



عبارت روش زندگی سالم یعنی چه؟

عبارت « شیوه زندگی سالم » تعریف مختصری است از اینکه اگر شما خواهان سالم ترین بدن هستید چگونه باید زندگی کنید. یک فرد سالم سیگار نمی کشد، سعی می کند وزن سالم خود را حفظ کند، غذاهای سالم به همراه مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات و فیبر می خورد و البته به طور مرتب ورزش می کند. یک فرد سالم می داند چگونه استرس را مدیریت کند، هر شب به مقدار کافی می خوابد، از مصرف مشروبات الکلی و دخانیات پرهیز می کند و با مصرف غذاهای سالم و حفظ وزن سالم اعتدالی را در سه موارد رعایت می کند. در حقیقت ترفند روش سالم زندگی در ایجاد تغییرات کوچک است؛ یک لیوان آب اضافی بنوشید، یک عدد میوه بیشتری بخورید و....

- الگوی خواب مناسب
- بهداشت خصوصی
- عدم وجود عادات بد یا اعتیاد
- آموزش بهداشت
- محیط امن
- تناسب اندام
- روابط اجتماعی سالم
- احساسات

چرا زندگی به روش سالم ضروری است؟

زندگی به روش سالم می تواند در جلوگیری از بیماری های مزمن و مریضی های طولانی مدت کمک کننده باشد. احساس خوب نسبت به خود و مراقبت از سلامتی در عزت نفس و خویشتن سازی ضروری است. با انجام کارهایی که برای بدنتان مناسب است زندگی سالم خود را حفظ کنید.



سبک زندگی سالم چیست؟

سبک زندگی سالم از جمله مواردی است که به مردم کمک می کند تا سلامتی و تندرستی خود را حفظ کرده و آن را بهبود بخشند.

بسیاری از سازمان های دولتی و غیر دولتی جهت ارتقای شیوه زندگی سالم فعالیت می کنند، آن ها براساس تعدادی فاکتورهای مهم سلامتی شامل: وزن، قند خون، فشارخون و کلسترول خون آن را مورد سنجش قرار می دهند. زندگی سالم یک تاثیر مادام العمر دارد.

روش های سالم ماندن شامل موارد زیر است:

- تغذیه سالم
- فعالیت های بدنی
- مدیریت وزن
- مدیریت استرس

سلامتی خوب به مردم اجازه می دهد تا کارهای زیادی را انجام دهند.

روش زندگی سالم با موارد زیر نیز در ارتباط است:

- رژیم غذایی مناسب
- تمرین فیزیکی



سبک زندگی سالم



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت فردا

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital

سبک زندگی سالم



چند نکته برای سبک زندگی سالم

- انواع غذاها رو بخورید (ولی به میزان کافی).
- رژیم غذایی خود را براساس مقدار زیادی مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات تنظیم کنید.
- چربی های اشباع شده را با چربی های اشباع نشده جایگزین کنید.
- از سبزیجات و میوه جات زیاد لذت ببرید.
- مصرف نمک و شکر را کاهش دهید.
- به طور منظم (وعده بیشتر و مقدار کم تر) تغذیه کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید (حداقل ۸ لیوان در روز)
- وزن سالم بدن خود را حفظ کنید.
- ورزش کنید و آن را به یک عادت تبدیل کنید.
- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی پرهیز کنید.

برای داشتن یک زندگی سالم و با نشاط لازم است همه ابعاد سلامت روانی و جسمانی رعایت شود. به عبارتی نمی شود فقط به جنبه ورزش و غذای سالم خوردن گفت که من یک زندگی سالم دارم. درکنار رعایت سلامت جسم باید توجه به سلامت روان هم داشت تا به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شد.

ویژگی های داشتن سلامت روان

- حس رضایت و فرهمندی.
- توانایی خندیدن.
- توانایی مقابله با استرس.
- داشتن هدف(فعالیت ها، روابط و زندگی).
- تعادل در فعالیت و استراحت.
- اعتماد به نفس.
- برای کسانی که دوستشان داید وقت بگذارید.



منبع: کتاب سبک زندگی سالم،

نوشته علی کریمی، انتشارات سبحان