Sveikos gyvensenos principai

FIZINIS AKTYVUMAS

- Suaugusieji fiziškai aktyvūs turi būti bent 30 minučių per dieną didesnę dalį savaitės dienų, o geriausiai- kasdien.
- Vaikai – ne mažiau 60 min. per dieną.

Fizinio krūvio poveikis mūsų organizmui yra teigiamas, nes geriau veikia kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemos, stiprėja imunitetas, grūdinama valia, mažėja streso hormonų.

SAVIKONTROLĖ

Tam, kad būtume sveiki ir laimingi, labai svarbu, kad mūsų sprendimai būtų blaivūs, logiški, o ne impulsyvūs, padiktuoti emocijų. Reikia stiprinti smegenų kaktinę skiltį tam, kad mes valdytume savo norus ir netaptume mūsų emocijų ir kūniškų geismų vergais. Vienas iš labiausiai intelektą griaunančių įpročių yra alkoholio vartojimas.

SAULĖS ŠVIESA

MITYBA

- **Subalansavimas** (tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose).
- **Įvairumas** (su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms).
- **Saikingumas** (tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai).

MIEGAS

- Kūdikiams, vaikams 16–20 val. per parą;
- Paaugliams reikia 9-10 valandų nakties miego;
- Suaugusiųjų optimali miego trukmė – 7–8 val., tačiau ši trukmė gali kisti nuo 5 iki 10 valandų miego per parą – tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus.

GRYNAS ORAS

VANDUO

Jeigu vyras, sveriantis 72 kg, prarastų visą vandenį, jis svertų tiktai 29 kg! Naujagimis 74% iš vandens, o suaugęs apie 60%. Vanduo labai svarbus. Jei jo nepakanka, mes greičiau pavargstame, daugiau skauda sąnarius, esame irzlesni, dažniau skauda galvą ir didėja inkstų akmenligės rizika. Pakankamas vandens kiekis padeda plaučių ir bronchų gleivinei pašalinti mikrobus ir taip apsaugo nuo plaučių uždegimo ir net gripo. Troškulys atsiranda tiktai tada kai jau trūksta vandens. Tam kad kūnas funkcionuotų optimaliai reikėtų gerti daugiau nei trokštame. Kadangi mūsų smegenys 85% iš vandens jis svarbus ne tiktai fizinei, bet ir emocinei sveikatai. Suaugusiems patartina gerti 6-8 stiklines vandens per dieną.

POZITYVUS POŽIŪRIS Į GYVENIMĄ

Streso simptomai: miego sutrikimai, nuovargis, persivalgymas, sloginuotaika, depresija, pyktis ar irzlumas. Siekiant sumažinti stresą dažnai griebiamasi maisto, alkoholio, narkotikų, rūkalų, taip pat vaistų.

- Veiksminga priemonė nuo streso yra fizinis aktyvumas. fizinis aktyvumas paskatina „geros savijautos“ neurotransmiterių-endorfinų gamybą galvos smegenyse. Mankšta sumažina depresijos simptomus ir pagerina miego kokybę.
- Autotreniruotė: mąstyti pozityviai, paskatinti save: „aš galiu tai padaryti“, „aš galiu padaryti geriau už kitus“.
- Rasti malonių pomėgių: hobį, filmus, sportą, knygas ir kt.
- kasdieninė relaksacija: užsiimti įvairiomis relaksacijos technikomis, meditacija, joga, kurios sumažins streso lygį.
- Jei jaučiate, kad su stresu nesusidorojate, pradeda kankinti suicidinės mintys, negalite atsisakyti priklausomybės vaistams ar alkoholiui, būtina ieškoti.