

# Patarimai, kaip susidraugauti su sveikatai palankia gyvensena



Atpažinkite sveikatai nepalankius įpročius, kuriuos norite pakeisti. Supraskite, kad tik Jūs patys atsakingi už šį procesą. Sudarykite planą – surašykite tikslus ir detalius žingsnius jų link.

Labai svarbu ugdyti sąmoningumą – sąmoningai valgyti, bendrauti ir atlikti kasdienes veiklas, o tam reikia sulėtinti tempą ir būti dėmesingam, kreipti dėmesį į kūno siunčiamus signalus. Tai padės išvengti streso.

**Sveikai maitinkitės.** Stenkitės nepersivalgyti, rinkitės sveikatai palankų maistą, kuriame gausu vitaminų, mineralų, biologiškai veiklių medžiagų ir / ar skaidulų. Dažniau gaminkite namuose rinkdamiesi tausojantį gamybos būdą: virimą vandenyje ar garuose, troškinimą, kepimą konvencinėje krosnelėje, įvyniojus popieriuje ar folijoje.

**Venkite** kepti ar virti riebaluose, perdirbtų maisto produktų, pridėtinio cukraus, didelio kiekio druskos ir maisto priedų maiste. **Stenkitės**, kad kasdienį racioną sudarytų kuo įvairesni sveikatai palankūs produktai: kruopos, vaisiai ir daržovės, pieno produktai, liesa mėsa, žuvis, nesotieji augalinės kilmės riebalai. Be to, nepamirškite suvalgyti bent 5 porcijas daržovių ir vaisių per dieną.

**Skirkite laiko sau.** Bent 30 minučių per dieną užsiimkite mėgstama veikla, atsipalaiduokite, pvz.: paskaitykite knygą, pasivaikščiokite arba pamedituokite.

**Judėkite ir mankštinkitės.** Skirkite tam bent pusvalandį kiekvieną dieną. Aktyvi veikla teigiamai veikia nuotaiką ir mažina stresą. Pasportavę žmonės jaučiasi laimingesni, įgauna jėgų, be to, fizinis aktyvumas padeda atsipalaiduoti.

**Skirkite laiko miegui.** Suaugusiam reikia bent 7 valandų miego. Tai svarbu normaliai smegenų veiklai, imunitetui bei fizinei būklei.

**Venkite negatyvo.** Negatyvios mintys neigiamai veikia mūsų psichinę būklę. Psichinė sveikata yra taip pat svarbi kaip ir fizinė.

**Bendraukite.** Tai praplės interesų ratą, atskleis teigiamas savybes, sumažins stresą ir palaikys emocinę sveikatą. Nuolat kažkuo domėkitės, būkite atviri ir pozityvūs.

