

Zdrowy styl życia - dieta i Ąwiczenia poprawiają...ce samopoczucie

Do zmiany trybu życia na zdrowszy apeluj... do nas z każdej strony wszelkiego rodzaju rodki przekazu. Nie jest to spowodowane tylko mod..., chwilowym trendem. Dbaj...cy o siebie człowiek jest przede wszystkim zdrowszy, dą, ująej żyje, ma bardziej optymistyczne podejście do wiata, lepiej wygl...da, przez co wydajniej pracuje i nie ma problemów ze snem, czyli nie bywa przemęczony. Niepalenie i ograniczenie spożycia alkoholu to już standard. Aby organizm funkcjonował, poprawnie należy dostarczać mu niezbędnych witamin i minerałów. Częste jedzenie małych porcji posiłków sprawia, że ludzki organizm przestaje magazynować potrzebne składniki, poprawia się wtedy przemiana materii i w ten sposób zapobiegamy groźnej dla nas nadwagi, która prowadzi do otyłości. Jedzenie pięć razy dziennie warzyw i owoców jest zalecane przez lekarzy i dietetyków. Należy pamiętać, aby je sezonowo, ponieważ nasze organizmy przez lata przyzwyczajone są... w, a nie do tego rodzaju odżywiania się. Zimą... aby warzywa, importowane zastępmy mroźkami, na pewno będą... zdrowsze od tych, które trafiają... do naszego kraju nie wiadomo skąd. Należy je gotować na parze, by były lekko twarde, wtedy nie tracą... swoich wartości odżywczych. Ograniczyć trzeba sól, która zatrzymuje wodę w organizmie, a jej brak uzupełniać niegazowanymi wodami mineralnymi. Dorosły człowiek dziennie powinien pić od 1,5 do 2 litrów takiej wody. W diecie musi znaleźć się chude czerwone mięso i duży ryb, zwłaszcza morskich bogatych w kwasy omega 3. Jeśli do diety dołączymy jakkolwiek aktywność fizyczną... nasze życie na pewno nabierze wszystkich barw. W czasie wysiłku fizycznego w ciele pojawiają się endorfiny poprawiające ogólnie samopoczucie, podnosi się też poziom insuliny, czyli spada poziom cukru. Organizm potrzebuje dotlenienia, przez co poprawia jego ogólnie funkcjonowanie, wzrasta wydolność i poprawia się metabolizm. Aby ćwiczenia sprawiały nam przyjemność muszą... być przystosowane do wieku i możliwości fizycznych. Kiedy człowiek jest w stanie pospacerować godzinie, albo tyle czasu poświędzi na rowerze. Basen jest dobrą alternatywą... dla ludzi niemogących obciążyć kręgosłupa i stawów. Nie ma ćwiczeń, które jako specjalnie poprawiają... nastrój bardziej niż inne, każda forma ruchu korzystnie wpływa na samopoczucie, nawet, jeśli w początkowej fazie musimy do tej aktywności zmusić.

About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>