

8

SFATURI PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ



E-book GRATUIT oferit de



8

SFATURI PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ



Sunt genul de persoană care adoră să facă liste de dorințe și planuri, mai ales la trecerea dintre ani. Sunt conștientă însă că nu mă voi trezi alt om în dimineața primei zile a anului, a zilei de luni sau de întâi din fiecare lună.

Dacă vrem ca ceva să se schimbe în viața noastră, noi suntem cei care trebuie să își schimbe obiceiurile. Chiar mă amuza soțul meu într-o zi când l-am rugat să-mi facă niște poze, iar el a tras același cadru de 100 de ori, fără să își schimbe deloc unghiul sau poziția. Mi-a spus „poftim, ai 100 de poze, ai de unde să alegi”. Doar că, bineînțeles, toate pozele ieșiseră la fel (la fel de prost, adică :)). Normal că eu eram nemulțumită, iar el mi-a spus: știi că nu îmi place să fac poze și nu mă pricep, nu înțeleg de ce mă mai pui pe mine. Numai nebunii fac același lucru la nesfârșit și se așteaptă la rezultate diferite.

Să nu credeți că e lipsit de diplomatie, pur și simplu mi l-a citat pe Albert Einstein, care spunea: Nebunia înseamnă să faci același lucru în mod

repetat și să te aștepti să obții alt rezultat. Așa este și cu obiceiurile noastre de zi cu zi. Nu putem să ne dorim să avem o viață mai sănătoasă, mai echilibrată, mai liniștită, dacă nu facem nimic în acest sens. Cu toții tindem și ne dorim să ducem o viață cât mai sănătoasă și mai frumoasă. Dar este nevoie de ambiție și disciplină pentru a ajunge la rezultatele dorite. Nu va fi ușor la început, dar în timp va deveni o rutină sănătoasă și vei începe să te simți din ce în ce mai bine și plin de viață.

Un stil de viață echilibrat și sănătos aduce multe beneficii, sporind confortul psihic și cel fizic.



1

CREEAZĂ-ȚI UN MINDSET POZITIV

Poate nu dai atât de multă importanță gândurilor tale, deși ar trebui s-o faci. Modul în care gândim ne dictează și afectează direct viața, chiar dacă nu ne dăm seama. Gândurile pozitive te pot ajuta să-ți atingi idealurile și reduc nivelul de stres din organism.

În loc să te plângi pentru lucrurile pe care nu le ai în viața ta și să te gândești că viața nu e corectă, ține un jurnal în care să notezi trei lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare zi. Dacă ne concentrăm pe lucrurile pe care nu le avem, nu vom avea niciodată suficient. Cu cât apreciem mai mult ceea ce avem, cu atât vom fi mai fericiți atâta timp cât suntem conștienți de oportunitățile pe care le avem.



2

SCHIMBĂ PEISAJUL

Suntem suma celor 5 oameni cu care ne petrecem cel mai mult timp. Dacă petreci timpul cu oameni optimiști, veseli, empatici și mărinimoși, vei aduce în viața ta energia lor bună. În schimb, dacă ești înconjurat de oameni pentru care reușitele celorlalți sunt motiv de tristețe, nu văd niciodată partea plină a paharului și se alimentează cu răutate, vei fi demotivat.

Chiar dacă poate părea dificil, în 2021 trebuie să înveți să-ți apreciezi mai mult timpul și să le spui la revedere oamenilor care aduc energie negativă în viața ta.



3

ACORDĂ IMPORTANȚĂ ODIHNEI

Necesarul de somn pentru un organism adult este de 8 ore pe noapte, iar cel mai odihnitor este între orele 22:00 și 04:00. Chiar dacă programul tău nu-ți permite să te culci la ora 22, încearcă măcar să dormi acele 8 ore pentru ca a doua zi să te simți odihnit și gata să înfrunți o nouă zi. Nu uita, somnul pierdut nu poate fi recuperat! La fel de importantă precum numărul de ore dormite este și calitatea acestora. Pentru un somn mai odihnitor, încearcă să folosești regula 10-3-2-1-0

- 10 - Cu 10 ore înainte de somn nu mai consuma cafeină
- 3 - Cu 3 ore înainte de somn nu mai mânca/nu mai bea alcool
- 2 - Cu 2 ore înainte de somn nu mai lucra.
- 1 - Cu o oră înainte de somn nu îți mai obosi ochii cu lumina albastră (telefon, calculator, televizor)
- 0 - Dimineața nu amâna alarma



4

PETRECE MAI MULT TIMP ÎN NATURĂ

Fă-ți timp să te plimbi sau poate chiar să ieși la alergat. Te poți plimba cu bicicleta sau cu rolele. Important este să petreci măcar jumătate de oră afară. Dacă anul trecut ai stat mai mult ca oricând în casă, acum e momentul să apreciezi posibilitatea de a te plimba prin parc când iei copiii de la școală. Noi ne-am propus să ieșim mai mult anul acesta și să mergem în vacanțe în mai multe zone frumoase din România. Anul trecut am descoperit Bucovina și am fost foarte plăcut impresionați.



5

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS ȘI HIDRATEAZĂ-TE!

Alimentația este un factor foarte important în viața fiecărui individ, nu degeaba există zicala „ești ceea ce mănânci”. Organismul uman are nevoie de mulți nutrienți pentru a funcționa la capacitate maximă și pentru a da randament, de aceea nu este bine să excluzi nimic din regimul tău alimentar. Fructele și legumele sunt unele dintre cele mai importante surse de vitamine și minerale, iar dacă îți dorești să duci o viață mai sănătoasă, ar trebui să le consumi zilnic.

Totodată, hidratarea este unul dintre cei mai importanți pași pe drumul către o viață mai sănătoasă. Apa stă la baza tuturor funcțiilor organismului și face posibilă viața tuturor organismelor vii, așa că asigură-te că bei suficientă apă pe zi.



6

PETRECE MAI MULT TIMP CU PRIETENII ȘI FAMILIA!

Timpul petrecut cu oamenii dragi sporește starea de bine. Este important pentru sănătatea mentală să petreci timp cu prietenii și familia. În felul acesta te vei încărca cu energie pozitivă și vei avea o stare de spirit mai bună.



7

PROGRAMEAZĂ-ȚI MESELE!

Încearcă pe cât posibil să mănânci la aceleași ore în fiecare zi. Dacă ai un regim alimentar sănătos și echilibrat, indicat ar fi să ai în jur de 5 mese pe zi. Nu te grăbi când mănânci, mestecă bine, astfel ca stomacului tău să-i fie mai ușor de digerat.



8

REZERVĂ-ȚI TIMP PENTRU TINE!

Uneori te poți găsi copleșit de viața cotidiană, munca poate fi obositoare, alteori te poți simți anxios în anumite situații sociale. Nu te uita pe tine, rezervă-ți timpul tău cu tine, explorează-ți hobby-urile, citește și găsește noi modalități de relaxare. În funcție de hobby-urile pe care le ai, poți găsi o multitudine de posibilități de a petrece timp de calitate cu tine însuși.



yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan