Snížit stres

Zdravý život odchází od stresu. Poškozuje fyzické a duševní zdraví a způsobuje řadu problémů, jako je úzkost a nespavost. Pokud patříte k lidem, kteří udržují nadměrnou rutinu, ať už doma nebo v práci, měli byste přijmout určitá opatření ke snížení úrovně stresu. Jednou z alternativ může být péče o dech nebo meditace.

Stres totiž může způsobit řadu zdravotních problémů, jako jsou mimo jiné srdeční onemocnění, hypertenze, mrtvice. Věnujte několik minut během dne nácviku dlouhých a hlubokých nádechů.

- Technika umožňuje uvolnění svalů, snižuje napětí, zlepšuje bolest svalů a spánek.
- Odstraňte škodlivé návyky
- tipy na zdraví odborníka na výživu vyšetřující pacienta

Uvědomit si, že špatné návyky škodí zdraví, je prvním krokem k zásadní změně směrem ke zdravějšímu životu. Dobrý spánek a jídlo, pravidelná fyzická aktivita jsou některé ze základních iniciativ pro tuto změnu.

Nahrazování špatných návyků dobrými je součástí převýchovného procesu. Odborníci uvádějí, že pouhé odstranění myšlenky neznamená, že přestaneme myslet na určitou věc.

Například, když chce člověk přestat kouřit, nemá cenu si jen říkat, že už kouřit nebude. Mozek pokračuje ve vizualizaci cigarety a tělo cítí chemickou závislost, kterou cigareta produkuje. Ideální je nahradit cigarety kulkou a alkohol vodou.

Dialog

Dialog je součástí lidského společenského života. Mít s kým mluvit je dobré pro mysl. Zlepšuje náladu a celkový zdravotní stav. S pokrokem technologií se často ocitáme uvíznutí u elektronických zařízení na dlouhou dobu.

Ať už v práci nebo doma. Aby byl dialog aktuální, ve volném čase je důležitá společnost přátel a rodiny. Ve volném čase jděte ven s přáteli. Mluvte o různých předmětech. Držte se stranou, alespoň na pár hodin denně od sociálních sítí. Změnit návyky, zlepšit čtení, chodit venku. Pokud nemůžete s nikým mluvit osobně, použijte telefon.

- Na čísle 188 je k dispozici také služba Life Appreciation Center, CVV.
- Užijte si více smíchu!

Možná jste slyšeli, že smích je zdraví prospěšný. A vlastně to dělá! Odborníci zdůrazňují, že dobrý smích vytváří pohodu a uvolňuje. Je to proto, že k dobrému smíchu člověk prakticky zapojí celé tělo. Dobrý smích dokáže aktivovat až 80 svalů současně.Úsměv zlepšuje průtok krve a srdeční činnost. V důsledku toho eliminuje rizika hypertenze a kardiovaskulárních problémů.

Dobrý smích také posiluje imunitní systém, zvyšuje energii, snižuje stres a bolest, mimo jiné výhody. Úsměv je tak zdraví prospěšný, že se dostal do kalendáře oslav. Světový den úsměvu si připomínáme vždy první pátek v říjnu.

Dobře se vyspěte

Kvalitní spánek zlepšuje kvalitu života člověka. Počet hodin denně se u jednotlivých osob liší, ale obecně je nejlepší zůstat sedm až osm hodin za noc.Kvalitní spánek posiluje paměť, pomáhá mít energii pro každodenní činnosti, pro práci. Snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, nemluvě o kontrole různých zdravotních problémů, jako je cukrovka a vysoký krevní tlak.

Dobrý noční spánek je povzbuzující a umožňuje tělu vykonávat základní funkce po dobu odpočinku.

- Pokud se tak nestane, může mít člověk v průběhu času řadu problémů od bolesti svalů a hlavy až po riziko mrtvice, cukrovky 2. typu a srdečního infarktu.
- Při používání sociálních médií buďte umírnění
- To, co zpočátku způsobilo revoluci v médiích, je vytváření závislosti a zdravotních problémů. Sociální média by měla být používána střídmě.
- Mluvit se skutečnými lidmi, nejlépe osobně, je totiž vždy zdravější. Pravidelné používání sociálních sítí přispívá k duševnímu zdraví, pokud je však nadměrné používání škodlivé a narušuje sociální interakce.

Sociální média mohou generovat dobré i špatné myšlenky a mohou poškodit duševní zdraví jednotlivců. Proto by jeho použití mělo být mírné. Některé zdravotní tipy mohou přispět k tomuto procesu odpoutání. Mezi nimi používání relevantních sociálních sítí; vypněte upozornění a udržujte telefon mimo dosah.

Užívejte si přítomnost

Život v přítomnosti a udržení mysli vždy zaměřené na realitu přispívá ke zdraví těla i mysli. Koneckonců, moderní svět nabízí nespočet rozptýlení, které mohou narušit kvalitu našeho života. Život je přece jen jeden a dnes se musí žít naplno. Není zdravé a není radno, aby člověk utrácel energii na futuristické dohady nebo lpěl na faktech z minulosti. Kromě toho, že narušuje přítomnost, může zasahovat do budoucnosti.

Pokud minulost nelze změnit a budoucnost ještě neexistuje, žijte přítomnost vždy a intenzivně! Tímto způsobem budete věnovat více pozornosti svým aktivitám, snížíte úroveň úzkosti, zlepšíte soustředění a výkon.

- Jednou z metod, jak zůstat v přítomnosti, je praktikovat techniky myšlení, vzdát se špatných návyků.
- Naučte se něco nového, kdykoli je to možné

Udržovat se v neustálém pohybu a učení je zásadní pro každého, kdo hledá kvalitu života. Koneckonců, znalosti jsou jedním z největších bohatství, které lidé během svého života získávají. Mezi hlavní výhody

učení se něčemu novému můžeme vyzdvihnout stimulaci mozku. Snižuje stres, zlepšuje sociální vazby a duševní zdraví, přináší štěstí.

Od narození se lidské bytosti stále učí něčemu novému, jako je jídlo, chůze, komunikace atd. Když dosáhneme dospělosti, nemělo by to přestat a může to být rozdíl v profesionální kariéře. Čtení a výzkum pomáhají rozšířit znalosti. Skvělé možnosti učení mohou být nové návyky, koníček, kurzy, nový jazyk nebo hra na hudební nástroj.

Trávit čas s lidmi, které milujete

Pěstování afektivních vazeb je dobré pro lidské zdraví. Ale víme, jak udržovat zdravé vztahy? Pozitivní sociální vazby jsou dobré pro tělo i mysl. Proto je důležité prožívat výjimečné chvíle s těmi, které milujete. Ať už s rodinou nebo mezi osobními či pracovními přáteli. Udržování této sítě vztahů přináší jen výhody.

Ovládá emoce, vytváří pohodu. Proto je důležité věnovat čas tomu, abyste byli s těmi, které máte rádi. Je to zvyk a důležitý zdravotní tip, který bychom měli zavést do praxe.