

Stil de viață sănătos: Ghid Esențial

Acesta este un ghid gratuit pentru un stil de viață sănătos cu câteva reguli și principii de bază. Dacă îți este util, te rog să-l dai și altora.

www.simplito.ro

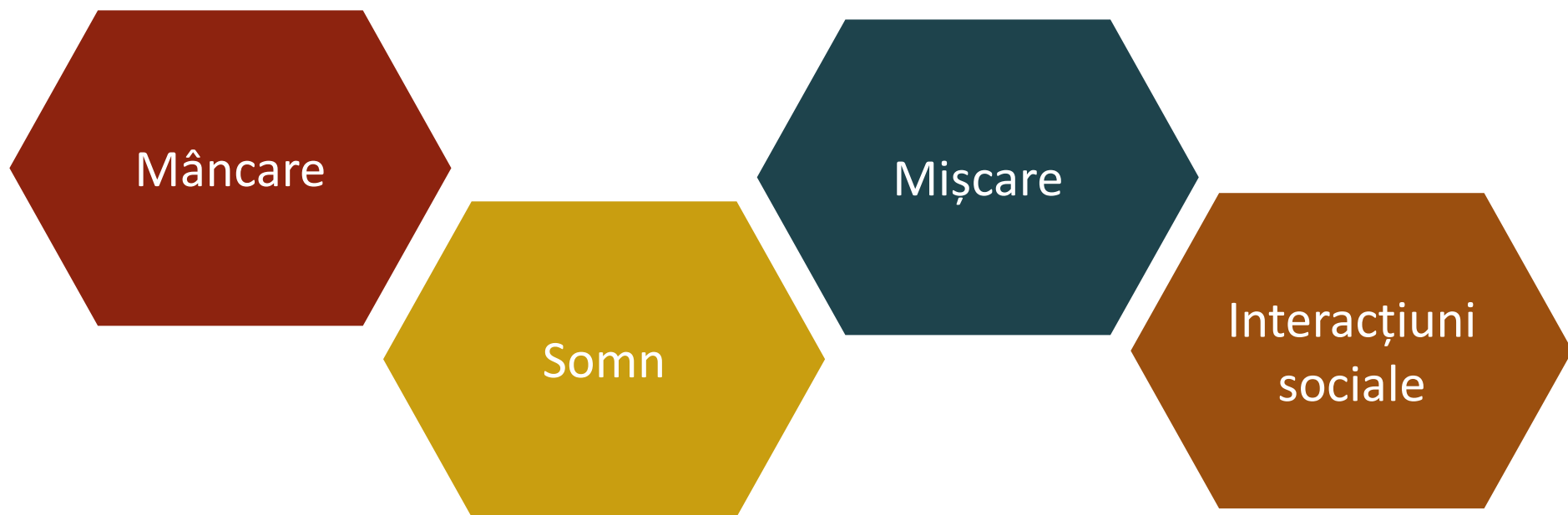
S I M P L I T O

IDEI PENTRU O
VIATA BUNA



Stil de viață sănătos

Un stil de viață sănătos presupune gestionarea mai multor elemente:



Mâncare. Principii alimentație

Următoarele principii sunt importante pentru a avea o alimentație sănătoasă și echilibrată, dar și pentru a putea face modificări în stilul de alimentație



Cunoaștere și urmărire



Alimentație conștientă



Alimentație variată



Predominant mâncare naturală



Hidratare adecvată

Principiul 1 – Cunoaștere și urmărire



Jurnalul alimentar – instrument simplu, dar foarte eficient pentru toate activitățile legate de cunoaștere și urmărire a obiceiurilor alimentare.

Acest principiu presupune acțiuni și activități legate de următoarele puncte:

1. Identificarea obiceiurilor alimentare

Analizarea comportamentului alimentar curent pentru a identifica tiparele și ariile care necesită îmbunătățiri.

2. Schimbarea treptată a obiceiurilor

Implementarea modificărilor în pași mici, pentru rezultate de durată.

3. Monitorizare constantă

Urmărirea progresului și adaptarea strategiilor în funcție de rezultate.

Activitățile de conștientizare și urmărire le putem face singuri sau în colaborare cu un nutriționist/ dietetician/ consilier/ coach etc.

Principiul 2 – Alimentație conștientă



Ce voi mânca?

Planificarea, pregătirea meselor, alegerea conștientă a alimentelor în funcție de valoarea lor nutritivă și beneficiile pentru sănătate.



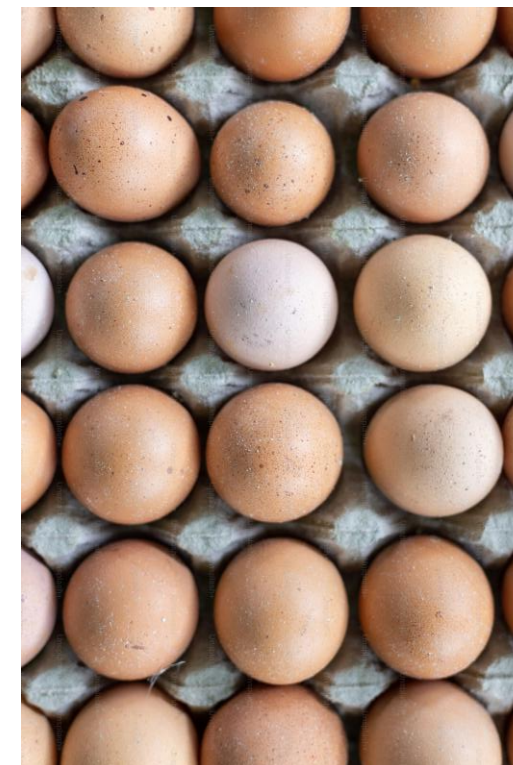
De ce mănânc?

Înțelegerea motivațiilor din spatele alegerilor alimentare - foame fizică, emoțională sau influențe sociale.



Ce efect are asupra corpului meu?

Observarea modului în care diferite alimente afectează energia, dispoziția și starea generală a organismului.



Pentru a menține o alimentație sănătoasă și echilibrată e nevoie de **efort** (planificare, pregătire) și **conștientizare** (înțelegerea motivelor și efectelor). Cunoașterea felului în care corpul reacționează la diferite alimente este esențială pentru schimbarea durabilă a obiceiurilor alimentare.

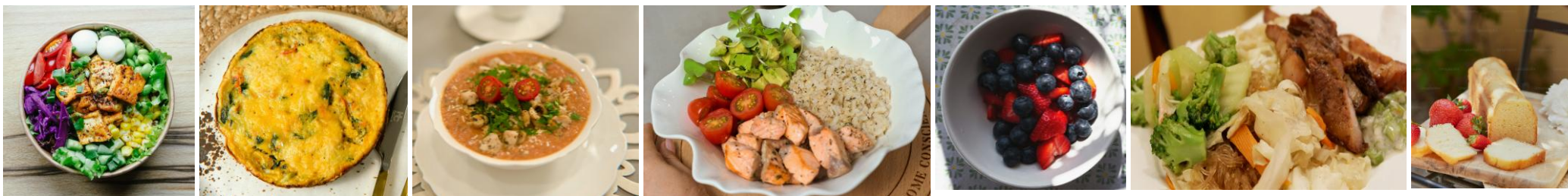
❁ Principiul 3 – Alimentație variată

O alimentație sănătoasă și echilibrată înseamnă **includerea tuturor grupelor alimentare în alimentație.**

- Legume și fructe
- Ouă, carne
- Lactate
- Leguminoase
- Cerealiere

O modalitate simplă prin care asigurăm acest lucru, este să avem o **farfurie colorată**, adică alimente de diferite culori la fiecare masă.

Excluderea anumitor grupe alimentare presupune înlocuirea lor cu altele, respectiv un efort de compensare a lipsei lor și de echilibrare a nutrienților.



Principiul 4 – Predominant mâncare naturală

O alimentație sănătoasă și echilibrată înseamnă cea în **care predomină mâncarea naturală**, iar alimentele procesate sunt consumate în cantități foarte mici.

Provocările lumii moderne

În contextul actual, dominat de alimente procesate și ultra-procesate, menținerea unei diete bazate pe alimente naturale necesită efort conștient și dedicare.

Organizare și planificare

Pregătirea meselor din timp, planificarea cumpărăturilor săptămânale și stabilirea unui meniu sunt strategii eficiente pentru a asigura predominanța alimentelor naturale în dietă.

Suport social

Susținerea celor din jur este esențială pentru menținerea obiceiurilor alimentare sănătoase. Implicarea familiei în pregătirea meselor și adoptarea unor obiceiuri comune facilitează procesul.

≡ Principiul 5 – Hidratare adecvată



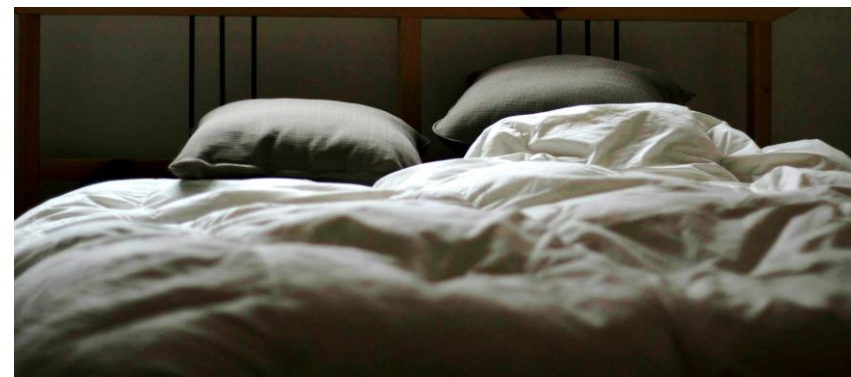
- Pentru buna funcționare a corpului, hidratarea este esențială.
- Recomandările pentru o **hidratare optimă** sunt de 30 ml/ kg corp pentru adulți sănătoși.
 - la o greutate de 50 kg, apa consumată zilnic ar trebui să fie de 1500 ml/ 1.5 l
 - la o greutate de 70kg, apa consumată zilnic ar trebui să fie de 2100 ml/ 2.1 l
- Beți un pahar de apă dimineața, imediat după trezire, înainte de alte alimente și băuturi.
- Condițiile meteo, efortul fizic cresc necesarul de apă al organismului.

Somnul: fundament al sănătății

În general, adulții au nevoie de **7-9 ore de somn/ noapte** și **program regulat de somn** - recuperarea din weekend nu elimină efectele deprivării de somn din timpul săptămânii)

Dacă nu dormim vom ajunge proști, grași, bolnavi și nefericiți pentru că somnul are rol în mai multe procese: susține imunitatea, reglarea producției de insulină și a altor hormoni (stres, foame, sațietate, creștere și dezvoltare), precum și procesele de învățare și memorie.

Regula cea mai simplă este să **dormim atunci când e întuneric**.



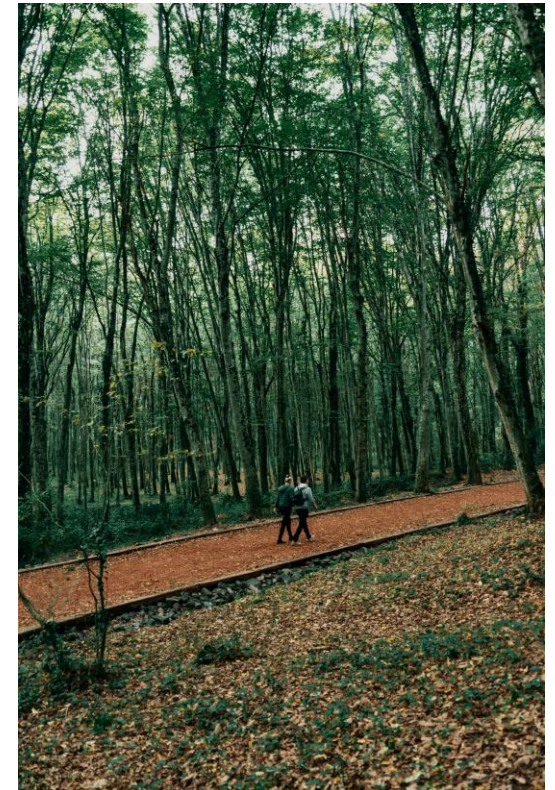
Mișcarea: esențială pentru sănătate

Mișcarea, activitățile fizice sunt benefice atât pentru cei sănătoși, cât și pentru care suferă de o boală sau se află în proces de recuperare.

Activitatea fizică poate însemna joacă, sport, plimbări, mers cu bicicleta, activități casnice sau de la locul de muncă.

Câteva recomandări simple:

- 1. Mișcare zilnică.** Cel puțin 30 de minute de activitate fizică în fiecare zi
- 2. Activități în aer liber.** Alegeți activitățile în aer liber pentru beneficii suplimentare.
- 3. Evitați sedentarismul.** Ridicați-vă de pe scaun și mișcați-vă cel puțin o dată pe oră.



Interacțiunile sociale: suport pentru obiceiuri sănătoase



Interacțiunile bune cu cei din jur sunt necesare atât pentru menținerea unei stări de spirit pozitive și sănătoase, cât și pentru susținerea obiceiurilor alimentare sănătoase și echilibrate

Mediul în care trăim ne ajută sau ne îngreunează să avem un stil de viață sănătos, prin accesul și disponibilitatea alimentelor, facilitarea mișcării, acces la servicii medicale etc.

Cultivați relații pozitive cu familia, prietenii și comunitatea. Dedicăți timp pentru conversații semnificative și activități comune care promovează bunăstarea. Împărtășiți mesele cu cei dragi pentru a combina beneficiile nutriției cu cele ale interacțiunii sociale.

S I M P L I T O

IDEI PENTRU O
VIATA BUNA

Mulțumesc!

Mă puteți contacta pe site sau Facebook pentru un plan personalizat de alimentație și stil de viață sănătos

<https://simplito.ro/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071056985460>

Poze: unsplash.com