

Καλύτερη Υγεία και Περισσότερη Ευτυχία στη Ζωή σας

Ο τρόπος ζωής σας επηρεάζει την υγεία σας; Διατρέχετε τον κίνδυνο μιας ιατρικής πάθησης εξαιτίας του;

Αυξήστε τις δραστηριότητές σας: Στη σκέψη και στην πράξη

Η σωματική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Έχει θετικό αντίκτυπο στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική σας ευημερία. Ακόμα και 30 λεπτά την ημέρα έχουν αποδειχθεί ευεργετικά για την υγεία και μπορούν να αυξήσουν την απόλαυσή σας για τη ζωή.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος, να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας και να βελτιώσετε τη διανοητική σας λειτουργία. Αυτό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και διαβήτη, και να χαμηλώσει την αρτηριακή σας πίεση.

Αν αυξήσετε τις δραστηριότητές σας κατά τη διάρκεια της ημέρας κατά ένα μικρό ή μέτριο βαθμό, αυτό έχει αποδειχθεί ότι μειώνει δραματικά την πιθανότητα να πεθάνετε νέος — ειδικά πάνω από την ηλικία των 60. Οι άνθρωποι με καθιστικό τρόπο ζωής έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν πριν φθάσουν τα 65 τους χρόνια.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- ◆ Να θεωρείτε την κίνηση ως μια ευκαιρία αντί ενόχληση.
- ◆ Να είστε δραστήριοι κάθε μέρα με όσο πιο πολλούς τρόπους μπορείτε.
- ◆ Το καλύτερο είναι να κάνετε 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τις πιο πολλές μέρες της εβδομάδας.

Καμιά φορά το καλύτερο φάρμακο είναι μια υγιεινή διατροφή και ένας σωστός τρόπος ζωής.

Κι αν το βρίσκετε όλο αυτό πάρα πολύ δύσκολο, δοκιμάστε απλά σήμερα λίγο περισσότερο απ' ό,τι κάνατε χθες.

Μερικές συμβουλές και εισηγήσεις...

- ◆ Παίξτε δραστήρια παιχνίδια με τα παιδιά σας αντί να τα αφήνετε να παίζουν με τις οθόνες.
- ◆ Βγείτε από το λεωφορείο ή το τρένο μια στάση νωρίτερα και περπατήστε την υπόλοιπη διαδρομή. Ή χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί να παίρνετε το ασανσέρ.
- ◆ Εξακολουθείτε τις προσπάθειες να σταματήσετε το κάπνισμα.
- ◆ Συμμετέχετε σε μια ομάδα πεζοπορίας ή γυμναστικής μια φορά την εβδομάδα.
- ◆ Ασκήστε από κοινού: με την οικογένεια, τους φίλους, το σύντροφο ή βάλτε στο παιχνίδι και το σκύλο σας.
- ◆ Ο καθένας είναι διαφορετικός και αντιμετωπίζει διαφορετικά εμπόδια στην άσκηση — **επομένως να είστε δραστήριοι με το δικό σας τρόπο.** Επιλέγοντας δραστηριότητες που σας αρέσουν και κάνοντάς τις για τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε φορά εξασφαλίζετε αθροιστικό αποτέλεσμα.



Καλύτερη Υγεία και Περισσότερη Ευτυχία στη Ζωή σας

Πώς λειτουργεί η απώλεια βάρους...

Η απώλεια βάρους είναι απλή. Αν ο αριθμός θερμίδων που βάζετε στο στόμα σας είναι μικρότερος του ποσού των θερμίδων ή ενέργειας που καίει ή χρησιμοποιεί το σώμα σας τότε θα χάσετε βάρος.

Τρώτε λιγότερο και κάνετε περισσότερα.

Υπάρχουν 3.500 θερμίδες σε 1/2 κιλό σωματικού λίπους. Επομένως αν ελαττώσετε την ποσότητα φαγητού κατά 500 θερμίδες κάθε μέρα, μπορείτε να χάσετε 1/2 κιλό την εβδομάδα.

Συνιστάται να μην χάνετε πάνω από ένα κιλό κάθε εβδομάδα.

Στην αρχή βάζετε μικρότερους στόχους, όπως π.χ. να χάσετε 4 κιλά σε 4-6 εβδομάδες. Οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν και νοιώθουν σημαντικά οφέλη στην υγεία τους χάνοντας 4-10 κιλά.

Διαθέσιμα Βοηθητικά Μέσα

- ◆ Τηλεφωνική Εφαρμογή (App)—Myfitnesspal
- ◆ Ιστοσελίδα—www.healthyactive.gov.au/
- ◆ Ιστοσελίδα—www.cdc.gov/healthyweight/
- ◆ Ιστοσελίδα—www.getthehealthynsw.com.au/

Για περισσότερη στήριξη και καθοδήγηση καλά θα είναι να δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό ή/και να συμβουλευτείτε ένα Διαιτολόγο ή Προσωπικό Γυμναστή.

Επομένως τι πρέπει να τρώτε;

- ◆ Αναλογιστείτε τι θα βάλετε στο πιάτο σας.
- ◆ Το μισό πιάτο πρέπει να είναι λαχανικά.
- ◆ Οι μισές τροφές που βασίζονται στα δημητριακά πρέπει να καταναλώνονται με ολόκληρους τους σπόρους όπως δημητριακά προγεύματος, ψωμιά, κρακεράκια και ζυμαρικά.
- ◆ Προτιμάτε γάλα άπαχο ή με λίγα λιπαρά.
- ◆ Καταναλώνετε πάντα μικρές μερίδες άπαχου κρέατος και πουλερικών και τρώτε θαλασσινά είδη δυο φορές την εβδομάδα.
- ◆ Φαγητά ή ποτά με λίγη ή καθόλου ζάχαρη — και πίνετε νερό!!!
- ◆ Πίνετε νερό αντί αναψυκτικά.
- ◆ Διαλέγετε φρούτα για επιδόρπιο και τρώτε επιδόρπιο λιγότερο συχνά.
- ◆ Αρτύζετε τα φαγητά με μπαχαρικά και αρωματικά χόρτα — όχι αλάτι.
- ◆ Τρώτε λιγότερα φαγητά με συμπαγή λίπη και μαγειρεύετε με λάδια αντί για συμπαγή λίπη.
- ◆ Τρώτε μικρότερες μερίδες και χρησιμοποιείτε μικρότερο πιάτο ή μπολ.
- ◆ Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ.

Εξασφαλίστε την συμπαράσταση της οικογένειας και των φίλων σας. Και μην παρατάτε την προσπάθεια — για τον εαυτό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας. Ανακαλύψτε τον υγιέστερο και ευτυχέστερο εαυτό σας!



Οδηγίες:
