

Comment prendre soin de votre santé - 10 conseils pour apprendre à le faire correctement

Les soins de santé sont une tâche sérieuse et à long terme, un travail à temps plein - pour l'employeur le plus important qui soit vous, cher lecteur. L'exécution est extrêmement difficile, cependant, donne de grands résultats si <https://www.chronicite.org/> nous sommes cohérents dans sa mise en œuvre.

Voici 10 règles qui vous permettront de bien prendre soin de votre santé.

1. Explorez-vous!

C'est l'un des principes les plus importants et souvent ignorés des soins de santé.

La plupart des gens, en mettant en œuvre le programme "je vais commencer à prendre soin de moi", passent à une alimentation saine, essaient d'améliorer leur condition physique et ne peuvent pas être étonnés lorsque les examens standard révèlent une maladie. La première étape pour déterminer la bonne direction pour vos soins de santé consiste à examiner attentivement votre corps pour détecter les maladies de votre famille, le diabète, l'hypercholestérolémie ou les maladies cardiaques.

2. Changez votre régime!

Manger régulièrement et éviter la restauration rapide est la base, mais donné que le changement d'habitudes est difficile, nous vous conseillons un régime en fonction de vos goûts préférés et du type de plat que vous aimez. Ensuite, vous combinerez un aliment agréable (un aliment préféré) avec un (un aliment plus sain) et pourrez passer en douceur au troisième point important de notre correspondance, à savoir l'activité physique.



telles que

étant
de trouver
le plus.
aliment sain

3. Commencez à pratiquer!

Mais avant de le faire, notez honnêtement le nombre d'heures que vous passez à faire de l'activité physique au cours de la semaine. Une fois que vous trouvez qu'elle est trop petite, essayez de vous constituer une entreprise qui vous mobilise pour des exercices conjoints. Il a été prouvé que l'entraînement en groupe améliore la cohérence dans les sports. En plus d'être plus motivé pour que votre condition physique s'améliore, il offre également la possibilité d'établir de nouveaux contacts et de rencontrer des personnes intéressantes.

4. Freiner la dépendance!

Fumer des cigarettes et boire de grandes quantités d'alcool à haut rendement ne sont pas les facteurs de risque les plus dangereux pour le développement de maladies civilisationnelles. Le nombre de leurs actions négatives sur la santé est énorme! Freiner les addictions aujourd'hui!

Comment faire cela? Suivez nos dix étapes et soyez cohérent. Et si la limitation de la dépendance vous rend difficile de travailler malgré des désirs sincères et des efforts, consultez un thérapeute.

5. Prenez soin de récupérer vos forces!

Il n'y a pas de chose plus simple sur notre liste, car prendre soin d'un bon sommeil sain ne coûte rien et apporte des effets salvateurs à notre corps. Lorsque vous dormez suffisamment, vous avez plus de résistance au stress, vous êtes plus équilibré, créatif et vous avez de meilleurs réflexes. Vous ne vous sentez pas simplement en bonne santé, vous êtes juste comme ça.

6. Parcourez les produits dans la cuisine!


Découvrez combien d'aliments présents dans votre cuisine contiennent des conservateurs préfixés par E. découvrez comment ils peuvent être remplacés par des analogues sains et faites une nouvelle liste de courses. Vous pouvez l'intégrer immédiatement à votre nouveau régime et à votre plan d'exercice pour fournir au corps suffisamment d'énergie et de nutriments. Mais surtout, pour prendre soin de votre santé, limitez votre consommation d'aliments hautement transformés. Ils sont, à bien des égards, responsables de l'obésité-l'une des maladies les plus courantes de la civilisation.

7. Ne vous précipitez pas!

L'essence du changement de vos habitudes réside dans la cohérence et la systématisation. Il est préférable de changer lentement les éléments suivants de l'alimentation que de changer brusquement l'ensemble, et après une semaine, il est découragé de revenir à l'original. Il est préférable de commencer à faire de l'exercice lentement que de se jeter dans l'eau profonde et

d'avoir des levains douloureux pendant une demi-semaine. Appliquez la méthode des petites étapes- l'évolution, pas la révolution!

8. N'abandonnez pas le sucre!



Pas de cette façon. Les glucides, ou sucres, sont nécessaires pour le corps. Le glucose est le principal carburant énergétique du corps, grâce auquel le système nerveux fonctionne-il est la seule source d'énergie pour le cerveau, le cerveau nerveux et les globules rouges, il est également utilisé comme substrat énergétique par les muscles, le foie, le cœur, les reins et les intestins.

Les meilleurs sont les aliments contenant des sucres complexes naturels. Remplacez les barres par de l'épicerie, du miel, des fruits frais et secs. Rappelez-vous également le chocolat amer. Une cheville ou deux par jour améliore non seulement le bien-être, mais aussi, grâce aux antioxydants, réduit le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

9. Écrivez les circonstances des mauvaises habitudes!

Rien n'aide autant à adopter un mode de vie sain que d'éviter des situations généralement accompagnées de comportements de santé anormaux. Pensez-y, quand vous mangez trop pour un ou deux biscuits, dans quelles circonstances buvez-vous une ou deux bières de plus que vous ne le devriez? Évitez les situations qui vous exposent à la tentation et qui vous mèneront à atteindre votre objectif de lutter contre un mode de vie malsain.

10. Obtenez le soutien de vos proches!

Personne ne vous aidera plus que vos proches. Lorsque vous vous sentez soutenu dans vos efforts pour prendre soin de votre santé et mener une vie saine, vous avez beaucoup plus de chances de réussir. On ne peut pas ignorer le pouvoir de la famille et de l'environnement. Annoncez au monde que vous avez décidé de mener une vie saine à partir d'aujourd'hui et voyez comment vos progrès inspireront vos proches à relever ce défi.

Prendre soin de votre santé n'est pas facile. Changer les habitudes nécessite d'abord beaucoup d'efforts, mais au fil du temps, des habitudes saines pénètrent dans le sang et deviennent évidentes-

à mesure que l'énergie augmente et que le bien-être s'améliore, la "santé" passe par un grand "C".
Et, peut-être, il n'y a pas de chose plus précieuse, comme l'a dit notre célèbre poète jan kohanowski:

*"Noble santé,
personne ne saura,
comment essayez-vous
jusqu'à ce que tu te casses"*