STIL DE VIATA SANATOS

Stilul de viata sanatos este compus in principal din:

- Odihna (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentatia sanatoasa si hidratare
- Munca si miscarea
- Educatia
- Natura
- Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai putin sau mai mult isi scurteaza viata.

- Odihna prin somn, cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 – 23:00 pana la 6:00 – 7:00 dimineata
- Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentatia sanatoasa: mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala cum recomanda din ce in ce mai multi doctori nutritionisti.

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa si NU: cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piata, de preferat apa plata sau chair de la robinet – cine isi permite sa poata pune un filtru pe baza de carbune).

Munca si miscarea:

- Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi.
- Miscarea intensa in urma careia sa se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodarie, exercitii fizice, sportul, chiar urcatul scarilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sanatos.

Activitati fizice si controlul greutatii.

Managementul stresului (managementul energiei):

- Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, si la un om cu sistemul imunitar scazut vor aparea iminent boli, afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral