

Mit (t)ennél másként, ha 20 évvel fiatalabb lehetnél?



Fotó: Sai De Silva / www.unsplash.com

Vajon mit változtatna a mostani önmagadon az, hogy ha 20-25 évvel ezelőtt jobban odafigyeltél volna magadra?

Dohányzás:

A cigaretta az egyik olyan káros szenvedély, amelyre semmilyen formában nincs szüksége a szervezetnek. Semmilyen pozitív hatással nem bír, ellenben rengeteg negatív hatása van a szervezetre. Mind a légzőszerveink, mind a kardiovaszkuláris rendszerünkre igen nagy terhet ró a rendszeres nikotin fogyasztás. A dohányzás folyamatosan roncsolja a sejtek regenerációját, így megnő a kórnikus betegségek kockázata. A bőr megereszkedése, sárga fogak és bűzös lehelet már csak hab a tortán. Mindegy, milyen korban vagyunk, a dohányzást soha nem késő abbahagyni, de legjobb lenne soha el sem kezdeni.

Ráncok és anyajegyek:

Fiatal(abb) korban, sokan gondolják azt, hogy nincs is fontosabb, mint a tökéletesen barna bőr. Megfelelnek azonban arról a fontos tényről, hogy a szoláriumban és a napon töltött órák száma összeadódik és ennek hatására – egyéni adottságoktól függően – a bőr korábban kezd ráncosodni és egyre több anyajegy alakul ki rajta, amely fokozott veszélyt jelent a melanóma kialakulásában.

Elégséges vízfogyasztás:

Aki rendszeresen elegendő vizet fogyaszt, annak hidratált a bőre, egészséges az emésztése, ritkábban fáj a feje, életerősebb és magasabb a vitalitása. Megéri már egészen fiatal kortól rászokni a rendszeres és megfelelő mennyiségű ivásra.

EFOP-1.5.3-16-2017-00072

„Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban”

Egészséges étkezés:

Talán nem kell mondani, hogy az egyik legfontosabb tényező az, hogy milyen ételekkel tápláljuk a szervezetünket. Rengeteg egészségügyi probléma megelőzhető az egészséges életmóddal, amelyre soha nem késő áttérni. Tegyük próbát és legyünk türelmesek. A régen kialakult túlsúly, magas vérnyomás, pajzsmirigy vagy vércukor probléma nem múlik el egyik napról a másikra, de kitartással és türelemmel elérhetjük a várva-várt változást. Azonban ha már egészen fiatal korunktól figyelmet fordítunk az egészséges étkezésre elkerülhetjük az imént sorolt betegségeket is.

Stressz-mentesség

A mai világban mindenhol és mindenkor stresszelünk. Aggódunk a gyermekeink miatt, közben felidegesít a felettesünk, de összevesztünk a házastársunkkal és még az a barom is ránk dudált az utcán. Vezessük le a feszültséget! De ne az evésbe meneküljünk! Mozogjunk, meditáljunk, relaxáljunk és nevéssünk sokat. Egy kutatás kimutatta, hogy már az erőltetett mosolygás is jótékony hatással van a szervezetre és beindítja a boldogság hormonok termelését. Próbáljuk ki! Mosolyogjunk sokat.

Ez az írás is a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.

További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.