

Zdravá výživa

V jedálničku odporúča sa:

- uprednostniť cereálny chlieb a pečivo pred inými pekárskymi výrobkami,
- uprednostniť chudé mäso (napr. kuracie, morčacie), pokiaľ ide o ryby, konzumovať ich cca 2x za týždeň,
- navýšiť porcie zeleniny a ovocia (zo zeleniny cca 3 porcie, z ovocia cca 2 porcie na 1 deň), pričom 1 porcia je 100 g.
- pri príprave jedál uprednostniť varenie, dusenie alebo zapekanie pred vyprážaním,
- prijímať stravu 5x denne, v menších porciách,
- dodržiavať správny pitný režim, cca 7 – 8 (2 dcl) pohárov tekutín (napr. pitná voda, čaj, šťava, džúsy).



Pohyb je základným atribútom života

Pravidelná fyzická aktivita je veľmi účinný a lacný prostriedok v prevencii ochorení.

Minimálne množstvo fyzickej aktivity, ktoré preukázalo priaznivý účinok v primárnej prevencii srdcovo-cievnych ochorení, je:

- 150 minút fyzickej aktivity strednej intenzity za týždeň,
- 75 minút fyzickej aktivity vysokej intenzity za týždeň,
- prípadne ich kombinácia.

Najjednoduchším a veľmi bezpečným spôsobom fyzickej aktivity je chôdza:

- aspoň 10 000 krokov za deň alebo
- 6 000 krokov za deň nad rámec bežných denných aktivít.

Spánok

Spánok je nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému,
- obnovu energetických zásob,
- produkciu rastového hormónu,
- obnovu tkanív,
- zaistenie adekvátnej regenerácie a podpory rastu svalov,
- psychiku, emocionálnu pohodu,
- správne fungovanie pamäti.



Koľko hodín spánku potrebujeme?

Optimálnych je 7 až 8 hodín spánku. Zaspať by sme mali ideálne pred 23:00 hod. Vtedy sa rastový hormón vylúči v dostatočnom množstve, a ten:

- pomáha odbúravať tukové tkanivo,
- urýchljuje hojenie rán,
- stimuluje imunitu.

Ako si udržať zdravie ?

Relax

Relax je opakom stresu. Relaxácia je stav, počas ktorého sa uvoľňuje vaše svalové a psychické napätie.

Pravidelné cvičenia sú skvelý spôsob ako znížiť stres. Pomáhajú uvoľňovať endorfíny, ktoré majú účinky na zlepšenie nálady.

Existuje mnoho rôznych relaxačných techník, ktoré môžu byť účinné pri znižovaní stresu.

Niektoré možnosti relaxácie: hlboké dýchanie, vizualizácia, aromaterapia, relaxačná hudba, masáž a príjemný kúpeľ.

