

Péče o zdraví: 10 základních tipů, jak být zdravý

22. dubna 2021 | 12 min čtení

Péče o zdraví je základní, ale ne vždy máme tu základní péči. Naučte se pár tipů, jak vést zdravý životní styl a žít lépe. Portugalky se dožívají v průměru až 83 let, muži až 78 let (2018, Pordata). Žijeme déle, to ano, ale jak? Máme energii v každodenním životě? Užili jsme si zbytek důchodu?

Dali jsme dohromady několik tipů zdravotní péče, které máte na dosah: zjistěte, co můžete změnit ve své stravě a rutině, jak si hlídat své zdraví a co dělat, abyste si zajistili fyzickou, duševní a sociální pohodu, která vám umožní abyste si užili to nejlepší ze života.

Možná jsem dokonce dvakrát týdně chodil do posilovny, chodil jsem na procházky s rodinou, měl jsem naplánované všechny běžné schůzky a dokázal jsem najít správnou rovnováhu mezi prací a časem pro sebe. Je pravda, že pandemie změnila naše životy a zpackala náš životní styl.

Ale určitě si pamatujete na někoho, koho pohltily hodiny navíc v kanceláři, spěch s vyzvednutím dětí ze školy a další podobné závazky.

Je čas obnovit zdravé návyky nebo vytvořit nové způsoby, jak mít kvalitní život, abychom se lépe vypořádali s rizikovými faktory, které můžeme ovlivnit.

Jak se ale buduje kvalita života? A co je to být zdravý?

Více než nebýt nemocný je být zdravý stavem fyzické, duševní a sociální pohody, říká Světová zdravotnická organizace.

- Udělejme to po krocích.
- Zajistěte si fyzickou pohodu: od zdravých jídel po držení těla

Cítíte na konci dne tíhu v těle, přestože jste necvičili? Trpíte častou celkovou únavou? Zjistěte, jak získat kvalitu života každý den a kde získat energii, kterou obvykle najdete pouze v ranní kávě.

1. Sedíte (v pořádku) a čtete tento tip?

Pokud trávíte mnoho hodin prací u svého stolu, snažte se udržet co nejlepší držení těla: rovná záda, chodidla na podlaze, lokty ve výšce stolu a obrazovka počítače v úrovni očí. Výzva může být ještě těžší, když mnoho z nás pracuje z domova bez ideální kancelářské židle a stolu.



Pro kompenzaci je důležité, abyste si během dne dělali přestávky. Vyhněte se příliš dlouho ve stejné pozici a zaveďte několik protažení. Důležité je zastavit se a rozhýbat tělo. A proč nepořádat pracovní schůzky ve stoje? Je to rada odborníka.

Po zbytek času se ujistěte, že vám matrace umožňuje mít v noci nejlepší držení těla.

A pozor na mobil: zakloněná hlava představuje závaží na děložním čípku a opakované pohyby prstů na obrazovce mohou způsobit zánět a bolest rukou.

Co je to vyvážená strava?

Univerzální odpověď neexistuje. Vyvážený jídelníček je pro každého jedinečný a závisí na jeho věku, pohlaví, energetickém výdeji... Ale je třeba dodržovat obecné zásady. Dospělí by měli do svého každodenního jídelníčku zařadit zeleninu, zeleninu a ovoce. Měli by omezit konzumaci červeného masa, rafinovaných cukrů (jako je bílý cukr) a nasycených tuků (například z másla) a nepřekračovat 5 gramů soli denně.



Více než 50 % Portugalců trpí nadváhou, 40 % má vysoký krevní tlak, 30 % vysoký cholesterol a 13 % ve věku 20 až 79 let trpí cukrovkou. Je to portrét, který Portugalská kardiologická společnost vytváří kardiovaskulární rizikové faktory, často pocházející z nevyvážené stravy.

Prevence začíná již v dětství. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby byly děti prvních šest měsíců života výhradně kojeny a minimálně dva roky jinou dietou, aby se snížilo riziko

obezity a dalších onemocnění.

Pokud máte pocit, že vám chybí čas nebo představivost na plánování zdravých jídel, vyhledejte zdroje online. Existuje mnoho blogů a webových stránek s různými návrhy jídel. Uspořádejte potravinovou výzvu, jako je Bezmasé pondělí. A proč si ve svém týdnu nenaplánovat den mezinárodní kuchyně?

Chybí obvyklé doporučení: pijte hodně vody.

Hýbejte se: to je heslo pro pravidelné cvičení. Věděli jste, že ke zdraví stačí pouhých 21 minut chůze denně? Pro boj s fyzickou nečinností by dospělá osoba měla udržovat alespoň 150 minut mírné fyzické aktivity týdně nebo 75 minut, pokud cvičí intenzivněji.

Měli byste vsadit na aktivity, které posilují svaly, aktivují oběh a eliminují toxiny.

Cvičení navíc stimuluje produkci serotoninu a endorfinů, které dodávají mozku pocit pohody a pomáhají bojovat s příznaky deprese a úzkosti. Fyzická aktivita je také spojena se snížením rizika srdečních onemocnění, obezity a diabetu typu 2. Cílem je působit v primární zdravotní péči, zejména v prevenci nemocí, vyhýbat se tomu, čemu se lze vyhnout, a kontrolovat rizikové faktory. V neposlední řadě proto, že srdeční choroby, jako jsou mrtvice, jsou hlavní příčinou úmrtí mezi Portugalci (2019, Pordata).

Nemůžete chodit do posilovny nebo sportovat venku? Zde je několik tipů pro cvičení doma a další jednoduchá doporučení, která byste měli přijmout v každodenním životě:

- vyměnit výtah za schody
- nastavte si na svém telefonu nebo chytrých hodinkách cíl denních kroků
- vyhledejte si na youtube rychlý cvičební plán se základními cviky, jako jsou dřepy a sedy-lehy
- tanec!

Zdravé tělo ve zdravé mysli: duševní pohoda. Určitě jste si všimli, že po špatném spánku máte méně trpělivosti se svými dětmi nebo zvládáním náročných situací se spolupracovníky. Naučte se, jak pečovat o duševní zdraví, stejně důležité jako péče o tělo.

1. Obnovte hladinu vitamínu D

2. Chůze venku je způsob, jak doplnit energii a snížit hladinu stresu, i když jde jen o odreagování.
3. Pokud je to možné, využijte procházky k opalování. Nedostatek vitamínu D, stimulovaný sluněním, ospravedlňuje některé známky únavy, bolesti kostí a dokonce i změny nálad.
4. Po měsících ve vězení zjistíte, že je osvěžující jít ven na procházku.
5. Budete se také cítit spokojeně, když si z každodenního života uděláte čas, abyste se postarali o svou pohodu, a to je ještě větší odměna pro vaše duševní zdraví.



Vyzvěte se a procvičte svou mysl

Pamatujete si Sudoku, matematickou hádanku, kde jste museli rozdělit čísla od 1 do 9? Více než duševní cvičení nás tyto typy her nutí nacházet nová řešení nových problémů. Výzva je klíčovým prvkem této rovnice: stimuluje mozek. Tak jako? Naučte se nový jazyk nebo zjistěte, jak hrát na hudební nástroj, bez ohledu na váš věk.

- Prozkoumejte meditační techniky. Tím, že meditace zpomaluje často rychlé tempo myšlenek, trénuje pozornost a koncentraci a má přímý vliv na duševní zdraví.
- Prožijte klidnou noc Odpočinek je klíčem k udržení energie po celý den. Dospělý by měl spát 7 až 9 hodin každý den, což je doporučení s mnoha argumenty.