

Stil de viata sănătos: Tot ce vrei să știi pentru a avea sănătate si o stare de bine de invidiat

Fie ca este inceput de an, avem pregatirile dinaintea unui eveniment important, ne confruntam cu probleme de sanatate sau pur si simplu am decis sa avem mai multa grija de noi – *“pentru ca deja avem o varsta si nu mai merge”* – fiecare ajungem la un moment dat sa vrem sa adoptam un stil de viata (mai) sanatos.

Insa inainte de a te apuca e bine sa stii ce inseamna sa ai un stil de viata sanatos si care sunt micile schimbari pe care le poti face pentru a te asigura ca ajungi acolo in mod susenabil si te vei tine de el. Cu alte cuvinte, cum te asiguri ca nu ese doar un moft de moment sau o dieta draconica, si ca nu te vei da batut dupa primul hop.

Ce inseamna stil de viata sănătos

Multi dintre noi asociem stilul de viata sanatos cu slabitul si dietele. Cu siguranta, te va ajuta **sa slabesti**, insa o viata sanatoasa si echilibrata implica mult mai multe.

Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS) defineste sanatatea ca fiind o “stare de bunastare fizica, mentala si sociala completa si nu doar absenta bolii”.

Un stil de viata sanatos este un cumul de aspecte, de la **sanatatea corpului fizic, la cea psihica, emotionala, spirituala, relationala si financiara**. Printre cele mai “vizibile” beneficii ale unui stil de viata sanatos, se numara faptul ca te simti nemaipomenit, ai mai multa energie, te poti concentra mai bine si te imbolnavesti mai rar – sau, de ce nu, deloc).

Nu se poate spune ca unul este mai important ca altul, dar desigur, fara o alimentatie sanatoasa si suficiente ore de somn nu poti face nimic. Astfel, stilul de viata sanatos trebuie vazut **holistic**. Concret, gandeste-te sa faci schimbari pe mai multe paliere, nu doar sa mananci mai cu grija si sa gandesti pozitiv – care sunt, de altfel, cele mai comune sfaturi cand vine vorba despre o viata echilibrata.

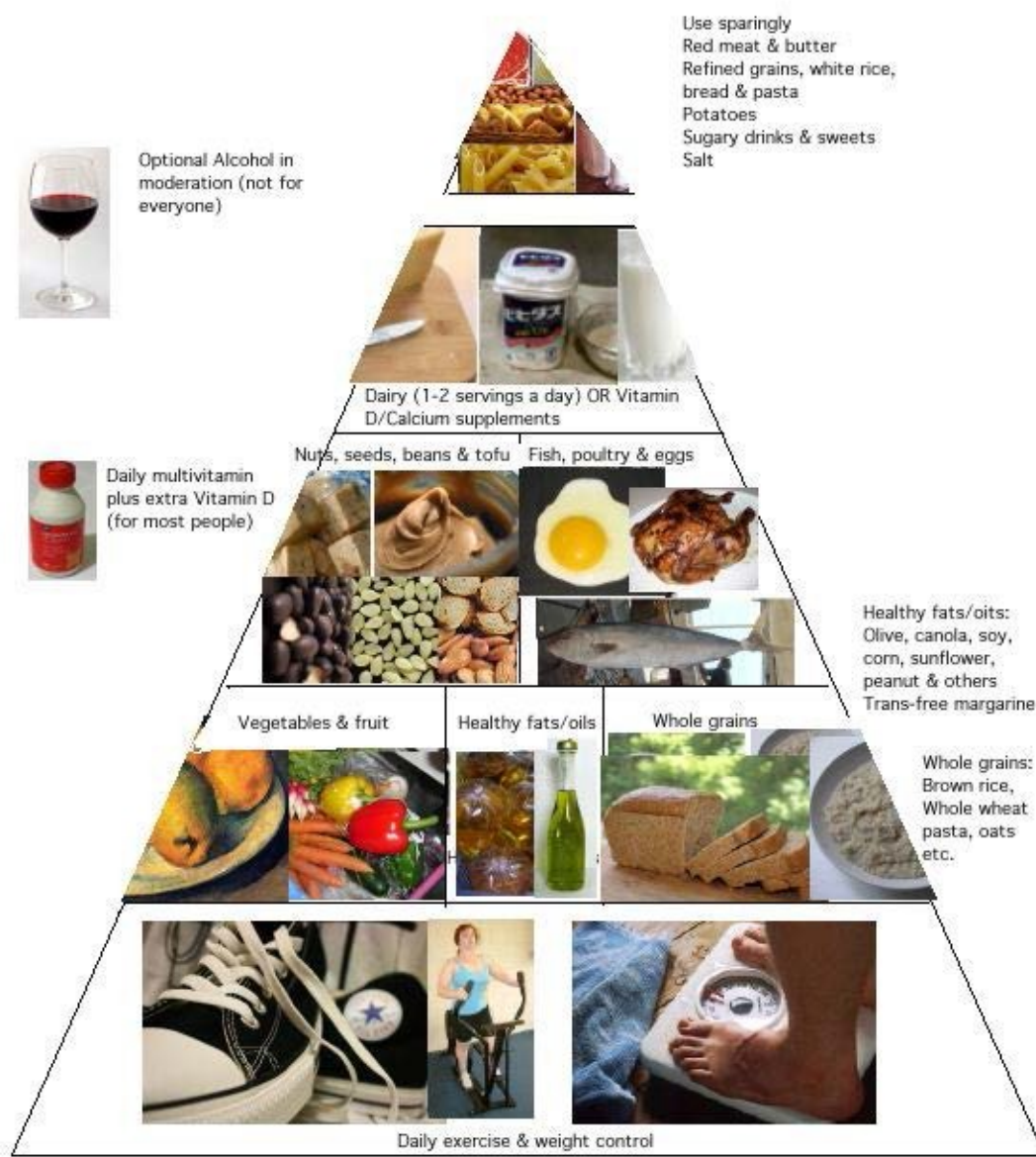


Principiile de bază ale unui stil de viață sănătos

Iată care sunt principiile de bază ale unui stil de viață sanatos si ce mici schimbări poti face pentru a le respecta.

1. Alimentația sănătoasă: O sursă de energie

Poate ai auzit de Piramida alimentatiei sănătoase. Asemenea anunturilor de la TV, si aceasta ne spune că“pentru o viață sănătoasă, consumați fructe si legume in fiecare zi” și “evitați excesul de sare, zahăr si grăsimi”. Așa că oricât de enervantă ar fi pauza publicitară, priveste partea plina a paharului – cu fiecare pauză vei primi un *reminder* ca ți-ai propus sa urmezi un stil de viață sănătos.



Pentru o alimentatie sănătoasă, nutritioniștii recomandă să se combine alimente din toate categoriile, dar cu măsura și la ore potrivite.

Ce să manânci pentru a avea un stil de viață sănătos

Iata care sunt principalele sfaturi pe care acestia le au legat de ce sa mananci ca sa ai un stil de viata mai sanatos si sa te simti mai

fresh ca niciodata:

- Consumă predominant **alimente naturale, de origine vegetala** cum ar fi fructele, legumele si leguminoasele (fasole, linte, naut), zarzavaturi, cerealele integrale (orez brun, paste din faina integrala, secara, ovaz, etc.) si uleiurile. Acestea sunt cele care iti dau energie.
- Opteaza pentru **fructe si legume proaspete, ideal locale si de sezon**. In extra-sezon acelea sunt culese mai devreme, răcite si incalzite, ceea ce le ia din gust. De asemenea, daca sunt de import, dureaza mai mult pana cand ajung la noi pe piata, astfel ca isi pierde o parte gust si din nutrienti.



- Pentru proteine, alegeți **carne slaba** (pui, iepure, muschiulet de porc) si **peste** si oua proaspete.
- Lactatele sunt principala sursa de calciu, insa opteaza pentru **lactate cu continut redus de grasimi (in mod natural)**, de preferat cele fermentate (iaurt, kefir, lapte bătut, sana). Asa inseamnă ca branza topită, cascavalul sau variantele de lapte sau iaurt cu adaos de fructe, zahar sau dulceață se consumă mai cu prudentă.

- Se recomanda si alimente precum **nucile** (romanesti, alune, caju, migdale) si **semintele** (in, susan, foarea soarelui, dovleac), insa crude si simple fara alte adaosuri. **Superalimentele** iarasi ajuta extrem de mult la o stare de sanatate mai buna – de la prafuri cum ar fi spirulina, iarba e grau, matca, la **germeni si vlastari** (care contin multe proteine, fibre, grasimi sanatoase si minerale).
- Alege **gusari sanatoase** cum ar fi fructele proaspete, fructele uscate (caise, smochine, curmale, goji) dar cu masura, legumele, nucile sau iaurturile simple.



- In varful piramidei se afla carnea rosie, painea si pasele din faina alba, untul si margarina, dulciurile si bauturile pe baza de zahar, cartofi si orice alte produse rafinate (semi-preparate, conserve, mezeluri, alimente cu ingrediente despre care nu ai auzit sau al caror nume nici nu poti sa il pronunti, etc.).

Evita consumul de alcool, fumatul si renunta la orice alte astfel de vicii. Nu te pacali singur spunandu-ti ca o alimentatie sanatoasa compenseaza efectele nocive pe care acestea le au asupra corpului.

Daca poti si resurse, incearca sa cumperi alimente bio, organice sau traditionale din surse sigure care nu au folosit insecticide, pesticide, furaje chimice, hormoni de crestere si alte practici nocive.



Desigur, sa nu uitam si ca modul de preparare are un rol important daca vrei sa urmezi un stil de viata sanatos. Se recomanda o dieta bogata in alimente neprocesate termic, iar cele gatite sa fie facute la aburi, la cuptor, pe gratar, fierte sau sote. Practic orice forma in afara de prajit sau pane – reducerea consumul de mancaruri prajite pe cat posibil.

Apa hidrateaza si curata organismul

Este bine sa incepi ziua cu 1-2 pahare de apa calduta in care sorci si o jumatate de lamaie daca organismul tau o suporta.

Aceasta are rolul de a curata organismul, comparativ cu apa pe care o bei pe parcursul zilei, care are rol de hidratare.

Se recomanda sa bei apa la temperatura camerei sau chiar calduta, cu inghitituri mici la intervale foarte mici de timp, pentru o mai buna asimilare. In general, se spune ca este bine sa consumi **1,5-2 litri de apa pe zi**.

In categoria lichidelor, intra desigur si bauturile indulcite sunt lichide, insa daca vrei sa ai un stil de viata sanatos, **apa potabila** este cea mai indicata. Pentru un aport suplimentar de vitamine si minerale, intre mese, te poti orienta si catre **ceaiuri neindulcite** (sau indulcite cu miere), **apa infuzata cu fructe sau legume sau sucuri proaspete de fructe, legume si verdeturi**.



Cand sa mananci pentru a avea un stil de viata sanatos

Raspunsul este depinde. Sunt multe pareri legate de ore, si la fel de multe legate de numarul de mese. Cea mai frecventa este de trei mese principale si doua gustari, unde ultima masa ar trebui sa fie inainte de ora 18:00 pentru a-i da organismului timp sa digere mancarea inainte de culcare (in general, **alimentele parasesc somacul in 4-5 ore**).

Altfel, somnul este afectat pentru ca in timpul somnului organismul intra in pos intermitent (*fasting*) si foloseste acest interval pentru a se reface. Dar daca tu il fortezi sa digere, cu siguranta nu ii dai voie sa se focalizeze pe refacere si nu te vei trezi prea odihnit a doua zi.

Specialisii recomanda sa treaca **minim cinci ore intre mesele principale**, iar daca se iau si gustari, acestea sa fie la minim trei ore de la masa si doua inainte de urmatoarea.



Dar desigur, in functie de programul si organismul fiecaruia, aceste repere pot diferi. Poate ai metabolismul mai rapid sau lucrezi noaptea si atunci programul va arata altfel. Recomandarea este sa experimentezi si sa vezi ce functioneaza pentru tine.

Cert este ca, in aceasa ecuatie trebuie sa iei in calcul si apa. Pentru a ajuta digestia, ese bine sa bei **un pahar cu apa cu 30 de minute inainte de masa**. Daca iti este sete dupa ce ai mancat, se recomanda sa **astepti cel putin o ora** pentru a consuma apa din nou. Altfel, se dilueaza sucurile gastrice, ceea ce ingreuneaza digestia si previne organismul sa isi ia toti nutrientii din mancarea delicioasa si sanatoasa pe care tocmai ai savurat-o.

In plus, toti **tindem sa confundam foamea cu setea**, asa ca acel pahar cu apa dinainte de ora la care planifici sa ramai este o metoda excelenta de a te ajuta sa iti dai seama daca intr-adevar iti este foame.

Un alt lucru pe care trebuie sa il ai in vedere aici este ca toti simtim **senzati de satietate abia dupa 20 de minute**, motiv pentru care este bine sa mananci incet si sa mesteci bine mancarea ca sa iti dai seama cand esti satul si sa nu mananci peste masura.



Postul intermitent ajută organismul să se detoxifice

Postul intermitent sau repausul alimentar se refera atat la cel care se intampla natural in timp ce dormim, cat si la cel facut consient in zile in care bei doar apa sau doar hrana lichida, de la apa, la ceai sau suc proaspat de fructe, legume si verdeturi. Ideal, este sa se mentina un **repaus alimentar de minim 12 ore**, astfel ca daca ai avut ultima masa la 18:00, masa de dimineata sa fie de la 7:00 incolo.

Aceasta practica are nenumarate beneficii pentru organism, printre care, reducerea riscului de boli cardiovasculare, a stresului oxidativ, detoxifierea organismului si chiar prelungirea vietii.

Atentie insa, postul intermitent se recomanda doar persoanelor care duc un stil de viata sanatos si au o alimentatie curata. Daca te gandesti sa iti faci un obicei din a tine post intermitent – in afara celui “natural” din timpul somnului – este bine sa te documentezi inainte si, si mai bine, sa consulți un specialist care sa te indrume.



2. Somnul: Perioada in care organismul se reface

Somnul este de asemenea, esential in mentinerea sanatatii fizice si psihice. Un somn adanc si odihnitor te ajuta sa ai un sistem imunitar mai puternic, mai multa energie, sa te concentrezi mai bine si sa iti imbunataseasca si memoria si sa ai o stare generala mai buna.

Privarea de somn pe termen lung are efecte negative asupra sanatatii, putand duce la aparitia unor boli cronice precum obezitatea si diabetul zaharat sau a bolilor cardiovasculare. Pe de alta parte, somnul prelungit in weekend poate declansa insomnii, iar prea mult somn poate ascunde afectiuni grave.



De cate ore de somn ai nevoie

Conteaza atat calitatea, cat si cantitatea somnului. In functie de organismul fiecaruia, se recomanda **6-8 ore de somn pe noapte** pentru a te simti odihnit si plin de energie. Daca dormi prea putin, organismul nu va putea face fata stresului de a doua zi. Cum nu putem recupera orele pierdute a doua zi la birou, majoritatea spunem ca vom compensa in weekend. Insa, in realitate, efectele nu vor dura. Somnul pierdut nu se recupereaza niciodata in totalitate.



Cele mai bune ore in care sa dormi

Conteaza in acelasi timp si cand dormi.

Organismul nostru are asa numitele ritmuri circadiene – sau “ceasul biologic” – prin care se sincronizeaza cu ciclul unei zile. Astfel, cand soarele apune, incepem sa ne simtim mai obositi, iar cand rasare, mai activi, ceea ce se intampla de obicei in jurul orei 7.00.

Atunci somnul nu mai este la fel de profund. Astfel, **cel mai odihnitor somn are loc intre 22.00 si 6.00.**

Dar nu este un program tocmai usor de respectat. Incearca totusi, sa **te duci la culcare inainte de 12 noaptea si sa dormi cele 6-8 ore zilnice.**



3. Stil de viata activ: Fă sport cu regularitate

Sedentarismul este una dintre “bolile” secolului, insa daca alegi sa ai un stil de viata sanatos, cu siguranta va fi nevoie sa faci o schimbare in acest sens.

Sportul nu trebuie sa fie o corvoada pentru ca atunci faci mai degraba rau decat bine. Gandeste-te la ceva ce iti place sa faci si incepe de acolo. Poate fi sa dansezi, sa te plimbi, sa faci catarari, etc.

Sau daca inca nu stii ce ti-ar face placere, poti incerca sa **mergi la o sala de fitness** si sa incerci diferitele variante de antrenamente de grup de acolo.



Se recomanda să faci antrenament **cel puțin o ora de trei ori pe săptămână, sau macar 30 de minute in fiecare zi**. Te poti asigura ca strecori doza de miscare zilnica prin mici trucuri care sunt atât de simple, incat nu ai nicio scuza sa nu le incerci:

- Urcă scările in loc sa iei liftul
- Coboară cu o statie de autobuz mai devreme decât de obicei sau, daca ai ocazia, mergi pe jos in loc sa folosesi transportul in comun.
- Misca-te in casa in timp ce vorbesti la telefon
- Fa stretching in timp ce te uiti la televizor – sau mai degraba uita de televizor si iesi la o plimbare Fa câteva pause scurte de 5 minute la birou si fă stretching;

Sportul are un rol foarte important in crearea unui sil de viata sănătos.

Miscarea contribuie la mentinerea unei stari de bine, a longevitatii și a sănătății generale, acelea fiind **benefice atât pentru fizic cat si pentru psihic** – ajuta la **controlul greutateii corporale**, creste increderea in sine si vointa, mentine sănătatea oaselor, muschilor si a articulatiilor, stimuleaza imunitatea, reduce oboseala psihică si lipsa poate continua.

Pe scurt, nu poti avea un stil de viata sănătos daca nu faci si miscare in mod regulat.



4. O atitudine pozitivă: Cheia mentinerii stării de bine

Multe încercări de a slăbi, de a renunța la fumat sau de a face orice alte schimbări eșuează pentru că nu stăm bine la capitolul atitudine pozitivă.

Atitudinea pozitivă implică să ai o **gandire echilibrată și o bună stare emoțională**. Astfel, doar cu alimentație sănătoasă, program regulat de somn și de făcut mișcare nu vei reuși să ajungi să ai un stil de viață sănătos pe termen lung. Aceste eforturi sunt sabotate de stres și gândire și emoții negative.

Te pot îndrepta în schimb către depresie, senzație constantă de iritabilitate, fumat, consum excesiv de alcool, dezvoltarea de obiceiuri alimentare nesănătoase și alte astfel de "vicii".



Cum scapi de stress si de gandurile negative

Incearca deci sa vezi **partea plina a paharului**, sa fi **optimist**, dar in acelasi timp realist. Cei care gandesc pozitiv si zambesc mai mult se mentin tineri mai multi timp si sunt perceputi ca fiind mai frumosi.

Pentru a scăpa de stres, **găsește timp pentru relaxare**, dupa o intalnire mai dificila, o zi plina la muncă sau o alta situatie care ti-a provocat disconfort.

Fă o **listă cu activitati care știi ca te relaxeaza** si iti ia mintea de la toate. Cateva exemple ar fi sa asculti muzica, sa citesti, să iesi cu prietenii sau sa faci sport. Indiferent ce ai alege, asigura-te ca iti place sa o faci pentru ca atunci corpul elibereaza endorfine care genereaza o stare de fericire si confort.

De asemenea, **practici spirituale** precum meditatia, scrisul in jurnal, yoga, rugaciunea sau pur si simplu analiza la rece a unor situatii dificile, te pot ajuta sa scapi de emotiile negative.



5. Socializarea: Relatiile puternice fac parte dintr-un stil de viata sănătos

Un stil de viata sănătos presupune si sa te simti in siguranță in orice moment – sa simti ca ai toate resursele necesare ca sa iesi dintr-o situatie in care iti este teamă.

Si totusi, sunt extrem de multe frici pe care continuam să le avem, cea de singurătate fiind printre cele mai mari. Singuratatea poate duce la depresie care, la randul ei, poate evolua in afectiuni mult mai grave.

De aceea se recomanda tuturor sa dezvolte **relatii puternice**. Gasese in prima faza acele persoane cu care te simti bine – familie, prieteni – si focuseaza-te pe creșterea si devoltarea acestor relatii.



Nu pune presiune pe tine sa devii dintr-o data cea mai sociabilă persoană din lume. Altfel adaugi încă un motiv de stres. Nu este nevoie sa iti crești cercul de apropiati la infnit, nu există un număr recomandat de relatii si nici nu este o intrecere.

Unii nu au nevoie de asa multi prieteni, iar altii ar vrea sa cunoască toata populatia Romaniei daca ar fii posibil. Indiferent de categoria cu care te identifici, extinde-ti grupul de apropiati doar atunci cand simti nevoia si esti pregatit.



6. Antreneaza-ți mintea ca să o păstrezi “tânără”

Nici mintea nu trebuie neglijată când vrei să adopți un stil de viață sănătos, cu toate că mulți tindem să ne focusăm pe alimentație și mișcare, eventual și relaxare și atât.

Însă la fel ca orice altceva ce ține de organism, și creierul are de suferit când nu ne preocupăm de sănătatea noastră. Lipsa somnului afectează puterea de concentrare, alimentația proastă poate influența capacitatea de învățare și lipsa poate continua.

Lucrurile sunt valabile și invers – dacă nu te poți concentra îți poate lua mai mult timp să faci un task, poate vei sta peste program la muncă, astfel că te vei stresa.



In plus, mintea este un “muschi” care isi pierde din elasticitate daca nu este folosit. Caută mereu **sa inveti ceva nou** – ca de exemplu o limba străina – **sa dezvolti un nou hobby**, sa citesti, sa rezolvi puzzle-uri, ori orice alta activitate care iti antrenează capacitatea de atentie, memoria, atentia distributivă, gandirea critică, etc. Poti gasi diverse jocuri distractive care sa te ajute in acest sens in librarii.

Cert este ca dacă te preocupi sa iti stimulezi gândirea cu activitati plăcute si in afara orelor de lucru, vei avea parte doar de beneficii care te vor ajuta in calatoria spre un stil de viata sănătos.



7. Adoptă un stil de viață sănătos de azi!

Este important sa retii ca acesta nu se intampla de azi pe maine, ci este un proiect de durata care poate avea suișuri si coborâșuri. Cheia este sa iti stabilesti obiective realiste, sa accepti ca fiecare pas – oricat de mic ar fi – conteaza, sa perseverezi si sa ai rabdare.

Speram ca ideile si sfaturile din acest ghid te-au ajutat sa intelegi mai bine in ce consta un stil de viata sanatos si sa te ajute sa pornesti in aceasa calatorie!

