
To so nasveti za zdravo življenje,

od vas ne zahtevajo, da shujšate ali podobne težko izvedljive naloge.

Če si postavimo pretežke cilje, bo večina omagala in odnehala.

1. GIBANJE: Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Ustvarjeno je za hojo. Boriti se je treba proti stalnem sedenju, ki ga prinaša današnji čas. Vsak gib šteje. Petkrat na teden je treba po 30 minut hoditi. Pojdi po stopnicah namesto z liftom. Vsako uro vstani s stola in se gibaj vsaj nekaj sekund.

2. SPOSOBNOST ODPUŠČATI LJUDEM, KI NAS JEZIJO: Sovraštvo, kuhanje zamere in frustracija povzročajo stres, ki ne škodi osebi, na katero se jezimo, ampak nam samim. Vsak stres deluje na telo kot vnetje in škodljive posledice se akumulirajo in enkrat v prihodnosti, ko se jih bo nabralo dovolj, bo zaradi tega odpovedala regenerativna sposobnost telesa in izbruhnila bo bolezen. Nasvet: Odpusti in pusti za sabo to negativno poglavje svojega življenja ter se začni ukvarjati s čim drugim.

3. ZMANJŠAJTE VELIKOST OBROKOV NEZDRAVE HRANE: obroki hrane so danes od 3- do 5-krat večji kot pred desetletji. Nemogoče je od ljudi zahtevati, da se naj popolnoma odpovedo nezdravi prehrani, ki jo imajo radi. Že zmanjšanje obsega nezdravih obrokov pa pomaga. Nasvet: Namesto celega kosa torte za poobedeke pojejte zgolj polovico kosa.

4. PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLEDI: Na zdravstveni pregled je treba iti, ko smo zdravi. Navadite se na preventivne zdravstvene preglede, saj je bolezen treba odkriti v njenem začetku, ker jo je takrat možno zlahka pozdraviti. Zlasti moški grede na zdravstveni pregled šele, če jih k temu prisilijo soproge. Nasvet: Skrbite za svoje telo vsaj tako pogosto, kot vzdržujete svoj avto.

5. ZADOSTI SPANCA: Telo se regenerira med spanjem. Ležati v postelji ni isto kot spati. Telo potrebuje 6 do 8 ur spanja na dan. Pomanjkanje spanca škoduje in je vzrok stresu, depresiji, bolečinam.

6. VSAK MESEC SE LOTITE NEČESA NOVEGA: Možganom je treba dajati nove naloge, da so prisiljeni delovati. S tem se bistveno zmanjša tveganje za težave v starosti, kakršni sta alzheimerjeva bolezen in demenca. Kdor npr. stalno govori dva jezika, svojim možganom daje toliko telovadbe, da se tveganje za demenco bistveno zmanjša. Dovolj je, da te vsakomesečne novosti vsaj enkrat poizkusimo. Če nam niso dovolj všeč, se pač s to novostjo ne bomo več ukvarjali. Ampak možganom pa smo le dali potrebno telovadbo. Nasvet: Ne pozabite enkrat na mesec načrtovati nekaj povsem novega, česar prej niste nikoli počeli.

7. SKRIBITE ZA SVOJO MOČ IN GIBLJIVOST: Na še telo je ustvarjeno za gibanje. Brez moči in gibljivosti se ni mogoče gibati. Kar 70 % sedemdesetletnikov nima dovolj moči, da bi sami vstali s tal. Nasvet: Skrbite, da boste vedno imeli dovolj moči in gibljivosti, da s tal vstanete sami.

8. VSAK DAN SE SMEJTE: Odrasli so se pozabili smejati. Smeh pozitivno deluje na regenerativno sposobnost telesa. Nasvet: Načrtno poskrbite za smeh. Pojdite si ogledat komedijo, preberite šalo.

9. PREŽIVLJAJTE ČAS Z LJUDMI, KI VAM VELIKO POMENIJO: Večina bolnih ljudi ne mara svoje službe in je osamljena. Nasvet: Načrtno poskrbite za čas, ki ga boste redno preživeli s prijatelji in družinskimi člani. Poiščite si prijatelja!

10. SOOČITE SE S SVOJIMI ZASVOJENOSTMI: Zasvojenost je vsako pretirano ravnanje, ki mu posvečate preveč časa. Zasvojeni smo lahko z internetom, facebookom, hazardiranjem, kajenjem, pornografijo itd. Večina ljudi je vsaj nekoliko zasvojena. Nasvet: Bodite iskreni in samokritični. S katero stvarjo se pretirano ukvarjate? Zavestno zmanjšajte čas, ki ga porabite za svojo zasvojenost.

11. VSAK DAN 10 MINUT V SVOJI LASTNI DRUŽBI: Vsak dan je treba 10 minut posvetiti samo samemu sebi. Ste tega sposobni? Nasvet: Sami v sobi s svojimi mislimi delajte npr. nekaj od naslednjega: meditirajte, molite ali preprosto dihajte.

12. ZAVESTNO BODITE HVALEŽNI: Nekateri ljudje niso nikoli zadovoljni. Nasvet: Vsak dan napišite seznam treh stvari, za katere ste hvaležni.

Ne veste, za kaj bi naj bili hvaležni? Bodite npr. hvaležni za današnji dan, za svoj vid, za pitno vodo in za pomlad. Nobena od teh stvari ni samoumevna.

SREČNO!
