

Ghidul tău de obiceiuri sănătoase pentru un stil de viață sănătos!

Ancuța Marcu - terapeut în nutriție



GUIDE

[CLICK AICI](#) PENTRU O SESIUNE DE 45 DE MINUTE CADOU.

Cuprins



Cine sunt eu ?

De ce să citești acest e-book?

Ce este wellbeing-ul și cum putem ajunge la o stare de bine?

Obiceiuri sănătoase pentru un stil de viață sănătos:

- Ai grijă de corpul tău în fiecare zi!
- Ai grijă de mintea, psihicul și emoțiile tale în fiecare zi!

Analiza obiceiurilor:

- De ce să faci o analiză a obiceiurilor?
- Identificarea obiceiurilor avute

Ce înseamnă un stil de viață sănătos?

Concluzie

INTRODUCERE

Te salut cu bucurie!

Sunt Ancuța, o femeie normală ce și-a dorit o viață în care să se bucure de ceea ce îi oferă Universul.

Am fost un copil aparent normal, care la vârsta de 10 ani a fost diagnosticat cu o malformație la inimă. Astfel, la 15 ani am avut parte de 2 operații la inimă care au dus la multe interdicții.

Fiind o fire ambițioasă, mi-am urmat intuiția mai mult decât sfaturile medicilor. Atunci am înțeles că viața mea depinde de alegerile pe care eu le fac, de felul cum și ce mănânc, cum gândesc și acționez.

Mi-am dorit să trăiesc frumos și să mă bucur de viață așa că am ales să îmi schimb obiceiurile alimentare și stilul de viață, mindset-ul și chiar și oamenii cu care petreceam timpul.

Experiența avută, cursurile de nutriție și psihonutriție, mă califică acum să te susțin în călătoria vieții pentru a avea un stil de viață sănătos cu obiceiuri care să te ajute în acest sens.

În ultimii ani, obiceiurile avute au fost foarte importante pentru mine. Datorită lor sunt sănătoasă acum, pot face sport, am un copil și mă pot juca cu el.

Sunt pasionată de tot ce ține de dezvoltare personală, nutriție și obiceiuri ce susțin un stil de viață sănătos.

Ador să stau în natură, este metoda mea de a mă reconecta cu mine și de a avea energia necesară să fac ceea ce doresc.



DE CE SĂ CITEȘTI ACEST E-BOOK?

Trăim mai mult, dar oare trăim și bine?

Știi că de-a lungul timpului speranța de viață a crescut, ajungând să se dubleze în decursul a 200 de ani?

Acest lucru se datorează progresului medicinei, dar și îmbunătățirii condițiilor de trai.

Și la noi, în România, speranța de viață la naștere a crescut constant de-a lungul deceniilor, în 2019 ajungând la 78,2 ani, conform Institutului Național de Statistică.

Așadar, trăim mai mult, dar oare trăim și bine?

Povestea unei vieți mai lungi nu mai este o realizare așa de mare în cazul în care calitatea vieții este compromisă din cauza sănătății precare, poate chiar a pierderii autonomiei.

Degeaba trăim mult dacă suntem chinuiți de boli cronice încă de tineri și nu ne putem bucura de viață.

Realitatea este că în 2020 România ocupă ultimul loc în UE în clasamentul calității vieții și bunăstării, potrivit studiului Indicele de Progres Social 2020.

Astfel, vine și întrebarea firească: ce putem face să ne îmbunătățim calitatea vieții?

Ce putem face astăzi, când suntem sănătoși și în putere să avem parte de stare de bine și sănătate și la peste 70-80 de ani?

Prin acest e-book imi doresc să îți arăt cum prin mici obiceiuri simple îți poți îmbunătăți calitatea vieții.

Este o abordare holistică asupra sănătății, stării de bine și bunăstării, concentrându-ne pe unele dintre cele mai importante componente care au impact direct asupra acestora.



Sănătatea este o stare de bine fizică, psihică și socială.

Există multe definiții ale conceptului de wellbeing, dar cred că definiția sănătății adoptată de OMS (Organizația Mondială a Sănătății) în 1948 surprinde foarte bine o parte dintre componentele wellbeing-ului prin faptul că depășește dimensiunea fizică și absența bolilor, subliniind importanța mentalului și a dimensiunii sociale:

“Sănătatea este o stare de bine fizică, psihică și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității.”

În ziua de astăzi, urmare a nenumăratelor studii desfășurate de-a lungul timpului, se știe că starea noastră de bine este influențată de o serie de factori precum sănătatea fizică, psihică, emoțională, financiară și socială.

Toate aceste dimensiuni se întrepătrund și se influențează reciproc. De exemplu, *dezechilibrele emoționale pot duce la boli ce afectează sănătatea fizică, stresul influențează alegerile alimentare dar și felul în care mâncăm.*

De cele mai multe ori avem o atitudine reactivă, ocupându-ne de diferite aspecte abia după ce apar problemele, în loc să căutăm din timp modalități de a ne îmbunătăți calitatea vieții, a sănătății și bunăstării.



CÂND AI GRIJĂ DE TINE TE BUCURI DE VIAȚĂ ȘI DE MOMENTUL PREZENT



CÂND UȚI DE TINE, VIAȚA ȚI SE PARE UN FILM PROST ȘI NIMIC NU TE BUCURĂ!



PREVENȚIA AR TREBUI SĂ FIE ÎN TOATE OBICEIURILE ZILNICE AVUTE.

Ai grijă de corpul tău în fiecare zi!

Corpul tău este templul tău sacru care te susține în tot ceea ce vrei să faci!

În continuare vei afla 9 principii ce se referă la îngrijirea corpului printr-o alimentație sănătoasă, un program regulat de somn și activitate fizică.

Alimentele pe care le consumi te pot ajuta să ai mai multă energie la locul de muncă, să dormi mai bine și, nu în ultimul rând, să îți păstrezi mai ușor greutatea.

Pentru asta este nevoie să ai stabilit un program alimentar construit în funcție de preferințele și istoricul tău medical.

Dacă simți că este dificil să te organizezi singură, te invit să-mi scrii și vom vedea împreună cum te pot susține în acest proiect personal spre o viață mai sănătoasă.

Poți deveni mai sănătoasă pe măsură ce reușești să stabilești o conexiune cu propriul corp.

Înainte de a testa orice dietă, este suficient să elimini produsele care stimulează excesiv apetitul (zahărul, făinoasele din grâu alb, grăsimile saturate) și să respecti orele de mese, să ai 2 sau 3 mese principale ale zilei, în funcție de programul tău sau tipul de fasting ales.

Ține minte, gustările sunt recomandate strict celor care practică exerciții zilnice în mod regulat și în niciun caz persoanelor sedentare.

Oricare ar fi obiectivul tău, sfatul meu este să începi cu o nutriție echilibrată.

Îți poți schimba modul în care te hrănești și îți organizezi activitățile, respectând următoarele principii, pe cât de simple, pe atât de eficiente.



SFATUL NR. 1

Asigură-ți o dietă diversificată!

O dietă diversificată te ajută să îți asiguri toți nutrienții de care ai nevoie!

Cu toate că avem acces la foarte multe produse, trăim într-o monotonie alimentară și mâncăm doar ce ni se pare bun la gust: prea puține crudități, prea multe tocănițe; prea puține cereale integrale, prea multe pateuri, covrigei sau sărățele; prea multă cafea și prea puține smoothie-uri verzi sau sucuri de legume și fructe; mai avem puțin și uităm să folosim condimentele și ierburile aromatice.

Pentru o dietă diversificată îți recomand să consumi minim 12 alimente diferite în fiecare zi, gătite dietetic sau consumate ca atare, în forma lor naturală.



Aportul caloric trebuie să fie egal cu consumul de energie!

Necesarul de calorii diferă de la om la om și este stabilit în funcție de sex, vârstă, greutate, înălțime dar și de stilul de viață.

Pentru a calcula aportul zilnic de calorii, folosește formula lui Harris Benedict de Rată a Metabolismului Bazal (RMB):

- Femei: $RMB = 655 + (9,5 \times \text{Greutate kg}) + (1,8 \times \text{Înălțime cm}) - (4,7 \times \text{Vârstă ani})$
- Bărbați: $RMB = 66 + (13,7 \times \text{Greutate kg}) + (5 \times \text{Înălțime cm}) - (6,8 \times \text{Vârstă ani})$

În funcție de activitatea zilnică:

- $RMB \times 1,2$ - Sedentari (muncă intelectuală)
- $RMB \times 1,37$ - Activitate fizică ușoară (mers pe jos, stat la coadă, gătit, curățenie)
- $RMB \times 1,55$ - Activitate fizică moderată (3-4 antrenamente pe săptămână: yoga, pilates, dans)
- $RMB \times 1,72$ - Activitate fizică intensă (6-7 antrenamente: înot, alergare, ciclism, antrenamente funcționale)

Ține un echilibru în ceea ce consumi ca și calorii, necesarul organismului tău și activitatea fizică desfășurată!



Ține cont de anotimp și de tot ce îți oferă natura!

Nevoile corpului se modifică în funcție de anotimp. Dacă în anotimpul cald avem nevoie de mai multă hidratare și mâncare mai ușoară, în anotimpul rece organismul are nevoie de mai multe grăsimi pentru a face față frigului. Avem nevoie de o nutriție adecvată pentru a oferi organismului tot ce are nevoie în funcție de anotimp și activitatea avută.

Vara este perioada perfectă de a consuma mai multe crudități. Alimentele bogate în antioxidanți asigură o protecție mai bună asupra celulelor corpului, inclusiv a celulelor pielii. Consumă în această perioadă mai multe verdețuri (spanac, varză kale, castraveți, dovlecei), legume și fructe de culoare galben-portocalie (morcovi, roșii, caise, pepene) și superalimente care îți întăresc în mod natural imunitatea (spirulină, chlorela, turmeric, matcha, maca).

Nu uita că o mare parte din vitaminele care se regăsesc în produsele menționate sunt solubile în grăsimi. Așadar, adaugă mereu în salate uleiuri presate la rece (măslina, in, dovleac, sămburi de struguri), un dressing făcut din iaurt grecesc, pastă de susan (Tahini) sau avocado.



Primăvara, este momentul ca organismul să fie curățat și detoxifiat, să se optimizeze digestia și să se înceapă o dietă care să permită pierderea în greutate dar și creșterea nivelului de energie.

Îți recomand cât mai multe verdețuri, salate, crudități, legume și fructe, Include proteine slabe, cum ar fi peștele, puiul, curcanul, ouăle și leguminoasele, pentru a menține masa musculară și a susține sănătatea.

Foarte important este să stai cât mai mult afară în natură.

Optează pentru alimente cu conținut ridicat de antioxidanți, cum ar fi fructele de pădure, semințele de chia și rodia, pentru a proteja celulele de stresul oxidativ.



In anotimpul rece, cand funcțiile vitale și metabolismele încetinesc, fluidele biologice ale corpului stagneaza mai mult, rinichii și bila sunt cele mai sensibile organe și de aceea organismele noastre trebuie pregătite încă din timpul toamnei și susținute alimentar pentru a evita luarea în greutate sau eventuale probleme de sănătate.

Toamna e nevoie să avem o zestre cât mai mare de vitamine, minerale, antioxidanti și alți fitonutrienti, pentru a face față alimentelor grele din timpul iernii, precum și frigului și umidității.

Legumele vedetă sunt : dovleacul, sfecla, păstârnacul, țelina, varza albă, ridichea albă și neagră, prazul.

Fructele vedetă sunt : mere, pere, gutui, prune, struguri.

Condimentele mai puternice sunt din nou binevenite – cuișoare, usturoi, turmeric, nucșoara, cardamom- acestea încălzesc organismul și dau un gust foarte bun, bogat mâncărilor.

Ce trebuie să reții este că, dacă folosești înțelept bogăția toamnei, ai la îndemână uneltele care să te ajute la întărirea sistemului imunitar și la prevenirea oboselei specifice sezonului rece.



Iarna organismul are nevoie de mai mulți nutrienți pentru a menține constantă temperatura corpului, din acest motiv este indicat să consumăm alimente cât mai sănătoase, preparate prin fierbere sau coacere, pentru a nu se pierde substanțele nutritive.

De asemenea, se recomandă ca rețetele să fie pregătite cu cât mai multe condimente și mirodenii, datorită proprietăților curative ale acestora.

Acum sunt de preferat alimentele care întăresc sistemul imunitar precum usturoiul, ghimbirul, cartofii dulci, dovleacul, dovleceii și pastarnacul dar și alimente cu un conținut scăzut în grăsimi, cantități semnificative de proteine, carbohidrați și fibre, dar și o serie de vitamine și minerale precum linte, fasolea, mazărea, orez brun, dar și cerealele cu orz sau ovăz.

Surse de proteine din carne de pui sau vită, carne macră de porc, fructe de mare, produse lactate degresate, ouă și leguminoase.



Calitatea ingredientelor folosite de cele mai multe ori contează mai mult decât valoarea lor nutrițională.

Legumele și fructele care necesită o cantitate mai mare de pesticide pentru a fi cultivate sunt: ardeii, cartofii, spanacul, țelina, salata verde, căpșunile, merele și strugurii. În cazul acestora este bine să investești într-un produs care provine din culturi ecologice.

Pentru un plus de siguranță, spală legumele și fructele în apă cu bicarbonat de sodiu și adaugă în apa în care le clătești și un strop de oțet; astfel ele vor rămâne crocante și se vor păstra mai mult timp.

Câteodată nu contează neapărat ce mănânci, cât mai ales cum sunt alimentele prelucrate.

Pe unele este bine să le gătești, pe altele să le consumi crude. Amintesc aici spanacul și morcovul care au o biodisponibilitate mai bună dacă sunt opărite sau gătite la aburi.

Leguminoasele boabe, semințele și nucile conțin cantități mari de acid fitic, un inhibitor de enzime care provoacă dificultăți în asimilarea principalelor minerale (calciu, magneziu, zinc).

Pentru a elimina o mare parte din acești compuși toxici, aceste alimente trebuie puse obligatoriu la înmuiat. Timpul de hidratare variază de la 2 la 16 ore și presupune scufundarea acestora în apă caldă, care ulterior trebuie aruncată.



Ai grijă de bacteriile benefice din corp care alcătuiesc microbiomul!

Dacă există un dezechilibru la nivelul microbiomului, există și riscul de a fi predispus la boli autoimune, alergii alimentare sau să te confrunți cu depresia.

Motivul pentru care alergiile alimentare sunt mai frecvente la copii este faptul că ei au o diversitate mai mică a microbiomului. Cu alte cuvinte, cu cât avem bacterii mai multe și mai diverse, cu atât devenim mai sănătoși.

Unele bacterii intestinale îndeplinesc funcții endocrine, pot chiar produce și elibera hormoni precum serotonina (hormonul fericirii).

Asta înseamnă că acele bacterii ne pot controla starea de spirit, dispoziția sexuală și comportamentul. De asemenea, există bacterii care ne reglează digestia, împiedicând astfel acumularea grăsimii în exces.



Limitarea caloriilor crește durata de viață!

Este suficient să reduci aportul caloric cu 15% pe o perioadă de 2 ani și vei slăbi mai mult de 10 kilograme.

Astfel, încearcă să mănânci doar o felie de pâine în loc de două, să nu mai pui zahăr în cafea sau ceai și să sari peste gustări, înlocuind dulciurile cu fructe, nuci sau legume dulci.

De asemenea, ce îți poate fi de mare ajutor, mai ales după o anumită vârstă, este postul sau o alimentație cât mai săracă în grăsimi și carbohidrați.

Conform ultimelor studii, secretul unei vieți lungi este restricția calorică. Expunerea corpului la o alimentație ușor hipocalorică nu numai că te va face mai suplu, dar îți activează în același timp genele longevității.

ATENȚIE, totuși la necesarul de nutrienți necesari pentru buna funcționarea a organismului, necesarul minim bazal să fie sigurat!



Organizează-ți toate mesele într-o fereastră de maxim 10h.

Nu numai ce mănânci este important, ci și când mănânci.

Digestia și metabolismul au propriul ritm circadian, iar organismul tău are nevoie de repaus în aceeași măsură în care are nevoie de mâncare.

Îți recomand să-ți organizezi mesele într-o fereastră de maxim 10 ore, să faci pauză de min. 3 ore între mese (fără gustări) și să nu mai mănânci nimic cu 3 ore înainte de a merge la culcare.



Poate că te întrebi ce poate atât de rău în a mânca un iaurt înainte de culcare. Ei bine, acel iaurt declanșează o serie de mecanisme în organismul care se pregătește să între în binemeritul repaos de peste noapte pentru a face reparațiile și curățenia atât de necesară și pentru a se regenera. Iar, în loc să lași organismul să își facă treaba, activează organele interne implicate în procesul de digestie.

Pancreasul începe să secrete insulină pentru a echilibra nivelul de glucoză din sânge, ficatul și rinichii intervin în procesul de detoxifiere și excreție. Corpul abandonează astfel procese atât de necesare (de curățare, refacere și regenerare) și se dedică procesării alimentelor. Rezultatul? O serie de efecte negative asupra greutateii corporale și sănătății generale precum obezitate, inflamație și boli cronice.

La fel de nociv este și dacă mâncăm prea des în timpul zilei, deoarece forțăm pancreasul să secrete insulină constant în organism. Așadar, dacă obișnuiești să te strecuri la frigider seara târziu sau noaptea, ori îți place să ronțai câte ceva pe parcursul întregii zile, ar fi mult mai sănătos să renunți la aceste obiceiuri.



Exercițiul fizic pentru corp este precum cititul pentru minte!

Mișcarea este esențială pentru prevenirea osteoporozei, activarea metabolismului, dar și pentru menținerea masei musculare și eliminarea grăsimii localizate de pe abdomen.

Mersul pe jos, drumețiile în natură, înotul, dansul sau exercițiile de stretching sunt forme ușoare de mișcare pe care oricine le poate practica.

Dozarea efortului se face în funcție de capacitatea fizică și obiectivele propuse de către fiecare persoană în parte. Alege să lucrezi cu un antrenor personal care să te ajute să îți păstrezi motivația mai mult timp.



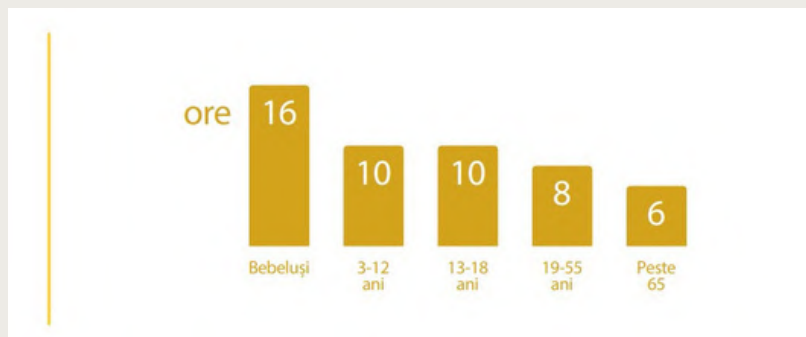
Somnul de calitate este esențial pentru sănătate!

În timpul somnului se regenerează țesuturi și celule, se sedimentează informațiile adunate de-a lungul zilei, se reface nivelul de energie și se reglează nivelurile de hormoni.

Este bine să știi că somnul este format din 3 faze non-REM (NREM sau non-rapid eye movement) și o fază REM.

Aceste faze formează un ciclu de somn care se repetă la fiecare 90-110 minute întreaga perioadă de somn, fazele NREM micșorându-se, iar cea de REM crescând în lungime, cu fiecare ciclu.

Probabil cunoști recomandarea generală de 7-9 ore de somn pe zi, dar cantitatea de somn necesară unui stil de viață sănătos variază în funcție de persoană și de vârstă:



- în faza 1 NREM treci de la starea de veghe la cea de somn și poți trezit chiar și de cel mai mic zgomot.
- în faza 2 NREM undele cerebrale devin mai lente, mușchii se relaxează, inima începe să bată mai lent și îți scade temperatura corpului. Te pregătești pentru somnul adânc.
- în faza 3 NREM undele cerebrale devin extrem de lente și intri într-un somn adânc, din care te trezești cu greu. În această fază corpul tău se regenerează.
- în faza REM apar visele deoarece creierul tău devine mai activ și lucrează la stocarea amintirilor.



Ca să te asiguri că ai un somn odihnitor

- încearcă să te culci și să te trezești la aceleași ore
- fă cel puțin 20-30 de minute de mișcare pe zi
- mănâncă ultima masă cu cel puțin 3 ore înainte de a merge la culcare
- nu consuma alimente sau băuturi cu cofeină, nicotină sau alți excitanți seara
- asigură-te că dormitorul este lipsit de surse de lumină și zgomot (ex. TV).
- dacă nu reușești să adormi, scoală-te și încearcă să faci o activitate ușoară (ex. citit o carte).



Alimente care te pot ajuta să ai un somn mai bun:

- ceai de mușețel și de floarea pasiunii (sursă de apigenina, antioxidant ce se leagă de receptori specifici din creier)
- ceai de valeriană (crește nivelul unui neurotransmițător numit acid gama-aminobutiric sau GABA)
- migdale (sursă de melatonină și magneziu)
- carne de curcan (proteină și sursă de triptofan, aminoacid ce crește producția de melatonină)
- suc de cireșe amare (sursă de melatonină)
- kiwi (sursă de serotonină, ajută la reglarea ciclului de somn)
- pește cu conținut de grăsime ridicat precum somonul și semințe de in (sursă de triptofan)



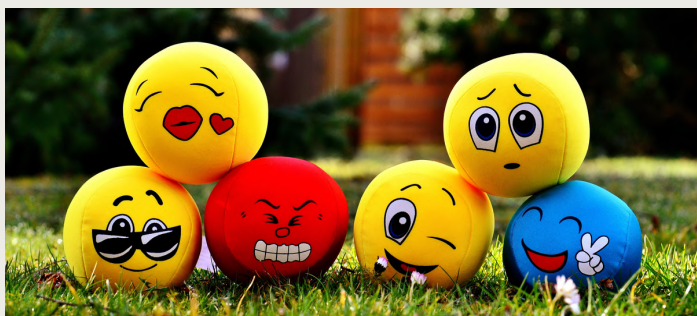
Ai grijă de mintea, psihicul și emoțiile tale în fiecare zi!

La fel cum ne îngrijim de corp, trebuie să ne îngrijim și de psihicul nostru.

Odată cu trecerea anilor intervin mai multe lucruri pe care să le faci, mai multe griji sau mai multe provocări și situații de stres.

E posibil ca toate acestea să te îndepărteze de esența ta, de sufletul tău. Acest lucru are urmări în starea ta de sănătate pe termen lung.

Urmează să afli 6 modalități care, potrivit specialiștilor de la NHS (Serviciul Național de Sănătate al Marii Britanii), te pot ajuta să îți îmbunătățești considerabil starea psihică și emoțională.



Conectează-te cu tine prin tehnici de respirație conștientă, meditație și recunoștință.

Meditațiile și respirațiile conștiente te ajută să restabilești un sentiment de control asupra corpului tău și să respingi răspunsul „fight or flight”, care poate agrava tensiunea și durerea musculară cronică.

Starea de recunoștință este esențială pentru întreținerea relațiilor sănătoase. Este o manifestare a inteligenței emoționale și a inteligenței sociale. O spun maeștrii spirituali dintotdeauna, de la Buddha și Cicero, la filosofii zilelor noastre. Li se alătură cercetătorii în psihologie care confirmă: **gratitudinea este sursă a fericirii și a sănătății pentru trup și suflet.**

Sentimentul de recunoștință poate fi definit și ca un melanj între mai multe operațiuni mentale emoționale: evaluare, mulțumire, afecțiune, generozitate, dorința de a dăruia, la rândul tău, din ceea ce ai primit.

Practicate cu regularitate, acestea ajută la sănătatea mentală și fizică pe termen lung.



Rămâi conectat cu familia, prietenii și colegii.

Alocă timp pentru a cultiva relațiile.

Specialiștii spun că sentimentul de singurătate provoacă stres, iar corpurile noastre nu au evoluat pentru a face față stresului cronic pe termen lung, care determină o creștere a cortizolului (un hormon cheie al stresului) și niveluri mai ridicate de inamație (inflamație) în organism.

Acest lucru înseamnă că persoanele care sunt singure au un risc crescut de a dezvolta boli de inimă, diabet, boli articulare, depresie și obezitate.



Învăță lucruri noi continuu.

Dobândirea unor abilități noi îți va da un sentiment de împlinire, satisfacție și încredere în forțele proprii.

Învățarea continuă în rândul persoanelor în vârstă este extrem de benefică și poate aduce o serie de avantaje pentru sănătatea mentală, dezvoltarea personală și calitatea vieții.

Iată de ce învățarea continuă rămâne importantă pentru persoanele în vârstă:

- menținerea capacităților cognitive și a funcțiilor cognitive superioare, precum memoria, atenția și gândirea critică.
- menține creierul activ și stimulează dezvoltarea sinapselor, ceea ce poate încetini procesul de îmbătrânire cerebrală și reduce riscul de declin cognitiv.
- risc mai mic de a dezvolta boli cognitive, cum ar fi Alzheimer și demență.
- întărește sentimentul de autonomie.

Indiferent de vârstă, dorința și abilitatea de a învăța nu ar trebui să înceteze niciodată. Participarea la cursuri, cititul cărților, implicarea în activități creative și explorarea unor noi domenii pot aduce o serie de beneficii pentru sănătatea mintală și calitatea vieții pentru persoanele în vârstă.



Rămâi activ fizic!

Cum am precizat anterior, nu trebuie neapărat să mergi la sala de sport pentru a rămâne activ fizic.

Poți face plimbări prin parc sau activități sportive ușoare în aer liber.

Este dovedit științific faptul că timpul petrecut în natură îmbunătățește considerabil starea de spirit, ajutând inclusiv în anxietate și depresie ușoară până la moderată.



Implică-te în acțiuni de voluntariat.

În acest tip de activități vei primi mai mult decât vei da.

După cum arată tot mai multe cercetări, voluntariatul aduce beneficii importante precum o viață mai lungă și mai fericită.

Numeroase studii atestă faptul că voluntariatul și actele de caritate cresc nivelul de serotonină (hormonul fericirii) din organism și blochează cortizolul (hormonul stresului).



Fii prezent!

Ne trăim viața pe obiective, alergăm să rezolvăm cât mai multe lucruri, uneori în același timp.

Uităm să ne oprim din această cursă pentru a atenți la momentul prezent, la oamenii și lucrurile care ne înconjoară.

Încearcă să acorzi atenție sporită momentului prezent – propriilor gânduri și sentimente, lumii din jurul tău. Vei vedea cât de mult îți poate îmbunătăți starea mentală. Exercițiile de recunoștință te ajută să fii mai prezent prin simplu fapt că te bucuri pentru ceea ce ești, ai sau faci.

Fiecare persoană este unică și ceea ce funcționează pentru una nu este neapărat potrivit pentru altcineva.

Explorează și experimentează diferite strategii pentru a găsi ceea ce îți aduce bucurie, împlinire și îmbunătățirea calității vieții tale.



De ce să îți faci o analiză a obiceiurilor zilnice

Există multe motive puternice pentru care o persoană ar trebui să își analizeze și să își schimbe obiceiurile. Aceste motive pot varia de la persoană la persoană.

Iată **10 motive** pentru care să îți faci o analiză a obiceiurilor avute și să începi schimbarea ACUM:

- **Sănătatea personală:** Multe obiceiuri nesănătoase, cum ar fi fumatul, alimentația nesănătoasă sau lipsa activității fizice, pot duce la probleme de sănătate grave, precum boli de inimă, diabet, cancer sau obezitate. *Te motivează* dorința de a trăi o viață sănătoasă și de a-ți prelungi durata de viață?
- **Starea de bine mentală:** Obiceiurile nesănătoase pot afecta și starea de bine mentală. Gestionarea stresului, somnul adecvat și o alimentație sănătoasă pot contribui la reducerea anxietății și depresiei, și la îmbunătățirea sănătății mintale în general.
- **Calitatea vieții:** Schimbarea obiceiurilor poate duce la o îmbunătățire semnificativă a calității vieții. Îți dorești să te simți mai energic, mai fericit și să ai mai multă vitalitate?
- **Exemplu pentru copii:** Părinții și adulții au deseori un motiv puternic să își schimbe obiceiurile pentru a oferi un exemplu pozitiv copiilor lor. Ei vor să arate tinerilor importanța unor obiceiuri sănătoase și să le ofere un model de urmat. Și tu vei să fii un exemplu demn de urmat de către copiii tăi?

ANALIZA OBICEIURILOR

- **Realizări personale:** Schimbarea obiceiurilor poate fi văzută ca o realizare personală. E posibil să te simți motivat să te autodepășești și să îți dovedești că poți face schimbări pozitive în viața ta.
- **Prevenirea bolilor:** Dacă ai un istoric familial de anumite boli, te poate motiva să îți schimbi obiceiurile pentru a reduce riscul de a dezvolta acele afecțiuni.
- **Stimulent financiar:** Reducerea cheltuielilor legate de obiceiuri nesănătoase, cum ar fi fumatul sau consumul excesiv de alimente nesănătoase, poate fi un motiv puternic. Economisirea banilor poate fi o sursă de motivație pentru tine?
- **Rezistența la stres:** Obiceiurile sănătoase pot crește capacitatea de a face față stresului și de a depăși momentele dificile cu mai multă reziliență. Cum sună asta pentru tine ?
- **Îmbunătățirea relațiilor interpersonale:** Schimbarea obiceiurilor nesănătoase, cum ar fi consumul excesiv de alcool sau fumatul, poate contribui la îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur. Cât de grozav, nu-i așa?
- **Autonomie și control:** Probabil și tu îți dorești să te simți în controlul propriei vieți și să nu fii dominat de obiceiuri nesănătoase. Schimbarea obiceiurilor poate oferi această senzație de autonomie și putere personală.

Identificarea obiceiurilor avute:

Iată 2 metode practice pe care le poți folosi pentru a identifica obiceiurile nocive din viața ta:

1. Prima metodă este să îți scrii un jurnal al obiceiurilor zilnice:

- Alege să scrii un jurnal al obiceiurilor tale timp de o săptămână. Notează aici activitățile și obiceiurile tale zilnice, inclusiv alimentația, activitatea fizică, timpul petrecut online sau la televizor, somnul, stresul și altele.
- După o săptămână, te invit să analizezi ceea ce ai scris în jurnal și să identifici obiceiurile care ar putea fi dăunătoare sănătății tale sau care îți consumă timpul și energia în mod inutil.



2. A doua metodă presupune să bifezi propozițiile în care te regăsești acum, din lista următoare:

- Fumatul sau utilizarea produselor cu tutun.
- Consumul de alcool în mod regulat.
- Consumul a cel puțin 5 porții de legume și fructe pe zi.
- Practicarea activității fizice zilnice (cel puțin 30 de minute).
- Consumul regulat de alimente nesănătoase, cum ar fi fast-food, produse bogate în zahăr sau alimente procesate.
- Gestionarea stresului printr-un instrument sau tehnică specifică (cum ar fi meditația sau yoga).
- Consumul regulat de apă și menținerea hidratării corespunzătoare.
- Consumul regulat de alimente bogate în fibre și proteine slabe.
- Menținerea unui program de somn regulat și suficient (7-9 ore pe noapte).
- Practicarea unui hobby sau a unei activități recreative pentru relaxare.
- Consumul de suplimente alimentare sau vitamine zilnic.
- Consumul de alimente cu un conținut ridicat de grăsimi saturate și colesterol.
- Menținerea unei rutine de curățare și igienă personală (spălarea regulată a mâinilor, dușul zilnic).
- Consumul de cafea sau băuturi energizante pentru a-și menține energie în timpul zilei.

La final, recitește fiecare propoziție bifată și adresează-ți întrebările:

- Cum acest obicei mă afectează atât din punct de vedere fizic, cât și mental?
- Cum îmi influențează viața acest lucru?
- Mă susține să fiu mai sănătoasă pe termen lung acest obicei sau din contră?

Notează primele lucruri care îți trec prin minte, după care reia și vezi care sunt concluziile, ce anume pastrezi și ce anume vei schimba!

CE ÎNSEAMNĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

Stilul de viață sănătos reprezintă :

- totalitatea obiceiurilor și a deprinderilor noastre zilnice.
- o manifestare a comportamentului uman, a obiceiurilor și a activităților care afectează nu doar sănătatea persoanei, dar și pe cea a oamenilor din jur.
- un stil de viață care îți limitează riscul de a te îmbolnăvi și te ajută să fii mai bine pregătit dacă ești afectat de vreo boală.
- să poți face ceea ce îți place și ceea ce îți dă o pace interioară, ceea ce te face să zâmbești și orice crezi.
- toate acele activități care compun viața unei persoane, a unui grup, a unei comunități, dar dintr-o perspectivă structural internă și normativă.
- un mod de viață de zi cu zi care intensifică și crește rezervele de energie ale organismului, contribuie la menținerea stării de sănătate, la salvarea sau chiar la îmbunătățirea stării de sănătate.



CE ÎNSEAMNĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

O analiză a diferitelor surse științifice clarifică faptul că stilul de viață sănătos este un concept multivariat care include următoarele elemente principale:

- alimentația;
- alăptatul la sân;
- activitatea fizică / inactivitatea;
- consumul / non-consumul de tutun;
- consumul / non-consumul de alcool și alte substanțe psiho-active; • folosirea medicamentelor;
- starea de muncă și starea de veghe (sogn);
- comportamentul sexual;
- stresul și capacitatea de a face față acestuia;
- obiceiurile de igienă;
- controale preventive ale stării de sănătate;
- orice comportament care ne poate afecta sănătatea (e.g., felul în care conducem mașina, punerea centurei de siguranță, participarea la diverse conflicte, expunerea prelungită la soare sau la solar, promovarea sportului și a activității fizice benefice pentru sănătate, consumul de apă, etc.)



Menține un stil de viață echilibrat, armonios și sănătos!

Aceste obiceiuri sănătoase îți pot aduce beneficii suplimentare, precum accelerarea endorfinei, o eliberare de frustrare sau creșterea longevității.

Multe dintre obiceiurile care compun un stil de viață sănătos și prevăzute în acest ghid te pot ajuta să devii mai puțin reactiv la stres pe termen lung, protejându-te împotriva stresului prin care încă nu ai trecut!

Reține că un stil de viață sănătos este un angajament pe termen lung, dar beneficiile aduse sănătății și bunăstării tale sunt neprețuite. Continuă să împărtășești aceste sfaturi cu alții pentru a-i inspira să adopte obiceiuri sănătoase.

Fă-ți viața un curcubeu!



SĂ FIE CU FOLOS!



Acum este mai ușor să ai un stil de viață
sănătos!

ÎNCEPE ACUM!

[Click aici](#) pentru o sesiune de 45 de minute
cadou.

Urmărește-mă pe [Facebook](#) și [Instagram](#).