داشتن یک رژیم غذایی سالم برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن مهم است.

فلفل دلمه قرمز

فلفل دلمه ای قرمز هنگامی که صحبت از میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C می شود، فلفل دلمه قرمز پادشاهی می کند. طبق گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، یک فنجان فلفل دلمه ای قرمز خرد شده حاوی حدود 211٪ از ارزش روزانه ویتامین C است، یعنی حدود دو برابر پرتقال 106٪. مطالعه ای که در سال 2017 در انستیتوی ملی بهداشت منتشر شد نشان داد که ویتامین C با حمایت از عملکردهای مختلف سلولی به سیستم ایمنی بدن کمک می کند و می تواند خطر عفونت های تنفسی را کاهش دهد. همچنین می تواند به رشد و ترمیم بافت های بدن کمک کند.

بروکلی

کلم بروکلی نیز سرشار از ویتامین C است. فقط نصف فنجان حاوی 43٪ از ارزش روزانه ویتامین C شماست. کلم بروکلی مملو از مواد شیمیایی و آنتی اکسیدان هایی است که از سیستم ایمنی بدن ما پشتیبانی می کنند. همچنین حاوی ویتامین E، آنتی اکسیدانی است که می تواند به مبارزه با باکتری ها و ویروس ها کمک کند. ویتامین C یکی از مواد مغذی است که به اندازه کافی در رژیم غذایی وجود ندارد، بنابراین یافتن روش های ساده

برای افزودن آن بسیار مهم است. برای استفاده بیشتر از این سبزی، آن را به صورت خام یا کمی پخته بخورید. «مصرف انواع **کلم‌ها** بسیار مهم و بهترین نوع کلم، **کلم بروکلی** و **کلم بنفش رنگ** است به شکل ترکیب با برنج مثل کلم پلو، به شکل استفاده در سالاد، به شکل استفاده در سوپ یا بخارپز در کنار سایر سبزیجات می‌توان آن‌ها را مصرف کرد. کلم‌ها اثرات بسیار خوب آنتی‌اکسیدانی دارند.

نخود

نخود حاوی مقدار زیادی پروتئین است، ماده مغذی اساسی ساخته شده از اسیدهای آمینه که به رشد و ترمیم بافت های بدن کمک می‌کند. همچنین این ماده در سنتز و حفظ آنزیم‌ها برای عملکرد درست سیستم های بدن نقش دارد. نخود همچنین دارای روی است که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا واکنش های ایمنی را کنترل و تنظیم کند.

توت فرنگی

نیم فنجان توت فرنگی 50٪ از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند. ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مناسب است زیرا می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد که در محیط زیست اغلب در معرض آن هستیم، پردازد.

سیر

سیر دارای مزایای سلامتی مانند کاهش فشارخون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی است. توانایی افزایش ایمنی سیر از غلظت زیاد ترکیبات حاوی گوگرد ناشی می‌شود که می‌تواند به مقابله با برخی از عفونت‌ها کمک کند. در گذشته نقش سیر برای جلوگیری از سرماخوردگی اثبات شده است. در مطالعه‌ای که در سال 2001 در *Advances in Therapy* منتشر شد، شرکت کنندگانی که از مکمل‌های سیر استفاده می‌کردند کمتر دچار سرماخوردگی شدند.

قارچ

اگرچه قرار گرفتن در معرض آفتاب بهترین منبع ویتامین D است، اما این ویتامین را می‌توان توسط برخی از غذاها از جمله قارچ تأمین کرد. در یک مقاله سال 2018 مشخص شد که ویتامین D می‌تواند به افزایش جذب کلسیم

کمک کند که برای سلامت استخوان مفید است و همچنین می تواند در برابر برخی از سرطان ها و بیماری های تنفسی از بدن محافظت کند.

اسفناج

اسفناج سرشار از ویتامین C و پر از آنتی اکسیدان است که از سلول های ایمنی بدن ما در برابر آسیب های محیطی محافظت می کند. به علاوه ، اسفناج دارای بتا کاروتن است که منبع اصلی ویتامین A در رژیم غذایی است - یک جز اساسی برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن. مانند کلم بروکلی ، بهتر است اسفناج را به صورت خام یا کمی پخته مصرف کنید.

ماست

ماست منبع بزرگی از پروبیوتیک است که باکتری های خوبی هستند و می توانند به تقویت روده و سیستم ایمنی بدن کمک کنند. کسانی که رژیم بدون لبنیات دارند هم می توانند از گزینه های شیر بادام و شیر نارگیل استفاده کنند.

تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان سرشار از ویتامین E است که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

مکمل ویتامین D: تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل 50 هزارواحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می نمایند مصرف شود. سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات بویژه سبوس دار، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تامین می شود و نیازی به استفاده از مکمل های ویتامینی نیست.

قطعا می دانید که ویتامین ها تا چه حد برای بدن مفید هستند، اما آیا درباره فواید ویتامین B ۱۲ نیز اطلاعی داشتید؟ تحقیقات نشان داده که کمبود B ۱۲ می تواند منجر به بروز افسردگی، خستگی، بدگمانی و ده ها مشکل مضر دیگر

شود B. ۱۲ را می توانید از طریق قرص و یا غذاهایی همچون تخم مرغ، گوشت مرغ و لبنیاتی همچون شیر به بدن خود انتقال دهید.

۷.۵ در زندگی خود هدف داشته باشید:

در دفترچه خود یادداشت کنید: «من برای دو هفته آینده، هر روز یک نخ سیگار کمتر خواهم کشید» و یا «من برای یک ماه آینده هر روز یک ساعت بیشتر درس خواهم خواند». احساس موفقیت یکی از عواملی است که ذهن شما را شاداب می کند. با همین هدف های ساده به راحتی می توانید احساس موفقیت کنید و اعتماد به نفس بیشتری را در خود به وجود آورید. در ضمن فراموش نکنید که پس از دستیابی به هر یک از اهداف تعریف شده، برای خود جایزه ای را اختصاص دهید.

هدف داشتن در زندگی باعث میشود استرس نداشته باشید و همچنین احساس پوچی نکنید...
بهتر است اهداف خود را به سه بخش تقسیم کنید:
اهداف بلند مدت/ میان مدت/ کوتاه مدت

۸. گشاده دست باشید:

قطعا این حس را تا به حال تجربه کرده اید که برای دیگری هدیه ای خریده باشید و از خوشحالی وی بابت هدیه، شما هم خوشحال شوید. جالب است بدانید تحقیقاتی که در این رابطه صورت گرفته نشان می دهد که افراد از خوشحال کردن یکدیگر انرژی می گیرند و در نهایت روز خود را بهتر به پایان می رسانند. برای اینکار هم لازم نیست میلیونر باشید، چند هزار تومان هزینه هم کافی است تا کسی که دوستش دارید را خوشحال کنید. و یا اصلا نیازی به خرج کردن نیست میتوانید با یک تماس تلفنی به رفیق قدیمی یا کارهایی همچینی باعث خوشحالی اطرافیانتان شوید.

به ۸ نکته طلایی و کلی زیر هم برای داشتن یک زندگی سالم و مفرح توجه کنید:

۱. یادگیری زبان دوم:



یادگیری علاوه بر افزایش معلومات شما و آشنایی با فرهنگ ها و زندگی دیگر مردمان کمک میکند باعث فعالیت بیشتر ذهن و تاخیر در بروز الزایمر در دوران کهولت سن میشود.

۳. مثبت اندیش بودن: همه ما در زندگی حوادث ناگواری را تجربه کرده ایم و چیزی که در این وسط مهم است نحوه برخورد ما با اینگونه مسائل است. داشتن افکار مثبت به حفظ سبک و رفتارهای مثبت در زندگی کمک می کند. به طور مثال خواندن جملات تشویق کننده، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه یا گردش در طبیعت از جمله این رفتارهای مثبت هستند.

۴. داشتن برنامه ریزی:

برای تمامی ساعات و روزهای خود برنامه ریزی داشته باشید. با استفاده بهینه از فرصت‌ها برخورداری از سبک زندگی سالم در طولانی مدت دور از دسترس نخواهد بود. همچنین در ابتدا هم گفتیم که با برنامه ریزی میتوانید فعالیت‌های بیشتری از جمله ورزش روزمره و... انجام دهید، بدون آنکه با برنامه‌های مهم دیگر تان تداخل داشته باشد.

۵. کنترل وضعیت کنونی جسم و روح: یکی از بهترین کارها برای داشتن یک سبک زندگی سالم، کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی و روحی_روانی و جلوگیری از آسیب‌ها و بیماری‌های قابل پیشگیری است.

۶. **نوشید آب زیاد:** حفظ آب بدن میزان انرژی و خلق و خو را بهبود می‌دهد. هرچند، خودداری از دریافت آب کافی نتیجه عکس دارد و حتی موجب بروز التهاب در بدن می‌شود پس در نتیجه هرچقدر که میتوانید از این اکسیر حیات بنوشید.

۷. مسافرت رفتن: مسافرت رفتن نیز یکی دیگر از بهترین گزینه‌ها برای داشتن زندگی سالم است که افزایش خلاقیت و استرس زدایی و... از دیگر فوائد آن است. پیشنهاد میشود حداقل سالی دوبار بدون خانواده و صرفاً با جمع رفقای قدیمی به مسافرت بروید که تاثیرات دوبرابری آن را ببینید.

۸. مطالعه کردن: استرس هیچ تاثیر مثبتی بر سلامتی ندارد و راهکارهای متعددی برای کاهش استرس وجود دارند. یکی از این راهکارها خواندن داستان‌های دنباله‌دار است چرا که میزان استرس را حدود ۶۸ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این افزایش معلومات و تاخیر در ظهور الزایمر از دیگر فواید شگفت‌انگیز مطالعه است.

در هر سبک زندگی، فرهنگ، طرز تفکر، هویت، و نگرش‌های مختلفی وجود دارد که در آن افراد، الگوهای رفتاری مشخصی را دنبال می‌کنند. نوع تصمیمات و انتخاب‌هایی که هر فرد در زندگی اتخاذ می‌کند با سبک زندگی‌اش ارتباط دارد. سبک زندگی در واقع حاصل انتخاب‌ها، شانس، و منابعی است که در طول زندگی پیش روی فرد قرار می‌گیرند. یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار برای داشتن سبک زندگی سالم، شرایط محیطی است. یعنی شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند.

عادت به انجام کارهای مفید و سالم و دوری از عاداتی که برای سلامت انسان مضر است. اینها پیام آور یک سبک زندگی سالم است. سبک زندگی سالم از سه جنبه فردی، محیطی، و رابطه‌ی فرد با محیط پیرامونی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در واقع فرد با انتخاب سبک زندگی سالم می‌کوشد تا آگاهانه در راستای بهبود سلامت خود، دیگران، و محیط پیرامونش تلاش کند. سلامت نیز دو نوع است: سلامت جسمی (فیزیکی) و سلامت روانی. (1)

عوامل تعیین‌کننده‌ی سبک زندگی سالم

تأثیر متقابلی عوامل پیرامونی، و همینطور استعداد افراد و انعطاف‌پذیری اجتماعی‌شان، باعث می‌شود که زندگی سالم یا ناسالمی داشته باشند. عادات غیرسالم، خطرات جسمی و روانی برای فرد به دنبال دارد. بنابراین طبیعی است که همه ما باید به دنبال سبک زندگی سالم باشیم. انتخاب سبک زندگی سالم نیز به عوامل مختلفی بستگی دارد، که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- مهارت‌ها و صلاحیت‌های فردی
- استرس و اضطراب
- فرهنگ
- روابط بین فرد و اجتماع
- احساس کنترل زندگی

مشاهدات مختلف نشان داده که ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اینکه برای سلامت جسم مفید است؛ روی بهداشت ذهن و روان نیز تأثیر می‌گذارد. تغذیه نیز از عوامل مهم تأثیرگذار به شمار می‌آید. به‌طور کلی، محققان در بررسی‌هایی که انجام داده‌اند به 12 عادت در افراد سالم رسیده‌اند. عاداتی که رعایت آن‌ها موجب آرامش، نشاط و سلامت جسمی و روحی شده و تجربه زندگی سالم و طولانی‌مدت را برای افراد به دنبال دارد. این عادت‌های مثبت عبارت‌اند از:

1. ورزش و فعالیت بدنی

2. تغذیه مناسب

3. پیشگیری از ابتلا به بیماری
4. داشتن استراحت و خواب کافی
5. امتحان کردن تجربه‌های جدید
6. قوی و انعطاف‌پذیر بودن
7. خندیدن و شاد بودن
8. مهربانی، گذشت، و بخشش
9. داشتن روابط مطلوب با دوستان و خویشاوندان
10. پرهیز از رفتارهای پرخطر مثل اعتیاد
11. برخورداری از آرامش ذهنی
12. قدردان بودن

پیروی از سبک زندگی سالم

برای داشتن زندگی سالم، بطور منظم ورزش کنید. از مصرف غذاهای چرب و شیرین پرهیزید. سعی کنید غذاهای سالم حاوی چربی غیراشباع و امگا 3 میل کنید. بیشتر آب بنوشید. از رژیم‌های سنگین و فشرده دوری کنید؛ و کارهای جدید و جالبی که مورد علاقه‌تان است را تجربه کنید. همچنین از مصرف الکل و دخانیات پرهیزید و حتما خواب و استراحت کافی داشته باشید. رعایت بهداشت، شاد بودن و لبخند زدن، و کاهش استرس و اضطراب نیز به شما کمک می‌کند که زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشید.

برای رسیدن به سبک زندگی سالم، قرار نیست که زندگی عادی خود را رها کنید؛ یا مانند یک دونده ماراتن صبح تا شب بدوید، سبزیجات بخورید و ساعت‌های طولانی مدیتیشن انجام دهید. بلکه صرفاً با چند تغییر کوچک می‌توان سبک زندگی سالمی داشت. تغییرات کوچکی که نتایج بزرگی در زندگی‌تان به وجود می‌آورند. سلامت جسمی‌تان را افزایش می‌دهند؛ و موجب آرامش و خرسندی ذهن و روان می‌گردند. این تغییرات کوچک در نهایت می‌توانند مسیر زندگی شما را تغییر دهند.

چه کنیم تا سبک زندگی بهتری داشته باشیم؟

هر روز صبح را با حرکات کششی شروع کنید: انجام حرکات کششی در ابتدای روز باعث بالا رفتن سطح انرژی و انعطاف پذیری بدن می شود. همچنین با بالا بردن گردش خون در بدن، موجب آرامش بیشتر شما می گردد.

صبحانه کامل بخورید: بهتر است انرژی کل روز را از وعده صبحانه حاوی کربوهیدرات، فیبر، پروتئین، و کمی چربی به دست بیاورید.

در طول روز چای مصرف کنید: چای با آنتی اکسیدان هایی که دارد؛ ریسک سکته قلبی را کاهش می دهد. ضد سرطان است، و سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

آب خنک بنوشید: بدن برای گرم کردن آب سرد، مجبور است کالری بیشتری بسوزاند تا دمای آن را به دمای طبیعی بدن برساند. باروزی 8 لیوان آب، بدن نزدیک 123 کالری می سوزاند.

صحیح تنفس کنید: تنفس عمیق و صحیح، باعث بهبود گوارش و تقویت عملکرد سیستم عصبی بدن می شود.

استرس را به حداقل برسانید: فشارهای روانی و اضطراب، بار زیادی بر بدن وارد کرده و باعث زخم معده، ریزش مو، سردرد و مشکلات قلبی می شوند.

خواب کافی داشته باشید: سعی کنید شبها تا دیروقت بیدار نمانید. بیدار ماندن زیاد باعث سردرد، چروک شدن پوست، و کم آبی بدن می شود. میزان خواب کافی برای بزرگسالان 7 تا 8 ساعت است. خواب کافی التهاب را کاهش می دهد؛ و احساس بهتری در فرد به وجود می آورد.

اوقات فراغت داشته باشید و تفریح کنید: همیشه اوقاتی از روز را به تفریح و سرگرمی، سفر، و دورهمی با دوستان و آشنایان اختصاص دهید تا ذهنتان فرصت استراحت کردن و آرامش یافتن داشته باشد.

تحرک داشته باشید: سعی کنید در هر حالتی، حتی در محیط کار و پشت میز، تحرک و فعالیت داشته باشید. در حالت ایستاده به تلفن جواب دهید. پاهای تان را تکان دهید. نرمش های پشت میز را انجام دهید، و هر از گاهی چند قدم پیاده روی کنید.

موانع رعایت سبک زندگی سالم

همان‌طور که در بالا اشاره شد رعایت سبک زندگی سالم نیازمند تغییر عادت است. بنابراین، لازم است کارهایی که انجام می‌دهید به صورت عادت در زندگی دربیایند. اما متأسفانه برخی اوقات برای رسیدن به سبک زندگی سالم اتفاقات و موانعی پیش می‌آید. این مشکلات و موانع معمولاً بدین صورت است که:

- سبک زندگی سالم، به درستی تعریف نشده است.

- سبک زندگی سالم، مورد پذیرش واقع نشده است.

- شرایط اقتصادی و اجتماعی، اجازه پیروی از سبک زندگی سالم را نمی‌دهد.

مطالبی بالا، روش‌های نسبتاً ساده‌ای هستند که با رعایت آن‌ها به خوبی قادر خواهید بود به سبک زندگی سالم برسید. ارمغان این سبک زندگی، سلامت جسم و روان، شادی، و رضایت از زندگی است. نگران نباشید، این تغییرات به قدری کوچک هستند که با شروع‌شان نه تنها نظم زندگی‌تان به هم نمی‌خورد؛ بلکه پس از چند روز متوجه انضباط بیشتر و حال بهترتان خواهید شد. پس از همین امروز اراده کنید و با پشتکار قدم در جاده سلامتی بگذارید. مطمئن باشید که با رعایت همین نکته‌های ساده، به سلامتی و آرامش مطلوبی دست خواهید یافت. (2)

چرا زندگی به روش سالم ضروری است؟

زندگی به روش سالم می‌تواند در جلوگیری بیماری‌های مزمن و مریضی‌های طولانی مدت کمک‌کننده باشد. احساس خوب نسبت به خود و مراقبت از سلامتی در عزت نفس و خویش‌ن سازی شما ضروری است. با انجام دادن کارهایی که برای بدنتان مناسب است، زندگی سالم خود را حفظ کنید.

10 نکته در مورد سبک زندگی سالم برای بزرگسالان

1. انواع غذاها را بخورید

2. رژیم غذایی خود را بر اساس مقدار زیادی مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات تنظیم کنید

3. چربی‌های اشباع شده را با چربی‌های اشباع نشده جایگزین کنید

4. از سبزیجات و میوه جات زیادی لذت ببرید

5. مصرف نمک و شکر را کاهش دهید

6. به طور منظم تغذیه کنید، مقدار آن را کنترل کنید

7. به مقدار زیاد مایعات بنوشید

8. وزن سالم بدن خود را حفظ کنید

9. در حرکت باشید، آن را به یک عادت تبدیل کنید!

10. همین الان شروع کنید! به تدریج در حال تغییر باشید

8. وزن سالم بدن خود را حفظ کنید

وزن سالم هر یک از ما بستگی به فاکتور هایی چون جنس، قد، سن و ژن دارد. چاقی و اضافه وزنی ریسک مبتلا شدن به گستره ای از بیماری ها چون دیابت، بیماری های قلبی و سرطان را افزایش می دهد. چربی زیاد بدن از خوردن بیش از نیاز بدن ناشی می دهد. کالری اضافی از غذاهای کالری زا، چربی، کربوهیدرات یا الکل ناشی می شود. اما چربی بیشترین منبع انرژی می باشد. فعالیت های بدنی به ما کمک می کند تا انرژی صرف کنیم و احساس خوبی داشته باشیم. پیام آن به طور منطقی ساده است: اگر ما وزن زیاد می کنیم، لازم داریم تا کم غذا بخوریم و بیشتر فعالیت کنیم!

9. در حرکت باشید، آن را به یک عادت تبدیل کنید!

فعالیت های بدنی برای همه مردم با هر محدوده وزنی و شرایط سلامتی مهم است. به ما کمک می کند تا کالری های اضافی را بسوزانیم، برای سلامتی قلب و گردش خون مفید است. توده عضلانی ما به وسیله فعالیت بدنی حفظ و افزایش می یابد. به ما کمک می کند تا تمرکز کنیم و سلامتی را بهبود می بخشد. ما برای حرکت کردن نیاز نداریم حتما یک ورزشکار برتر باشیم! به طور متوسط 150 دقیقه فعالیت بدنی در هر هفته توصیه می شود، این فعالیت می تواند جزئی از کارهای روزمره باشد. همه ما می توانیم:

- از راه پله بجای آسانسور استفاده کنید
- در طول استراحت نهار به پیاده روی بروید (در اداره حرکات کششی انجام دهید)
- برای تعطیلات آخر هفته با خانواده زمان بگذارید

10. همین حالا شروع کنید! و به تدریج تغییر کنید.

تغییرات آهسته در زندگی ما آسانتر از تغییرات بزرگ می باشد. به مدت سه روز، می توانیم تمام غذا و نوشیدنی هایی مصرفی در طی روز را بنویسیم و از میزان فعالیت ها و تحرکات روزانه خود یادداشت برداری کنیم. سخت نخواهد بود تا بدانیم تا کجا پیشرفت خواهیم کرد:

صبحانه را از قلم انداخته اید؟ یک کاسه کوچک موزلی (ترکیبی از جو دوسر بو داده، سیب، کشمش و غیره)، یک تکه نان یا میوه را می توانیم آرام آرام به رژیم غذایی خود اضافه کنیم.

- میوه و سبزی جات خیلی کم؟ برای شروع کردن، می توانیم یک تکه بیشتر برای هر روز اضافه کنیم.
- غذاهای مورد علاقه مان پرچرب هستند؟ حذف کردن آن به طور ناگهانی آتش به پا می کند، و ما را مجبور می کند تا به عادت های قدیمی برگردیم. می توانیم غذاهای کم چرب را جایگزین کنیم و کم و به طور مکرر بخوریم.
- فعالیت خیلی کم؟ استفاده از راه پله می تواند بزرگترین و اولین حرکت باشد. (3)

• یک سبک زندگی فعال

شما باید تناسب اندام را به عنوان بخشی از زندگی خود بگنجانید. آمادگی جسمانی وزن شما را کنترل می کند، به خواب بهتر در شب کمک می کند، از حملات قلبی و سکته مغزی و سایر مشکلات سلامتی جلوگیری می کند و به طور کلی عمر شما را طولانی می کند. اساساً ورزش فواید زیادی دارد که واقعاً نمی توانید بدون آن زندگی کاملی داشته باشید.

• مدیریت استرس

استرس عاطفی نقش مهمی در بسیاری از بیماری ها چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم دارد. افراد همچنین در هنگام احساس استرس بیشتر احتمال دارد سیگار بکشند، پرخوری کنند، بیش از حد الکل بنوشند، سخت کار کنند، با دیگران بحث کنند و غیره. بنابراین، مدیریت استرس بخش مهمی از سبک زندگی جدید شما است و مدیتیشن و تکنیک های آرام سازی واقعاً بخش مهمی از داشتن یک سبک زندگی سالم هستند.

• با خودتان دوست شوید

دوست داشتن خود کلیدی برای یک سبک زندگی سالم و شاد است. عزت نفس به این بستگی دارد که مردم چقدر برای خودشان ارزش قائل هستند. غروری که به خودشان احساس می کنند و چقدر احساس ارزشمندی می کنند. عزت نفس مهم است زیرا احساس خوب در مورد خودتان می تواند بر نحوه عمل شما تأثیر بگذارد.

• تقویت ذهن و بدن شما

ذهن خود را برای موفقیت کامل برنامه ریزی کنید. یک چشم انداز، یک آینده متقاعد کننده که شما را هیجان زده و الهام بخش می کند، توسعه دهید و روزانه بر روی آن تمرکز کنید. مطمئناً اجازه ندهید چیزی شما را تحت تأثیر قرار دهد یا امکان آن را زیر سوال ببرد. من به شما قول می دهم که با کنترل افکار خود، زندگی خود را تا حد زیادی بهبود خواهید بخشید.

• تعادل زندگی

اگر می خواهید به یک سبک زندگی سالم دست یابید، باید اقداماتی را انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که سطح معینی از تعادل را حفظ می کنید... از نظر روحی، جسمی، عاطفی، اجتماعی، ذهنی و مالی. شما باید بین کار و خانواده و همه بخش های دیگر زندگی تان تعادل برقرار کنید، بدون اینکه وقتی کاری را انجام می دهید، احساس گناه کنید، اما فکر می کنید باید کار دیگری انجام دهید. همه بخش های کلیدی زندگی ما با یکدیگر همپوشانی دارند و به هم مرتبط هستند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. تا زمانی که برای خود در هر بخش از زندگی خود رضایت ایجاد نکنیم، هرگز نمی توانیم واقعاً بر آورده شویم، یا زندگی شاد و سالمی داشته باشیم.

سالم بودن بسیار مهم است. فقط امروز یک چیز را در زندگی خود تغییر دهید. از هم اکنون زندگی سالمی داشته باشید. داشتن یک سبک زندگی سالم برای شما شادی، سلامتی و زندگی رویاهایتان را به ارمغان می آورد. شما می توانید دوباره لباس مورد علاقه خود را بپوشید. شما می توانید از تمام مزایایی که سلامت کامل به شما ارائه می دهد لذت ببرید. در تمام ساعات روز می توانید بهترین احساس را داشته باشید.

مولفه‌های یک سبک زندگی سالم چیست؟

از دیدگاهی که قبلاً ذکر شد، می‌توان تشخیص داد که برخی از عادت‌های لازم برای داشتن یک سبک زندگی سالم، شامل موارد زیر است:

تمرین فیزیکی انجام دهید.

معمولاً توصیه می‌شود حداقل 30 دقیقه در روز ورزش کنید. پیاده روی با سرعت سریع کافی است – به شرطی که ضربان قلب شما را بالا ببرد!

NHS می‌گوید: “یکی از روش‌های انجام 150 دقیقه فعالیت بدنی در هفته، انجام 30 دقیقه در 5 روز هر هفته است.”

این به شما امکان می‌دهد نه تنها کالری اضافی بسوزانید و عضلات و استخوان‌ها را تقویت کنید، بلکه به کنترل فشار خون، کلسترول و سطح گلوکز خون نیز کمک می‌کند. علاوه بر این، این امر به کاهش سطح استرس و داشتن خواب بهتر کمک می‌کند. همچنین به شما کمک می‌کند تا آرامش بهتری داشته باشید، از تغییرات خلقی جلوگیری کنید، عزت نفس را بهبود ببخشید و به رضایت شخصی برسید همچنین وقتی این تمرین با دیگران تمرین می‌شود می‌تواند یک روش خوب برای ایجاد یک فعالیت اجتماعی سالم باشد.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

یک رژیم غذایی سالم با گنجاندن همه غذاهایی که در بشقاب ظاهر می‌شوند (که هرم غذایی کلاسیک را در سال 2011 جایگزین کرده‌اند)، اما در نسبت‌های مناسب و با مقدار صحیح حاصل می‌شود. هدف اصلی باید حفظ نیازهای تغذیه‌ای بدن و تامین انرژی کافی برای روز باشد.

بشقاب خود را به چهار بخش تقریباً 30٪ غلات، 40٪ سبزیجات، 10٪ میوه و 20٪ پروتئین تقسیم کنید که همراه با دایره کوچکتري از لبنیات مانند یک فنجان ماست یا لیوان شیر است.

فعالیت اجتماعی داشته باشید.

زندگی اجتماعی شما در واقع یک جنبه اساسی از سلامتی شماست. انزوای اجتماعی می‌تواند منجر به زوال تدریجی و برگشت ناپذیر توانایی‌های جسمی و روحی، از جمله ناتوانی جسمی و زوال عقل شود.

تعادل ذهنی داشته باشید.

این فقط به وجود بیماری‌های روانی اشاره ندارد، بلکه به وضعیت سلامتی عاطفی و روانی اشاره دارد. سلامت روان برای حفظ و رشد توانایی‌های شناختی، روابط اجتماعی و کنار آمدن با چالش‌های شخصی و شغلی در زندگی روزمره ضروری است. استرس، خستگی و اضطراب از جمله علائم دیگری است که نشان می‌دهد وضعیت روانی شما کاملاً سالم نیست.

از اوقات فراغت خود لذت ببرید.

از انجام کار زیاد پرهیزید لطفاً از اوقات فراغت خود لذت ببرید و از آن به روشی کارآمد و دلپذیر استفاده کنید.

ذهن خود را ورزش دهید.

این فقط بدن شما نیست که نیاز به ورزش دارد! ورزش ذهن به کارکرد خوب آن کمک می‌کند و از تحلیل رفتن شناخت و ظهور زوال عقل جلوگیری می‌کند.

سعی کنید با تمریناتی که باعث تقویت حافظه، توجه، توانایی تمرکز و یادگیری مباحث جدید می‌شود، یک تمرین منظم به مغز خود بدهید. این به شما کمک می‌کند از این مسائل جلوگیری کرده یا حداقل آنها را به تأخیر بیندازید.

کدام سبک زندگی منفی بر سلامتی و کیفیت زندگی شما تاثیر می‌گذارد؟

رعایت نکردن همه موارد بالا بدیهی است که تاثیرات منفی روی شما خواهد گذاشت. یکی از زمینه‌های اصلی یک سبک زندگی ناسالم انتخاب‌هایی است که شامل عادات و محصولات سمی است.

عادات و محصولات سمی

تباکو، الکل و داروها تاثیر بسیار منفی بر سلامتی دارند. محصولات زیادی وجود دارد که قرار گرفتن در معرض آنها، به صورت گاه به گاه یا مداوم، می‌تواند خطر جدی برای سلامتی ما باشد. آلودگی محیط زیست شهرها یکی از مهمترین عوامل خطر برای سلامتی محسوب می‌شود.

چه رابطه ای بین کیفیت زندگی و سبک زندگی سالم وجود دارد؟



کیفیت زندگی به جنبه‌های زیر مربوط می‌شود:

- رضایت از فعالیت‌های روزمره.
- ارضای نیازها.
- دستیابی به اهداف در زندگی.
- تصویر از خود و نگرش نسبت به زندگی.
- دخالت عوامل فردی و اجتماعی - محیطی.

فواید سبک زندگی سالم

فواید سبک زندگی سالم تقریباً بی حد و حصر است. داشتن عادات و روال‌های سالم به ما امکان می‌دهد که فعال بمانیم و به اهداف خود برسیم. با انجام این کار، رضایت داخلی ما افزایش می‌یابد و در بالاترین سطح باقی می‌ماند.

نباید فراموش کنیم که اگر سالم نباشیم، شانس انجام فعالیت‌هایی که دوست داریم به شدت کاهش می‌یابد.

با عادت‌های سالم، فقط مزایای خواهیم دید، هم برای خودمان و هم برای جامعه‌ای که ما را احاطه کرده است.

مزایای سبک زندگی سالم برای خودتان

- به طور کلی، شما احساس بهتری خواهید داشت! بدن و ذهن شما آزادی بیشتری خواهد داشت و قادر خواهید بود کارهایی را انجام دهید که قبلاً نمی‌توانستید.
- از آنجایی که قدرت می‌گیرید، هنگام انجام هرگونه فعالیت بدنی، خستگی شما کاهش می‌یابد.
- وقتی احساس خوبی نسبت به خود دارید، آن را در بیرون بیان خواهید کرد، و نزدیکان نیز آن را احساس خواهند کرد. از این لحاظ روابط اجتماعی شما بهتر می‌شود.
- شما به طور مناسب استراحت خواهید کرد، که هر روز صبح شما را سرشار از انرژی خواهد کرد.
- به لطف تعادل روحی که دارید به درستی تصمیم خواهید گرفت.
- این تعادل روانی به شما کمک می‌کند تا از مصرف مواد سمی جلوگیری کنید.
- شما فعال خواهید بود و خطر آسیب دیدن را به حداقل می‌رسانید.
- شما یک رژیم غذایی متنوع و متعادل خواهید داشت که باعث می‌شود بدن و ذهن تان قوی و سالم بماند.

مزایای سبک زندگی سالم برای جامعه

- شما از کمک به دیگران برای شروع عادت‌های سالم خود لذت خواهید برد. شما همچنین تمام مزایای را که از پیروی از روال سالم خود دریافت کرده‌اید با آنها به اشتراک خواهید گذاشت.
- هزینه‌های سیستم بهداشتی کاهش می‌یابد، زیرا به لطف تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمتر بیمار می‌شوید.
- آخرین و نه مهمترین، شما با محیط پیرامون خود احترام بیشتری خواهید گذاشت و در نتیجه به تمیز نگه داشتن کره زمین و در شرایط مناسب برای نسلهای آینده کمک خواهید کرد.

اهمیت سبک زندگی سالم

اگر مجبور باشید از بین داشتن یک سبک زندگی سالم یا ناسالم که یکی را انتخاب می‌کنید، احتمالاً اولین مورد را انتخاب می‌کنید. این به این دلیل است که همه ما دوست داریم بهترین احساس در مورد خود را داشته باشیم. بسیاری

از مردم زندگی سالم را با رعایت رژیم یا ورزش سخت و طاقت فرسا پیگیری می‌کنند. اینطور فکر کردن روی آن یک اشتباه بزرگ است. به این روش فکر نکنید، زیرا احساس می‌کنید خود را تحت فشار غیرضروری قرار داده‌اید و به دلیل ترس می‌خواهید از یک سبک زندگی سالم جلوگیری کنید.

عادات سبک زندگی سالم شامل رژیم‌های غذایی شدید برای کاهش وزن نیست، بلکه در تهیه وعده‌های غذایی روزانه و سالم به شما کمک می‌کند. اگر برای کاهش وزن رژیم می‌گیرید، معمولاً شامل کمتر غذا خوردن بدن شما می‌شود. با استفاده از این گزینه، از بسیاری از غذاها نیز منع خواهید شد. از طرف دیگر، اگر از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید، مجبور نخواهید بود که هیچ غذایی را از رژیم خود دور بریزید یا از کنار گذاشتن وعده‌های غذایی در طول روز گرسنه شوید.

نقشه راه تغییر؛ سبک زندگی سالم چیست و چه نقشی در زندگی ما دارد؟ خانه « روانشناسی » نقشه راه تغییر « نقشه راه تغییر؛ سبک زندگی سالم چیست و چه نقشی در زندگی ما دارد. ما آدم‌ها الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را در خودمان پرورش می‌دهیم که به آن سبک زندگی می‌گوییم. تمام کارهای ما به وسیله سبک زندگی شکل می‌گیرد و چارچوب رفتارهای بعدی ما را هدایت می‌کنند. مثلاً دو خانواده را در نظر بگیرید. خانواده اول اهل ورزش کردن هستند. هر عضو خانواده مشغول فعالیت مشخصی است و جزیی از برنامه ثابت زندگی شان شده است. حتی در یک روز تعطیل هم فعالیتی مثل کوه نوردی و ... را انتخاب می‌کنند اما خانواده دوم فعالیت فیزیکی پایینی دارند و اصلاً اهل ورزش کردن نیستند. این خانواده برای تفریح هم خوردن تنقلات با تماشای فیلم را به کارهای دیگری ترجیح می‌دهند. سبک زندگی در بخش‌های دیگری از زندگی نیز اثر می‌گذارد مثلاً وقتی به شهرهای مختلف سفر کنیم معماری خانه‌ها به ویژه بافت سنتی آنها با محل سکونت خودمان تفاوت دارد. اگر به کشورهای دیگری هم سفر کنید این تفاوت‌ها را در معماری آنها نیز مشاهده می‌کنید. همچنین وقتی برای مهمانی دعوت می‌شوید با دقت که نگاه کنید متوجه می‌شوید وسایل و چیدمان لوازم خانه‌ها بسیار تفاوت دارند. برای رسیدن به موفقیت باید سبک زندگی خود را تغییر دهید. مشاوران دکتر کرمانی در این مسیر کنار شما هستند. با مشاور صحبت کن نقش سبک زندگی در انتخاب افراد نقش سبک زندگی بسیار گسترده‌تر از این موارد است و حتی در انتخاب افرادی که با آنها در ارتباط هستیم، اثر می‌گذارد. مثلاً فردی بسیار شوخ طبع و دیگری جدی یا همیشه غمگین است و یا شخص دیگری اهل گردش و خرید است. مهم‌تر اینکه سبک زندگی، پوشش لباس، آرایش ظاهری، نوع صحبت کردن، برقراری ارتباط با دیگران، انتخاب کتاب برای مطالعه و برنامه ریزی برای اوقات فراغت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سبک زندگی نفوذ بسیار زیادی دارد اما می‌توانیم

روی بخش هایی که کنترل دست خودمان است تغییر ایجاد کنیم و مسیری درست را برای رسیدن به هدف مان انتخاب کنیم. هر شخصی سبک زندگی مختص به خود را دارد و رفتارهایش بر اساس همان شکل می گیرد. مثلا فردی را در نظر بگیرید که به سلامت خود اهمیت می دهد. این فرد برای سلامت چه کاری انجام می دهد؟ چه سبک زندگی را انتخاب می کند؟ چه جنبه هایی از زندگی را برای افزایش سلامت تغییر می دهد؟ اگر شما در موقعیت این فرد قرار داشتید برای حفظ سلامتی تان چه کاری انجام می دادید؟ چند لحظه خوب فکر کنید ببینید چه راهکاری به ذهنتان می رسد. حتما بخوانید: چگونه سبک زندگی تان را تغییر دهید؟ نقش خواب، تغذیه و ورزش در سلامت بدن خواب از مهم ترین بخش های زندگی است که پژوهش های علمی نیز آن را اثبات کردند اما برخی افراد فکر می کنند اگر بخوابند وقت خود را هدر دادند. این افراد ساعت های بیداری شان را افزایش می دهند. برخی هم هستند که خیلی کم خواب هستند و یکسری دیگر هم آنقدر زمان خواب زیاد است که وقتی از خواب بیدار می شوند بدنشان خسته است. خواب کافی برای بدن ضروری است و ما برای شارژ مجدد و داشتن نیروی کافی در طول روز به آن نیاز داریم. مغز هنگام خواب محیط خود را از مواد زاید پاکسازی می کند و بدن نیز به تنظیم بخش های دیگر می پردازد یکی از این آنها کنترل اشتها است. تغذیه یکی دیگر از بخش های مهم در سلامت است. تغذیه کامل سبب شادابی، تندرستی، طول عمر و کاهش ناتوانی و بیماری می شود. همچنین تغذیه خوب به کاهش و تثبیت وزن کمک می کند. رژیم غذایی سالم به فعال ماندن بدن برای طولانی مدت کمک و امکان زندگی سالم را فراهم می کند. ورزش نیز برای حفظ قدرت بدنی متناسب با شرایط سنی و افزایش متابولیسم بدن برای رسیدن به کاهش وزن و سلامت لازم است. زندگی ماشینی امروزی سبب شده است که سوخت و ساز بدن پایین بیاید یعنی غذاهای مصرف شده به انرژی تبدیل نشوند. در نتیجه کالری سوزانده نمی شود و وزن افزایش پیدا می کند اما باید چه کار کرد؟ با انجام ورزش و ایجاد عادت های ریز می توانیم متابولیسم بدن خود را افزایش دهیم و به تناسب اندام برسیم.

در دنیای امروزی که انسان ها در جوامع مختلف درگیر فضای مجازی و کار و تلاش برای کسب درآمد هستند کمتر به زندگی کردن می پردازند.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، اداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد.

لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دوندۀ ماراتن باشید، مواد خاصی بخورید یا ساعت‌ها مدیتیشن کار کنید. سبک زندگی سالم یک روند پیش‌رو است که پستی و بلندی‌های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب‌های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است. فقط تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می‌توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی‌تان دارند امتحان‌شان کنید.

روزتان را با حرکات کششی شروع کنید.

۱۰-۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می‌کند، انرژی بیشتری به شما می‌دهد، انعطاف‌پذیری و هماهنگی بدنتان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس‌تان می‌کند.

مسافرت کنید.

با مسافرت کردن چیزهایی یاد می‌گیرید که هیچ مدرسه‌ای قادر به آموزش آنها نیست و به خاطر داشته باشید که با بچه دار شدن، انجام این مهم بسیار سخت‌تر می‌شود.

تصمیم قاطع بگیرید.

آن چه که دوست دارید را انجام دهید و نه آن چه که دیگران از شما انتظار دارند. عزم‌تان را جزم کنید، مسئولیت تصمیم‌تان را بپذیرید و حرکت کنید.

بدست آوردن شغل دلخواه.

چرا یک جا نشسته‌اید و مرتباً از شغل فعلی‌تان که دوستش ندارید شکایت می‌کنید؟ به جای این کار بی‌حاصل شجاع باشید و شغل دیگری را امتحان کنید.

پس انداز پول.

رو به پیری می‌روید و هنوز مستاجرید یا خانه کوچکی دارید. وقت آن نرسیده که پول‌تان را پس انداز کنید؟

خساست به خرج ندهید.

بین این گزینه و مورد قبلی مرز باریکی وجود دارد. مقدار زیادی پول پس انداز کرده‌اید اما چه فایده که هیچ لذتی از آن نمی‌برید؟

-برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید.

اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعت‌ها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می‌کند.

. درست نفس بکشید. تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مثال بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تندتند یا کند نفس می‌کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

. استرس را کنترل کنید. استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی‌تان می‌گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری‌هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس‌زایی هستید، به سرعت هر چه تمام‌تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده‌روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی‌تان اثر بگذارد، سیستم عصبی‌تان را آرام کنید.

.خوبها را و بدها را به تدریج اضافه و کم کنید.

دو ماده‌غذایی که می‌دانید برایتان بد است را انتخاب کرده و آنها را از موادغذایی مصرفی‌تان حذف کنید. این کار را برای یک روز امتحان کنید و بعد دوباره در همان هفته یک روز دیگر نیز این کار را تکرار کنید. افزایش مصرف سبزیجات و کاهش مصرف موادغذایی سفید (نان، برنج، پاستا، شیرینی و امثال آن) راهی بسیار عالی برای کاهش وزن و افزودن موادغذایی به بدن است.

.سر کار روی صندلی‌تان بی‌قرار باشید. ضرب گرفتن با پاها، تکان دادن ران‌ها و هر حرکت ناآرام دیگر، برحسب وزن و سنتان، چیزی در حدود ۱۲۰ کالری در ساعت می‌سوزاند. به جای اینکه ساکن و آرام بنشینید، قسمتی از بدنتان را تکان دهید و حین کار وزن کم کنید.

اهمیت قائل شدن برای حرف های دیگران

زمانی که سن تان بالاتر می رود متوجه می شوید که این مساله هیچ ارزشی ندارد. هر کاری که دوست دارید را انجام دهید. هر لباسی که خوش تان می آید را بپوشید و هر آن چه که گفتن اش، خوشحال تان می کند را بگویید.

عدم صرف وقت برای قدردانی از نعمت ها

لحظه ای درنگ کنید. نفس عمیقی بکشید. به اطراف تان نگاهی بیندازید و به خاطر برخورداری از نعمت های گوناگون خداوندی، سپاسگزار باشید.

تسلیم نشوید

اگر اکنون تمام تلاش تان را برای دستیابی به اهداف نکنید در آینده حسرت خواهید خورد که چرا اندکی بیشتر تلاش نکرده اید.

مخاطره پذیر باشید

شغل رویایی تان که مدت ها در آرزوی آن بوده اید را به شما پیشنهاد می دهند اما برای انجام آن مجبورید به شهر یا کشور دیگری نقل مکان کنید. آیا جرات خطر کردن دارید؟!

عدم گذران اوقات با کسانی که دوست شان دارید

افراد زیادی به زندگی ما وارد یا از آن خارج می شوند. قبل از این که دیر شود برای کسانی که ارزش دارند وقت گذاشته و سعی کنید کنار آنها باشید.

نگرانی را از خود دور کنید

آرام باشید. کارها به خوبی پیش می رود و همه چیز ختم به خیر خواهد شد. ضمناً تا به حال کجا شنیده یا دیده اید که "نگرانی" چیزی را درست کرده باشد؟

عدم ترک محدوده امن

اگر امکانش برای شما مهیاست کارهایی مثل پرش از صخره، چتربازی، قایق سواری و یا حتی پرش بانجی را با احتیاط و مربی برای یک بار هم که شده امتحان کنید. تلویزیون را کنار بگذارید، در جمع افسار سخن را به دست بگیرید.

کار در کنار تفریح

شاید حجم قابل توجهی پول را در بانک پس انداز کرده باشید اما خاطره ای هم ساخته اید؟

ورزش کنید.

بخش زیادی از سال های اوج تناسب بدنی را در رختخواب یا جلوی تلویزیون هدر می دهیم. بلند شوید و روزانه چند دقیقه ای بدوید یا یوگا کار کنید. بعد از رساندن وزن بدن تان به حد مطلوب، از سلامتی بیشتر لذت خواهید برد.

پیدا کردن مهارت یا استعدادی که برای آن ساخته شده اید.

سرگرمی یا کاری را پیدا کنید که از انجام آن واقعا لذت می برید. شاید انجام این کار در روزهای سخت تنها مایه آرامش تان باشد.

درک عظمت وجودی تان.

اینها راه هایی ساده اما تاثیرگذار هستند که برنامه زندگی شما را بر هم نزنند و در عین حال برایتان بسیار فایده بخش خواهد بود. اگر توانستید تصمیم بگیرید این کارها را انجام دهید، حتماً در آینده هم می توانید ایجاد یک سبک زندگی سالم نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.

در هر سبک زندگی، فرهنگ، طرز تفکر، هویت، و نگرش های مختلفی وجود دارد که در آن افراد، الگوهای رفتاری مشخصی را دنبال می کنند. نوع تصمیمات و انتخاب هایی که هر فرد در زندگی اتخاذ می کند با سبک زندگی اش ارتباط دارد. سبک زندگی در واقع حاصل انتخاب ها، شانس، و منابعی است که در طول زندگی پیش روی فرد قرار می گیرند. یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار برای داشتن سبک زندگی سالم، شرایط محیطی است. یعنی شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ای که فرد در آن زندگی می کند.

عادت به انجام کارهای مفید و سالم و دوری از عاداتی که برای سلامت انسان مضر است. اینها پیام آور یک سبک زندگی سالم است. سبک زندگی سالم از سه جنبه فردی، محیطی، و رابطه ی فرد با محیط پیرامونی مورد بررسی قرار می گیرد.

در واقع فرد با انتخاب سبک زندگی سالم می کوشد تا آگاهانه در راستای بهبود سلامت خود، دیگران، و محیط پیرامونش تلاش کند. سلامت نیز دو نوع است: سلامت جسمی (فیزیکی) و سلامت روانی.

پیروی از سبک زندگی سالم

برای داشتن زندگی سالم، بطور منظم ورزش کنید. از مصرف غذاهای چرب و شیرین پرهیزید. سعی کنید غذاهای سالم حاوی چربی غیراشباع و امگا 3 میل کنید. بیشتر آب بنوشید. از رژیم‌های سنگین و فشرده دوری کنید؛ و کارهای جدید و جالبی که مورد علاقه‌تان است را تجربه کنید. همچنین از مصرف الکل و دخانیات پرهیزید و حتما خواب و استراحت کافی داشته باشید. رعایت بهداشت، شاد بودن و لبخند زدن، و کاهش استرس و اضطراب نیز به شما کمک می‌کند که زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشید.

به یاد داشته باشید که برای رسیدن به سبک زندگی سالم، قرار نیست که زندگی عادی خود را رها کنید؛ یا مانند یک دوندۀ ماراتن صبح تا شب بدوید، سبزیجات بخورید و ساعت‌های طولانی مدیتیشن انجام دهید. بلکه صرفاً با چند تغییر کوچک می‌توان سبک زندگی سالمی داشت. تغییرات کوچکی که نتایج بزرگی در زندگی‌تان به وجود می‌آورند. سلامت جسمی‌تان را افزایش می‌دهند؛ و موجب آرامش و خرسندی ذهن و روان می‌گردند. این تغییرات کوچک در نهایت می‌توانند مسیر زندگی شما را تغییر دهند.

موانع رعایت سبک زندگی سالم

همان‌طور که در بالا اشاره شد رعایت سبک زندگی سالم نیازمند تغییر عادت است. بنابراین، لازم است کارهایی که انجام می‌دهید به‌صورت عادت در زندگی دربیابند. اما متأسفانه برخی اوقات برای رسیدن به سبک زندگی سالم اتفاقات و موانعی پیش می‌آید. این مشکلات و موانع معمولاً بدین صورت است که:

- سبک زندگی سالم، به‌درستی تعریف نشده است.

- سبک زندگی سالم، مورد پذیرش واقع نشده است.

- شرایط اقتصادی و اجتماعی، اجازه پیروی از سبک زندگی سالم را نمی‌دهد.

مطالبی که در این مقاله گفتیم، روش‌های نسبتاً ساده‌ای هستند که با رعایت آن‌ها به‌خوبی قادر خواهید بود به سبک زندگی سالم برسید. ارمغان این سبک زندگی، سلامت جسم و روان، شادی، و رضایت از زندگی است. نگران نباشید، این تغییرات به‌قدری کوچک هستند که با شروع‌شان نه‌تنها نظم زندگی‌تان به هم نمی‌خورد؛ بلکه پس از چند روز متوجه انضباط بیشتر و حال بهترتان خواهید شد. پس از همین امروز اراده کنید و با پشتکار قدم در جاده

سلامتی بگذارید. مطمئن باشید که با رعایت همین نکته‌های ساده، به سلامتی و آرامش مطلوبی دست خواهید یافت(6).

سبک زندگی سالم - چگونه زندگی شاد و سالمی داشته باشیم

سبک زندگی یک مفهوم بسیار بزرگتر است که هر کدام از موارد گفته شده تنها قسمی از آن هستند و اصلاح هر یک به معنی ایجاد تغییر اساسی در سبک زندگی نیست. برای قدم برداشتن به سمت یک **زندگی سالم** و شاد باید تعادل درستی بین بدن و ذهن خود ایجاد کرده و موضوعات مربوط به ذهن و روح خود را نیز اصلاح کنید.

اصلی‌ترین سوال در تغییر سبک زندگی این است که از کجا باید شروع کنیم؟ اولین قدم بعد از تصمیم به تغییر در زندگی این است که بخواهید واقعا این کار را انجام دهید. میان خواستن و انجام دادن فاصله بسیاری وجود دارد. قدم دوم **ترک عادات‌های ناسالم** و **سبک زندگی ناسالم** است. برای دستیابی به این هدف بیاید تا قدم به قدم با هم پیش برویم.

- عادات‌های بد یا ناسالم را که می‌خواهید تغییر دهید شناسایی کنید. سپس برای تغییر هر یک دلیلی منطقی بیاورید. ممکن است برخی از آن‌ها به جسم شما کمک کند و برخی به روان خودتان را مسئول انجام تغییرات بدانید و دیگران یا کمبود وقت را بهانه قرار ندهید.
- هر چیز منفی که پیش روی شما است را کنار بگذارید. به عنوان مثال اگر استفاده از شبکه‌های اجتماعی سبب می‌شود تا به خود حس بدی داشته باشید باید استفاده از آن‌ها را متوقف کنید. اگر هوس سیگار یا الکل می‌کنید سریعا خود را از رفتن به سمت آن‌ها منع کنید. یا اگر سیگار می‌کشید، به دنبال بهترین راه برای ترک سیگار باشید.
- به خود باور داشته باشید که می‌توانید تغییر کنید. نیمی از موفقیت در نبرد با عادات ناسالم این است که به خود بگویید می‌توانید این کار را انجام دهید.
- تغییر همیشه نیاز به زمان دارد پس صبور باشید. در صورت شکست خوردن فوراً عقب نشینی نکنید و به خود فرصت دهید.

- برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی حتما برنامه داشته باشید. پیروی از یک برنامه منظم جلوی دلسرد شدن شما را می‌گیرد.

در انجام تک تک مراحل بالا باید هدف داشته باشید. تعیین هدف باعث می‌شود تا شما قدم به قدم پیشرفت خود را مشاهده کنید. این موضوع انگیزه کافی برای ادامه دادن را فراهم می‌کند. از دیگر خوبی‌های هدف داشتن این است که به شما امکان سنجش و قضاوت می‌دهد. در هنگام هدف گذاری واقع بین بودن را فراموش نکنید. به عنوان مثال اگر می‌خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید، بدانید که این موضوع ناگهانی اتفاق نمی‌افتد.

چگونه به لحاظ روحی و روانی خوشحال باشیم

سلامت روان یکی مهمترین اصول سبک زندگی سالم است. توانایی مدیریت احساسات و کنار آمدن با استرس‌ها و مشکلات روزمره می‌تواند چالش برانگیز باشد. حفظ سلامت روان به این معنی است که گاهی نیازهای خود را در اولویت قرار دهید و به موفقیت فردی توجه کنید. اگر از روان و بدن خود مراقبت نکنیم، نمی‌توانیم از دیگران مراقبت کنیم. در این صفحه می‌توانید بسیاری از چالش‌های موفقیت فردی را بشناسید و با آن مقابله کنید.

اگر به دنبال سبک زندگی سالم هستید با سلامت روان خود شروع کنید و مطمئن شوید که وقتی برای استراحت و انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید، اختصاص خواهید داد.

سبک زندگی سالم با نگرش مثبت

مطالعات گسترده‌ای نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش بینی و بدبینی می‌توانند بر بسیاری از جنبه‌های سلامتی جسمی و روحی تاثیرگذار باشد. همه می‌دانیم که علت بسیاری از بیماری‌های امروزه بشر استرس و اضطراب بیش از حد است. تفکر مثبت همراه با خوش بینی از موثرترین عوامل کنترل استرس هستند.

نگرش مثبت انرژی شما را افزایش داده و باعث می‌شود برای مقابله با دشواری‌ها قدرت بیشتری داشته باشید. دست از سرزنش کردن و غصه خوردن برای عواملی که در کنترل شما نیست بردارید. مطالعات برترین دانشگاه‌های جهان نشان می‌دهد مثبت اندیشی طول عمر را افزایش داده، افسردگی را کاهش می‌دهد و شما را قادر می‌سازد در هنگام برخورد با استرس مدیریت بهتری از خود نشان دهید. در ادامه به بررسی برخی از روش‌هایی می‌پردازیم که باعث می‌شود تا بتوانید نگرش مثبت داشته باشید.

- وقت خود را با انسان‌های موفق و مثبت بگذرانید: به یاد داشته باشید اگر بیش از حد به یک قربانی غرق شده در افکار منفی نزدیک شوید ممکن است شما هم با او سقوط کنید. ما در زندگی روزمره همواره با مشکلاتی مانند بیماری مواجه هستیم و در این هنگام وجود افرادی که می‌توانند شعله امید را در ما روشن نگه دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
 - افکار خود را کنترل کنید: انسان ذهن بی‌نهایتی دارد و اگر نتوانید بر افکار منفی خود مسلط شوید ممکن است استرس و اضطراب در شما شروع به رشد نماید. این موضوع خود زمینه‌ساز انواع بیماری‌های جسمی خواهد بود. یکی از روش‌های کنترل افکار منفی حفظ تعادل در هر زمینه‌ای است.
 - رفتار مناسب با خود: برخی افراد در خلوت به قضاوت خود پرداخته و دائماً در حال سرزنش کردن هستند. انتقاد و در نظر گرفتن نقاط ضعف بد نیست اما زمانی که حالت افراطی پیدا کند به مرور زمان سبب افسردگی خواهد شد. بنابراین، راه‌های تقویت عزت نفس را بشناسید و به افسردگی مجال بروز ندهید.
 - اهداف واقع بینانه تعیین کنید: اگر اهدافی که برای زندگی خود تعیین می‌کنید خارج از حد توان شما باشد در یک استرس دائمی غرق خواهید شد.
 - اولویت بندی: زمان خود را با تمرکز بر مسائل بیهوده هدر نداده و سعی کنید همواره بر موضوعات دارای اهمیت و اولویت بالاتر که موجب از بین بردن استرس شما می‌شود تمرکز کنید.
 - بابت چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید: داشتن رضایت نسبی از وضعیت فعلی و شکرگزار بودن در ایجاد حس مثبت بسیار موثر است. به خاطر داشته باشید که دارایی‌های زندگی تنها مادیات نیست.
- داشتن چشم انداز مثبت شما را قادر می‌سازد تا با موقعیت‌های استرس‌زا برخورد درست‌تری داشته باشید. در این صورت می‌توانید از ضررهایی که اضطراب بر بدن وارد می‌کند کاسته و در طولانی مدت زندگی سالمی تجربه کنید. آمار نشان می‌دهد افراد مثبت اندیش کمتر به سمت دخانیات، الکل و رژیم‌های غذایی ناسالم گرایش دارند.
- متعهد بودن به یک برنامه ورزشی منظم به خصوص برای افراد کم تحرک در ابتدا می‌تواند طاقت فرسا باشد اما همانطور که می‌دانید ورزش کردن یکی از مهمترین جنبه‌های دستیابی به سبک زندگی سالم است. ورزش و فعالیت بدنی نه تنها موجب بهبود سلامت جسمی می‌شود بلکه با کاهش استرس بر سلامت روان نیز تاثیر مثبت می‌گذارد.

لازم نیست با یک ورزش سنگین این روند را آغاز کنید. ۳ بار پیاده روی هر بار به مدت ۱ ساعت می تواند شروع خوبی باشد. به تدریج می توانید تمرینات پیشرفته تر نیز به برنامه خود اضافه نمایید. سعی کنید اهدافتان برای یک برنامه ورزشی واقع بینانه و قابل دستیابی باشد. همچنین با دنبال کردن این صفحه می توانید با انواع تمرینات ورزشی آشنا شوید که به راحتی در خانه یا فضای باز قابل انجام است .

اگر عادت به تحرک بدنی ندارید یا از بیماری خاصی رنج می برید قبل از شروع ورزش حتما با پزشک مشورت کنید. فعالیت بدنی قرار است به سلامتی شما کمک کند نه اینکه آن را به خطر بیندازد.



پیروی از یک رژیم غذایی سالم

تغذیه سالم یکی از سخت ترین قسمت های تغییر سبک زندگی است. چشم پوشی از فست فودها که هم به راحتی و در زمان کم تهیه شده و هم خوشمزه هستند، آسان نیست. مصرف غذای سالم نه تنها به سلامتی شما کمک می کند، بلکه باعث می شود تا دچار چاقی نشده و انرژی بیشتری نیز به بدن خود برسانید. رعایت موارد زیر می توانید در پیروی از یک رژیم غذایی سالم به شما کمک کند.

- واقع بین باشید: تغییر عادات غذایی به یکباره کار مشکلی است. اگر روزی یکبار بیرون از منزل غذا می‌خورید سعی کنید به طور آهسته اما پیوسته این روند را به یک روز در میان و سپس هفته‌ای یک روز تغییر دهید.
- اصول تغذیه سالم را بشناسید: تغذیه سالم به معنی لذت نبردن از غذا نیست بلکه برقراری تعادل بین مواد غذایی مصرفی است.
- مصرف مواد غذایی مغذی را به مرور زمان در برنامه خود بیشتر کنید.
- پس از دستیابی به اهداف تعیین شده در برنامه با یک غذایی که بیش از همه از آن لذت می‌برید به خود پاداش دهید.
- اگر گاهی نتوانستید برنامه غذایی خود را به درستی پیاده کنید مشکلی نیست. عقب نشینی و برگشت به عادات بد سابق ضرر بیشتری به شما می‌رساند.
- وقت مناسبی را در طول روز به آشپزی اختصاص دهید تا موقع خوردن غذا مجبور نباشید از مواد آماده و فرآوری شده استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات را به بخش بزرگی از وعده‌های غذایی روزانه تبدیل کنید. آن‌ها می‌توانند طیف وسیعی از نیاز شما به مواد مغذی را به خوبی پوشش دهند.
- در موقع خرید به برچسب اطلاعات غذایی روی محصولات دقت کنید چرا که اطلاعات خوبی از میزان مواد مغذی موجود به شما می‌دهند.

ترک عادات ناسالم

- حذف و کنار گذاشتن عادات ناسالمی که در ادامه درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم به میزان زیادی می‌تواند در سلامتی شما و تغییر به سبک زندگی سالم موثر باشد.
- در هنگام استرس بر حس گرسنگی خود غلبه کنید. به طور معمول انسان در هنگامی که دچار استرس می‌گردد میل به مصرف غذا چرب و خوشمزه دارد. در این هنگام است که شما به سراغ فست فودها

می‌روید. اگر بتوانید نیاز خود به غذا را در این زمان با مواد غذایی سالم که حس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کنند، برطرف کنید قدم مهمی به سمت کنترل وزن و جلوگیری از چاقی برداشته‌اید.

- کم خوابیدن می‌تواند به جنبه‌های زیادی از سلامتی آسیب جدی وارد کند و یکی از عوامل اصلی افزایش استرس باشد. شما باید به طور استاندارد ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید.
- بی‌تحركی به مدت طولانی در برابر تلویزیون یا کامپیوتر می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند. این موضوع علاوه بر آسیب به ستون فقرات و چشمان باعث بی‌تحركی و خشکی بدن می‌شود.
- مصرف دخانیات باعث می‌شود تا قلب و جریان خون شما از اکسیژن خالی شده و پراز مونو اکسید کربن گردد. سیگار کشیدن موجب تنگ شدن عروق شده و خطر سکته را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. ریه افراد سیگاری حجم اکسیژن کمتری نسبت به افراد سالم دریافت می‌کند که این موضوع جلوی فعالیت‌های ورزشی شما را خواهد گرفت.
- نوشیدن الکل یکی از دیگر عادات ناسالم است که به قلب و مغز شما آسیب‌های زیادی وارد می‌کند. افرادی که به مصرف مشروبات الکلی اعتیاد دارند به میزان بسیار بیشتری در معرض سکته قلبی و مغزی هستند.

سخن پایانی

همانطور که دیدید برای تغییر ایجاد سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از اقدامات جسمی و روانی نیاز است. انجام هر کدام از این موارد به تنهایی کافی نیست و زمانی در زندگی خود تغییرات اساسی مشاهده می‌کنید که همه آنها را در نظر بگیرید(7).

۲۰ عادت و روش زندگی سالم برای داشتن عمر طولانی

این عادات سالم بخشی از زندگی روزمره بعضی از افرادی است که طولانی‌ترین زندگی را در دنیا دارند. در این مقاله از راستینه، رازهای آنها درباره عمر طولانی را یاد می‌گیریم. مشخص شده است این بیست عادت و خصیصه در بهبود شیوه زندگی سالم و امید به زندگی طولانی‌تر مؤثر هستند.

روش های موثر برای داشتن طول عمر زیاد

ورزش کردن منظم یکی از مواردی است که می‌توانید برای داشتن زندگی طولانی از آن استفاده کنید و کلیدی برای سبک زندگی سالم است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد افرادی که ورزش بیشتری انجام می‌دهند، به طور میانگین ۴-۵ سال بیشتر از کسانی که ورزش را به صورت گاه به گاه و تفننی انجام می‌دهند، زندگی می‌کنند. ورزش جدی و شدید می‌تواند قابلیت قلبی عروقی بهتر را بهبود بخشد.

داشتن رژیم غذایی متعادل یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی سالم و طولانی است. کسانی که تغذیه خوب شامل غذاهای سالم و مغذی دارند، می‌توانند انتظار داشته باشند که با داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر و سلامت جسمی، زندگی طولانی‌تری داشته باشند.

استفاده روزانه از نخ دندان عنصری حیاتی برای سلامت دندان است. شواهد نشان می‌دهند که درمان‌های مراقبتی دندان پزشکی مناسب، از جمله استفاده از نخ دندان، می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های جدی، از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری پریودنتال (لته) کمک کنند.

صبحانه سالم بخورید. خوردن صبحانه به خصوص صبحانه غنی از فیبر می‌تواند به حفظ وزن سالم بدن کمک کند. خوردن صبحانه عناصر مورد نیاز بدن برای داشتن سیستم گوارشی قوی را تأمین می‌کند و سلامتی ذهنی با تمرکز بهتر را بهبود می‌بخشد.

نداشتن استرس، عنصر ذهنی اصلی برای طول عمر است. استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، که منجر به افزایش خطر سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری قلبی می‌شود.

اجتناب از افراط و زیاده روی، از جمله سیگار کشیدن، و مواد غذایی مضر و نامناسب، می‌تواند به شما کمک کند رژیم سالمی داشته باشید و شما را از طیف وسیعی از مسائل سلامتی تهدید کننده زندگی محافظت خواهد کرد.

در حالی که باید از مصرف الکل اجتناب کنید، گاهی اوقات نوشیدن یک لیوان آب میوه می‌تواند انواع مزایای سلامتی را برای شما فراهم کند. این نوشیدنی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدانها است که می‌تواند به شما کمک کند خواب شبانه بهتری داشته باشید و حاوی ترکیباتی به نام روراتول (رزوراترول) است که ثابت شده است از شما در برابر زوال عقل و آلزایمر محافظت می‌کند و طول عمر را نیز افزایش می‌دهد.

حفظ یک زندگی اجتماعی فعال می‌تواند تفاوت زیادی در سلامت روان ایجاد کند و این موضوع به ویژه در سن پیری اهمیت دارد. حفظ روابط اجتماعی می‌تواند استرس را کاهش دهد و ثابت شده است که خطر ابتلا به بیماری را پایین می‌آورد.

ذهن هوشیار، ذهنی سالم است. وظیفه شناس بودن و آگاهی در مورد انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری کلید طول عمر شما است. با توجه به پروژه طول عمر هوارد فرایدمن و لسلی مارتین، حفظ هوشیاری توسط سبک زندگی سازمان یافته و منظم، قوی‌ترین خصیصه شخصیتی برای داشتن عمر طولانی است.

اجتناب از **چاقی** بسیار مهم است، چرا که چاقی می‌تواند به بسیاری از مشکلات دراز مدت مربوط به سلامتی از **فشار خون** و کلسترول بالا گرفته تا افزایش خطر آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب)، سکته مغزی و بیماری قلبی منجر شود.

خوردن سبزیجات کلیدی مهم برای زندگی سالم و طولانی است. سبزیجات دارای **فیبر**، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که بدن شما برای بهبود سیستم گوارشی سالم و مبارزه با بیماری به آن‌ها نیاز دارد.

افرادی که جریان منظمی از امور در زندگی خود دارند، عموماً طول عمر بیشتری نسبت به افرادی که از روال منظمی در زندگی خود برخوردار نیستند، دارند. افرادی که می‌توانند روال دائمی را در زندگی خود حفظ کنند، می‌توانند بهتر از استرس جلوگیری کنند و این موضوع می‌تواند به آنها کمک کند تا با ورزش و رژیم غذایی مناسب زندگی منظم و سازمان یافته‌ای داشته باشند.

اجتناب از مصرف **گوشت قرمز** می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی که علت اصلی مرگ و میر است، را کاهش دهد.

از سوی دیگر، خوردن آجیل می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند و سلامت قلبی عروقی مناسب را بهبود بخشد. برخی از گزینه‌های سالم عبارتند از گردو، بادام، بادام زمینی و فندق.

در حالی که ممکن است به نظر بیاید کار کردن باعث پیری زودرس شما می‌شود (و مطمئناً می‌تواند سطح استرس شما را بالا ببرد) مشخص شده است افرادی که بازنشسته نمی‌شوند، عمر طولانی‌تری نسبت به آنهایی که از کار دست می‌کشند، دارند. کار کردن تا سن بالا از طریق حفظ فعالیت و روابط اجتماعی، می‌تواند ذهن و بدن شما را سالم نگه دارد.

مذهبی بودن و اعتقاد به مسائل معنوی می تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد. مطالعات نشان داده اند صرف نظر از هر مذهبی، افرادی که بخشی از جامعه ای مذهبی هستند، احتمالاً طولانی تر از آنهایی که مذهبی نیستند، زندگی می کنند. افراد مذهبی اضطراب و افسردگی کمتری دارند و مزایای بخش فعال اجتماعی یک جامعه بودن، می تواند تفاوت های زیادی در سلامتی روانی ایجاد کند.

درمان های ذهنی مانند مدیتیشن (مراقبه) می توانند به حفظ هوشیاری ذهن شما در کهنسالی کمک کنند. ثابت شده است فقط ۲۰ دقیقه مدیتیشن در روز استرس را کاهش می دهد و سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد.

افرادی که به دنبال ایجاد "تغییر" در سبک زندگی خود هستند اغلب می پندارند؛ "تغییر" نتیجه تصمیمات بزرگ در زندگی است. دسته ای از افراد تمایل دارند تا محل سکونت و زندگی خود را تغییر دهند. این روزها عده زیادی به فکر مهاجرت از کشوری به کشور دیگر هستند. دسته ای دیگر از افراد در صدد تغییر حرفه و شغل خود هستند. و دائماً از شاخه ای به شاخه دیگر می روند. و عده ای دیگر قصد دارند تا با انجام یک پروژه بزرگ، "تغییر" گسترده ای را در زندگی خویش پدید بیاورند.

درست است که تمام این راه ها می توانند در بهبود سبک زندگی و ایجاد تغییر، مناسب و اثر گذار باشند. اما خوب است بدانید گاهی کوچک ترین تغییرها قادرند منجر به بزرگ ترین و تاثیر گذار ترین تغییرها در زندگی شوند.

چند و چون در این مطلب 7 عادت کوچک و روزانه را به شما توصیه می کند، تا با انجام منظم آن ها بتوانید کیفیت زندگی و سلامت خویش را بهبود ببخشید.

7 عادت کوچک روزانه که با صرف تنها 10 دقیقه می تواند کیفیت سبک زندگی و سلامت شما را بهبود بخشد!

1. هر روز یک صبحانه سالم و جدید برای خود آماده کنید

تا چه وقت این تصور وجود خواهد داشت، که آشپزی کردن "سخت" و "وقت گیر" است؟

اگر یاد بگیرید که از هر کار کوچکی لذت ببرید، خواهید دید که سخت بودن معنایی برای شما ندارد.

هر روز صبح با یک جستجوی ساده در گوگل، سایت های آموزش آشپزی و اینستاگرام می توانید یک دستور صبحانه سالم و جدید را پیدا کنید. آن را با لذت برای خود تهیه کرده و نوش جان کنید. اگر شما روزانه 10 دقیقه

از وقت خود را صرف آماده سازی یک صبحانه تازه کنید، دو قدم را هم زمان و در جهت سلامت خود برداشته اید. حتما از نقش مهمی که خوردن وعده صبحانه در سلامت و تغذیه هر فرد دارد شنیده اید.

جالب است بدانید که برای ارتقا کارایی مغز لازم است هر روز چیز تازه ای را یاد بگیرید، حتی کوچک و جزئی ترین چیزها می تواند موثر باشد. این کار به فعالیت مغز شما کمک می کند. پس با این روند شما هر روز یک صبحانه سالم و مقوی میل می کنید و همچنین یک دستور غذایی جدید را می آموزید. تجربه ای که شاید در نگاه اول ساده به نظر بیاید اما می تواند در بهبود سبک زندگی و سلامت شما نقش موثری داشته باشد.

2. روزانه 10 دقیقه به انجام چند حرکت ورزشی ساده پردازید

بدن تنها چیزی ست که در تمام عمر همراه شما خواهد بود. اگر بدن شما در سلامت کامل باشد، زندگی همواره با کیفیت مطلوب و دلخواهی همراه می شود. پس لازم است که به بدن خود توجه داشته باشید و زمانی را تنها به آن اختصاص دهید.

ورزش کردن رابطه مستقیم و تنگاتنگی با سلامت جسم و بدن دارد. اگر شما روزانه 10 دقیقه از زمان خود را به ورزش کردن پردازید، و این فعالیت را تبدیل به یک سبک زندگی و عادت روزانه کنید، سلامت بدن و جسم خود را برای یک عمر تضمین خواهید کرد. شما می توانید یک حرکت مشخص را به عنوان چالش در نظر بگیرید. برای مثال حرکت پلانک (یا خط کش) حرکتی ست که بر روی تمام عضلات و همچنین ذهن شما تاثیر می گذارد. زمان پایداری در این حرکت را می توانید به عنوان یک چالش در نظر بگیرید. روز اول 10 ثانیه، روز دوم 15 ثانیه و... به همین روال شما در نهایت می توانید بیشترین زمان ممکن را در این حرکت چالش برانگیز بمانید. اما قبل از شروع این چالش زمانی را به گرم کردن عضلات بدن پردازید تا آسیبی به آن ها وارد نشود.

3. درست نفس کشیدن را تمرین کنید

اگر شما از آن دسته از افراد هستید که زود عصبانی می شوید و یا روزانه موقعیت های حساس و استرس زا را زیاد تجربه می کنید، این مورد مخصوص شماست.

نحوه درست نفس کشیدن یکی از ساده ترین چیزهایی ست که می توانید بیاموزید و آن را تمرین کنید. در مواقعی که عصبانی هستید، سعی کنید آن مکان و موقعیت را ترک کرده و در خلوت تنها برای 10 دقیقه کاری به جز نفس کشیدن انجام ندهید. عمیق نفس بکشید و افکار خود را به روی دم و بازدم ها متمرکز کنید. زمانی که فشارهای

کاری استرس زیادی را به شما وارد کرده است، برای 10 دقیقه همه چیز را رها کنید و تنها نفس بکشید. درست نفس کشیدن می تواند اکسیژن زیادی را وارد ریه و در نهایت خون شما کند. وقتی اکسیژن به خون و مغز برسد خستگی ها کم می شود. استرس ها دور می شود. و در نهایت آرامش جایگزین تمام دغدغه های فکری خواهد شد. در نتیجه نفس کشیدن نقش مهمی را در سلامت جسم و ذهن، و کیفیت سبک زندگی شما ایفا می کند.

4. تلاش کنید تا ذهن تان همواره "خلاق" بماند

همان طور که ماهیچه های بدن برای قدرت یافتن نیازمند تمرین زیاد و مداوم هستند، خلاقیت ذهن هم شبیه به یک ماهیچه در مغز برای فعال بودن نیازمند تمرین بی وقفه می باشد. اگر شما ذهن را آسوده رها کنید، رفته رفته ذهن تنبل خواهد شد و کارایی پیشین خود را از دست می دهد. برای سلامت و فعالیت مغز نیاز است که شما هر روز چیزهایی بیاموزید و خلاقیت ذهن را به کار گیرید.

برای این منظور روزانه 10 دقیقه یادگیری یک زبان جدید، حل کردن جدول، بازی های فکری که نیازمند تمرکز هستند و همچنین ساده ترین روش یعنی نوشتن ایده هایی که ذهن تان خلق می کند، می تواند راه های مناسبی برای خلاق ماندن ذهن و فعالیت مغز باشند. این تغییر کوچک در سبک زندگی می تواند از ابتلا به آلزایمر و فراموشی های کوتاه مدت پیشگیری کند. در نتیجه یک راه ساده اما بسیار تاثیر گذار در سلامت جسم و روان شما می باشد.

5. "شکر" را تا حد امکان از برنامه غذایی خود حذف کنید

مطلبی که در این مورد یاد خواهید گرفت می تواند یکی از عادت های بد غذایی شما را تغییر دهد و سلامت شما را حفظ کند.

یکی از میان وعده های محبوب در همه جای دنیا انواع کیک و شیرینی جات می باشد که دارای مقادیر زیادی شکر هستند. می دانید که قند و شکر به "سم سفید" معروف می باشند. مصرف بیش از اندازه و طولانی مدت آن ها برای سلامتی مضر بوده و بدن را در معرض انواع بیماری ها مانند دیابت، فشار خون و... قرار می دهد. اما مواد غذایی سالم مانند انواع میوه ها، قادرند قند مورد نیاز بدن را تامین کنند. به همین خاطر می توانند جایگزین مناسبی برای شکر و مواد حاوی شکر باشند.

پس قرار دادن انواع میوه ها به عنوان یکی میان وعده سالم و دریافت قند طبیعی از آن ها می تواند یک چالش و عادت غذایی سالم برای شما باشد. شما با دانستن این مطلب و رعایت آن در سبک زندگی روزانه خود می توانید

یک عادت غذایی درست را جایگزین یک عادت غذایی نادرست و بد کنید. در نتیجه به بهبود سطح سلامتی تان کمک زیادی خواهید کرد.

6. افکار و مشغله های فکری خود را مدیریت کنید

در روز هزاران فکر بدون اختیار و کنترل شما از ذهن تان عبور می کند. در میان عبور افکار گوناگون، ممکن است شما در یک فکر عمیق شوید و تمرکز خود را به روی کارهای روزمره از دست بدهید. گاهی این افکار بسیار مخرب می باشند زیرا چیزی که به آن فکر می کنید کاملاً منفی است و پتانسیل این را دارد تا کارایی مثبت ذهن شما را مختل کند. این شرایط می تواند بسیار پر تنش و استرس زا باشد، زیرا بدن در مقابل افکار منفی و ناخوشایند واکنش نشان می دهد. پس نیاز است تا این موقعیت را از خود دور کرده و راه حلی برای آن پیدا کنید. در همچنین شرایطی برای 10 دقیقه هر فعالیتی را رها کرده و آنچه از ذهن تان عبور می کند را روی کاغذ بنویسید.

افکار تان را قضاوت نکنید و تنها ناظر آن چیزی باشید که از ذهن تان عبور می کند. و تمام آن را بیرون بریزید تا ذهن آرام شده و رفته رفته سکوت و آرامش در ذهن برقرار شود. این روش می تواند سلامت جسم و روان شما را بهبود بخشیده و کیفیت فعالیت های روزانه و سبک زندگی شما را افزایش دهد.

7. مطالعه کنید و موسیقی خوب گوش دهید

همان طور که بدن برای بقا خود نیازمند تغذیه است، روح و روان نیز برای سالم ماندن نیازمند غذای مناسب می باشند. گوش دادن به موسیقی خوب و مطالعه آنچه به دانش و آموخته های شما می افزاید، در حقیقت غذای روح شما است. اگر در روز و برای 10 دقیقه زمانی را صرف شنیدن یک موسیقی آرامش و فرح بخش کنید و همچنین زمانی را به خواندن یک بخش از کتاب و یا حتی یک مقاله از مجله فیزیکی یا اینترنتی کنید، قدم بزرگی را در جهت سلامت روح و روان خود برداشته اید. این روش می تواند از افسردگی و همچنین آلزایمر نیز جلوگیری کند. شما می توانید به سادگی و با رعایت آنچه در این مطلب آموخته اید، با تغییرهای کوچک، تغییر بزرگ و شگرفی را در سبک زندگی خود اعمال کنید. پس از همین امروز شروع کنید.

۸ عادت روزانه برای زندگی سالم

اگر شما هم می خواهید زندگی سالم داشته باشید، باید تلاش کرده و توجه و تمرکز هوشیارانه در مورد تغذیه همیشگی، ورزش و سبک زندگی مناسب داشته باشید

ما در اینجا ۸ عادت افراد با زندگی سالم را می‌توانید یاد بگیرید و در اولین فرصت آنها را وارد برنامه‌های زندگی روزانه کنید.

۱- خوردن صبحانه: یکی از خصوصیات سالم‌ترین افراد پرهیز از حذف صبحانه برای جلوگیری از پرخوری در طول روز است. به علاوه مطالعات نشان می‌دهد بزرگسالانی که وعده صبحانه را به طور کامل مصرف می‌کنند، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افت قند خون را تجربه خواهند کرد. علاوه بر این بر طبق مطالعات، صبحانه باعث افزایش توانایی حل مساله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکر خلاق می‌شود.

۲- برنامه ریزی وعده‌های غذایی: افراد سالم از قبل می‌دانند که در طی ساعت‌ها و روزها و هفته‌های آینده چه چیزی قرار است بخورند و با برنامه‌ای که تعیین کرده‌اند می‌دانند که چه مواقعی می‌توانند میان‌بر بزنند، زیاده روی کنند و سپس همان کالری خارج از برنامه دریافت شده را از دست بدهند.

۳- نوشیدن مقادیر زیاد آب: افراد سالم می‌دانند که نوشیدن آب کافی یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش وزن است. آنها نوشیدنی‌های شیرین را برای جلوگیری از چاقی و دیابت نوع دو کاملاً از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند. طرفداران مصرف آب، برای راحت‌تر نوشیدن آن، چند قطره لیمو، آب پرتقال یا آب هندوانه به آن اضافه می‌کنند.

۴- شمردن کالری: هر چند کالری شماری کلیشه‌ای و تکراری به نظر می‌رسد اما در حقیقت عادت‌های موثر برای حفظ وزنی متعادل است. افراد لاغر و شاد و با زندگی سالم دقایقی را در روز صرف ثبت اطلاعات مفید در مورد خوراکی‌های مصرفی‌شان می‌نمایند، بنابراین با گرایش‌های مدرن خوردن بدون نگرانی مبارزه می‌کنند. آن‌ها با کمک اپلیکیشن‌ها یا تنها با قلم و کاغذ، پیگیر مراحل پیشرفت‌شان هستند. در پژوهش‌ها ثابت شده افرادی که از یک ابزار برای پیگیری وضعیت وزن‌شان استفاده می‌کنند، بیشتر وزن کم می‌کنند.

۶- آفلاین شدن: افراد سالم می‌دانند که چک کردن مداوم ایمیل و رسانه‌های اجتماعی و یا استفاده دائمی از تلفن همراه راهی برای افزایش استرس و مصرف وعده‌های غذایی سنگین است. قطع تماس‌های اینترنتی حتی برای زمان‌های کوتاه و گذران وقت با انجام کارهای تفریحی دیگر مانند کتاب خواندن، یکی از اسرار حفظ سلامت در این افراد است.