

Studená sprcha: Oddaní tvrdí, že studené sprchy pomáhají s nízkou spotřebou energie, předcházejí migrénám, napomáhají dobrému oběhu a snižují bolest a umožňují ženám stárnout s půvabem. (Někteří dokonce tvrdí, že jsou tajemstvím francouzské ženy, která má pevná prsa.)

Cvičte kosti: Cvičení jako chůze, tanec nebo zvedání závaží může udržet vaše kosti silné a zdravé. Odborníci doporučují alespoň dvě a půl hodiny týdně. Kontrolujte svůj stres: Stres není jen nepříjemný, může také poškodit vaše zdraví, zvyšuje záněty v těle a riziko srdečních onemocnění.

## Nechte se na mamografii

Někteří lékaři tvrdí, že nejlepší věk pro absolvování mamografie je 40, jiní tvrdí, že ideální je 50. Zjistěte, co váš lékař považuje za vhodné pro vás na základě vašeho věku a dalších rizikových faktorů. Jezte trochu zázvoru: Po staletí se zázvor používá k léčbě řady žaludečních problémů. Vědci se domnívají, že jeho sloučeniny stimulují trávicí sekreci a zlepšují tonus střevních svalů.

*Jezte banány: nebo jiné jídlo s vysokým obsahem draslíku a nízkým obsahem sodíku, jako jsou vařené brambory se slupkou nebo avokádo. Tento typ jídla kromě toho, že pomáhá při hubnutí a cvičení, dokáže udržet krevní tlak pod kontrolou.*



Udělejte ze spánku prioritu: Spánek může být na vašem seznamu až na posledním místě, ale možná je čas ho posunout nahoru. Nový výzkum naznačuje, že nedostatek spánku může narušit kontrolu hladiny cukru v krvi a zvýšit riziko cukrovky 2. typu.

**Myjte si ruce: zvyk je postoj číslo jedna při prevenci nemocí, jako je nachlazení, kromě toho, že se vyhýbají dalším problémům, jako jsou infekce způsobené bakteriemi a jinými viry.**

Myslete na zdraví prsou: Pro mladé ženy je rakovina prsu často jednou z posledních věcí, na které myslí. Ale můžete začít přemýšlet o jednoduchých preventivních opatřeních, jako je kojení, cvičení a klinické vyšetření prsů, dokonce i ve svých 20 a 30 letech. Vybírejte zdravé potraviny: Jedná se o chutné položky, které nabízejí více antioxidantů, zdravých tuků nebo jiných dobrých ingrediencí v poměru k množství zkonsumovaných kalorií.

Život se smyslem: Výzkumy ukazují, že u lidí, kteří jsou šťastní a mají v životě nějaký smysl, je méně pravděpodobné, že se u nich rozvine kognitivní porucha a Alzheimerova choroba. Proč nezačít mladý? Věnujte pozornost bolestem kloubů: neexistuje věk pro rozvoj kloubních problémů, jako jsou kolena. Spolupracujte na tom nadváha a málo fyzického pohybu.

## Jezte více česneku

Česnek je bohatý na antioxidanty a pomáhá bojovat proti zánětu, říká Carmia Borek, PhD, profesorka a výzkumnice na katedře veřejného zdraví a rodinného lékařství na Tufts University School of Medicine v Bostonu. Pomáhá posilovat obranyschopnost proti nemocem a pravděpodobně pomáhá předcházet rakovině a zlepšuje zdraví srdce.

Opusťte určité návyky: Najděte metodu, která vám nejlépe vyhovuje, abyste přestali kouřit nadobro.

Snězte čokoládu: Sníte-li každý den čtvrtinu čokolády, množství rovnající se přibližně malému velikonočnímu vejčku, můžete snížit riziko infarktu nebo mrtvice.

**Jezte fazole a ovoce:** Červené fazole jsou na prvním místě seznamu potravin s nejvyšší koncentrací antioxidantů, podle amerického ministerstva zemědělství. Ovoce také vstupuje do seznamu položek se stejnou výhodou.

Pozor na tučná jídla: můžete získat závislost. Nová studie (na krysách) naznačuje, že neomezený přístup k potravinám s vysokým obsahem tuku, jako je slanina a tvarohový koláč, může vyvolat stejný druh nutkavého chování jako drogy, jako je kokain.

## 7 tipů pro zdravé návyky na pracovišti

*Domů > Články > Wellness > 7 tipů pro zdravé návyky na pracovišti*

Dobrý zdravotní stav závisí na několika faktorech. Zdravé stravování, dobrý spánek, pravidelné fyzické aktivity, volný čas a zvládnání stresu jsou některé postupy, které bychom si všichni měli osvojit, abychom dosáhli dobré kvality života.

V práci je také důležité osvojit si zdravé návyky, protože zde trávíme většinu času. S jednoduchými postoji můžete předcházet nemocem, nehodám a udržovat pozitivnější a produktivnější prostředí.

### **Zde je 7 tipů pro zdravé návyky v práci:**

#### *1- Pohybujte se co nejvíce*

Zkuste čas od času vstát. Setkávejte se se zákazníky například u dveří a provádějte nějaké činnosti ve stoje, jako je čtení zpráv nebo článků. Zkuste také používat schody více než výtah.



#### *2- Pozor na správné držení těla*

Bolesti v kříži představují jednu z nejčastějších stížností v lékařských ordinacích a jejich příčiny jsou obvykle spojeny se špatným držením těla v každodenním životě. Věnujte tedy více pozornosti tomu, jak polohujete páteř. Vždy se snažte držet ji rovně, paže a zápěstí opřete o stůl. Vyvarujte se také držení telefonu se zakloněným krkem.

#### *3- Místo k jídlu je u stolu*

Špatný zvyk, který má mnoho lidí, je jíst u počítače. Vyhněte se tomu. Jděte do firemní jídelny nebo kuchyně a jezte pomalu, i když je to jen svačina. Dávejte pozor na jídlo a pomalu žvýkejte.

#### *4 – Nikdy nevynechávejte snídani před odchodem do práce*

Snídaně je nezbytná pro dodání energie potřebné pro každodenní činnosti. Toto jídlo poskytuje, kromě jiných živin, sacharidy, takže běžné činnosti lze provádět normálně.