

آیا سبک زندگی سالمی دارید؟ لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دهنده ماراتن باشید، کلم بروکلی بخورید یا ساعت‌ها مدیتیشن کار کنید. سبک زندگی سالم یک روند پیش‌رو است که پستی و بلندی‌های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب‌های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است.

اگر هر تغییر کوچک را هدیه‌ای ببینید که به خودتان می‌دهید، برای احترام گذاشتن به جسم، فکر و روحتان، این تغییر کمتر ترسناک و طبیعی‌تر خواهد بود. فقط در یک روز، تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می‌توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی‌تان دارند امتحان‌شان کنید.



در زیر به مواردی از این تغییرات اشاره می‌کنیم که به زمان و تعهد بسیار کمی نیاز دارند اما فواید فوق‌العاده‌ای برایتان در بر خواهد داشت.

✚ **روزتان را با حرکات کششی شروع کنید.** 10-15 دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می‌کند، انرژی بیشتری به شما می‌دهد، انعطاف‌پذیری و هماهنگی بدن‌تان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و آرامتان می‌کند.

✚ **برای کل روز، خوب بدن‌تان را سوخت رسانی کنید.** اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعت‌ها انرژی لازم برای بدن‌تان را فراهم می‌کند.

✚ **جایی برای چای بگذارید.** چای حاوی انبوهی از آنتی‌اکسیدان‌هاست، احتمال بروز حمله قلبی و سکته را در شما کاهش داده، سیستم ایمنی بدن‌تان را قوی کرده، از شما در برابر سرطان محافظت می‌کند و سوخت‌وسازتان را هم بالا می‌برد. اگر نمی‌توانید به طور کل مصرف قهوه را کنار بگذارید، فنجان دومتان را به جای آن چای بنوشید، چای سبز سالم‌ترین نوع چای است اما هر نوع چایی برایتان خوب است.

✚ **آب بنوشید.** اگر روزی ۸ لیوان آب بنوشید، ضمن اینکه آب موردنیاز بدن‌تان هم تامین شده، سموم را هم از بدن‌تان دفع می‌کند.

✚ **درست نفس بکشید.** تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد، از جمله فواید آن، بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن می‌باشد. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تندتند یا کند نفس می‌کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

✚ **استرس را کنترل کنید.** استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی‌تان می‌گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری‌هایی به دنبال خواهد داشت. از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس‌زایی هستید، به سرعت هر چه تمام‌تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده‌روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی‌تان اثر بگذارد، سیستم عصبی‌تان را آرام کنید.

✚ **وعده‌های غذایی سبک‌تر و بیشتر داشته باشید.** شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده پر حجم در روز به شما کمک می‌کند گرسنگی‌تان را کنترل کرده و وزنتان را تنظیم کنید. بهتر است به جای بشقاب غذاخوری، از بشقاب سالاد استفاده کنید تا بهتر بتوانید میزان غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید. این روش به شما کمک می‌کند از گرسنگی جلوگیری کرده و با پر خوری مقابله کنید.

✚ **دو خوب اضافه کنید و دو بد کم کنید.** دو ماده غذایی که می‌دانید برایتان بد است را انتخاب کرده و آنها را از مواد غذایی مصرفی‌تان حذف کنید. این کار را برای یک روز امتحان کنید و بعد دوباره در همان هفته، یک روز دیگر نیز این کار را تکرار کنید. افزایش مصرف سبزیجات و کاهش مصرف مواد غذایی سفید (نان، برنج، پاستا، شیرینی و امثال آن) راهی بسیار عالی برای کاهش وزن و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

آیا سبک زندگی سالمی دارید؟



✚ **یک کم تحرک بسیار موثر است.** حتی اگر اینقدر انگیزه ندارید که یک برنامه ورزشی را شروع کنید، چند تمرین کوتاه اما قوی در طول روز انجام دهید. از پله‌ها استفاده کنید، پیاده‌روی کنید، با سرعت بیشتری خانه را تمیز کنید. یک کم ورزش هم از ورزش نکردن بهتر است. کالری می‌سوزاند و انگیزه می‌دهد که مدت طولانی‌تری ورزش کنید.

✚ **زودتر بخوابید.** افراد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. خواب کافی، استرس را کاهش می‌دهد، به سالم نگه داشتن قلبتان کمک می‌کند، التهاب را کم می‌کند، در طول روز هوشیارترتان می‌کند، به پایین آوردن وزن‌تان کمک می‌کند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می‌دهد. با خواب خوب، احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید.

اینها راه‌هایی ساده اما تاثیرگذار هستند که برنامه زندگی شما را بر هم نزنند و در عین حال برایتان بسیار فایده‌بخش خواهد بود. اگر امروز توانستید این کارها را انجام دهید، حتماً فردا هم می‌توانید؛ روزهای بعد از آن هم همین‌طور.

ایجاد یک سبک زندگی سالم، نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.