

Ty, které dávají největší smysl ve vaší současné realitě života! Ano to je správně! Existují tisíce tipů pro zdraví a kvalitu života, ale ne všechny je možné dosáhnout hned nebo se do vašeho života právě nehodí. Proto byste měli nejprve uvést do praxe ty nejjednodušší, které dávají největší smysl.

Už jen tím, že to uděláte, uděláte obrovské množství dobra pro své duševní zdraví, protože toto hledání dokonalosti pro vás není dobré. Pokud některé tipy pro zdraví a kvalitu života nelze uvést do praxe právě teď, žádný problém, zaměřte se na to, čeho dosáhnete a co vám přináší pohodu.

Jakmile tento krok pochopíme, můžeme přistoupit k některým tipům pro zdraví a kvalitu života. Navrhnu pět a na konci čtení můžete uvést, které z nich jsou nejdůležitější a nejsnáze použitelné, OK? Žádný tlak!

Rady pro zdraví a kvalitu života

Hydratujte se – Jedním z nejdůležitějších tipů pro zdraví a kvalitu života by bylo zvýšit spotřebu vody, protože dehydratované tělo slábne, plete si žízeň s hladem, může „uzamknout“ střeva atd. Kupte si hezké lahve, jednu mějte v ložnici, jednu v práci, jednu v kabelce, jednu v autě. Zkuste si na telefonu nastavit budíky, abyste si připomněli, že máte pít vodu. Do vody přidejte ovoce, zázvor nebo mátu, aby byla chutnější.

- Nevěřte na zázraky – Přestaňte sledovat fitness blogery a laiky, kteří předávají „tipy pro zdraví a kvalitu života“.
- Kromě toho, že tito lidé vykonávají nelegální činnost v této profesi, jsou jejich informace založeny na vyhledávání a módních trendech Google a neberou v úvahu biologickou individualitu každého z nich.
- A blogeri mají stále přitěžující faktor, ukazující zmanipulované reality, které generují pouze frustraci u těch, kteří mají „normální“ život. Přestaňte tyto lidi sledovat, vaše duševní zdraví vám poděkuje.
- Zvyšte spotřebu ovoce – Jakmile dorazíte z veletrhu, nechte ovoce omyté a nakrájené, kupte si hezké květináče na přepravu. Testujte nové receptury. Co takhle zkusit nové ovoce týdně?



Být aktivnější – to je dnes také jeden z nejdůležitějších tipů pro zdraví a kvalitu života, protože sedavý způsob života způsobil více úmrtí než jiné rizikové návyky. Používejte více schodů místo výtahů, používejte běžné schody místo eskalátorů, vystupte z autobusu o zastávku dříve, než bylo plánováno.

Více spěte – Tělo, které neodpočívá, je tělo, které nepracuje správně, šetří kalorie zpomalením metabolismu a zvyšuje chuť na vysoce kalorická jídla při hledání rychlé energie.

Kvalita života, zasloužíš si to

Uspořádejte si svou rutinu výčtem měsíčních, týdenních a denních aktivit a rozdělte je podle bloků denní doby a úrovní priority. Díky této organizované rutině budete moci dříve spát a později se probudit. Před spaním se nedotýkejte mobilu, nenechávejte zapnutá zvuková zařízení, mobil dejte dál od postele.

Každopádně tady je pár velmi zajímavých tipů pro zdraví a kvalitu života, co myslíte? Které považujete za nejdůležitější a které můžete uvést do praxe? Rád bych věděl, která je vaše oblíbená a co chcete zavést do praxe.

Pro udržení svého zdraví na aktuální úrovni je nutné vytvořit a udržovat jednoduché návyky, které zahrnují zdravé stravování, neustálé sledování celkového stavu a pozitivní psychický stav. Zde je několik tipů, které lze uvést do praxe nebo uvažovat a které pomohou předcházet nemocem a zlepšit kvalitu života.

1. Nechte si udělat test na cholesterol: Většina žen se hodně obává rakoviny prsu, ale ve skutečnosti jsou srdeční choroby zabijákem číslo jedna u žen. Nechte si udělat test na cholesterol, abyste zjistili, zda jste ohroženi.

2. Udržujte si pozitivní přístup: studie prokázaly, že lidé, kteří si udržují pozitivní přístup, produkují více protilátek proti chřipce. Jiná studie ukázala, že lidé, kteří žijí v zářivém stavu, vytvářejí v reakci na očkování více protilátek. Vědci nemají jasno v souvislosti, ale vědí, že mozek komunikuje s imunitním systémem a naopak.

3. Přijímejte vápník: mnoho lidí prostřednictvím stravy nekonzumuje dostatek vápníku, který pomáhá předcházet osteoporóze. Ženy ve věku 19 až 50 let by měly sníst 1000 miligramů nebo sníst 3 až 4 porce potravin bohatých na minerály (užívané s vitamínem D kvůli vstřebávání) denně.

4. Fyzické cvičení pro zlepšení nálady: Fyzická aktivita má řadu zdravotních výhod a může snížit riziko srdečních chorob, artritidy a dalších. Ale nejlepší zprávou je, že vám dokáže zlepšit náladu. Jedna studie zjistila, že u lidí s depresí je cvičení stejně účinné jako antidepresiva.

5. Vztahy: Mít dobrou síť přátel a rodiny je spojeno s delší životností, zatímco osamělost je spojena s rizikem srdečních onemocnění.

6. Zkontrolujte svůj sexuální život: Je dobré zkontrolovat svůj sexuální život. Zkontrolujte, zda se vaše sexuální návyky nevymknou kontrole, neničí vaše vztahy a nenarušují váš život obecně. To může být problém.



Dopřejte si masáž: Masáž může být tajnou zbraní. I při stresujících činnostech ti, kteří dostávají měsíční masáž, lépe odolávají účinkům únavné rutiny.

Toast: Mírné pití, ne více než jeden nápoj denně pro ženy, vás může ochránit před kardiovaskulárním onemocněním. A podle výzkumu může pomoci zabránit nadměrnému přibírání na váze. Jen to nepřeháněj.

Věnujte se nějaké aktivitě na slunci: pouhých 15 až 20 minut pobytu na slunci denně (vždy s použitím opalovacího krému) může poskytnout potřebné denní množství vitamínu D. Látka pomáhá v boji proti cukrovce, infarktu, srdečnímu selhání, vysoký krevní tlak a možná i nachlazení. Ale nepřehánějte to, přílišné slunění vám může zvýšit riziko rakoviny kůže.

- Navštivte svého zubaře: Zdraví ústní dutiny je víc než jen to, aby vaše zuby vypadaly dobře. Zejména onemocnění parodontu je spojeno s vyšším rizikem srdečních chorob a cukrovky. Pak navštivte svého zubaře.
- Setkání se zdravými lidmi: Dobré návyky jiných lidí se s vámi mohou setřít. Studie naznačují, že řada faktorů, jako je zjevné štěstí, obezita, kouření a dokonce i osamělost, je silně ovlivněna lidmi kolem vás.
- Napište si seznam: Znalosti jsou síla, zvláště pokud jde o vaše zdraví. Existuje deset testů, které můžete letos podstoupit, včetně kožního vyšetření, krevního testu a screeningu sluchu, které vám mohou pomoci porozumět vašemu celkovému zdraví a předejít budoucím problémům.

Otestujte si hladinu cukru v krvi: Prediabetes je stav, kdy je hladina cukru v krvi vysoká, ale není dostatečně vysoká, aby mohla být klasifikována jako cukrovka. Pro tělo je ale téměř stejně toxický jako cukrovka samotná. A co víc, asi 57 milionů lidí v USA má prediabetes, ale nevědí o tom. Pravidelné cvičení a vysoký obsah vlákniny ve stravě spolu s konzumací zdravých sacharidů mohou udržet hladinu cukru v krvi v bezpečném rozmezí.