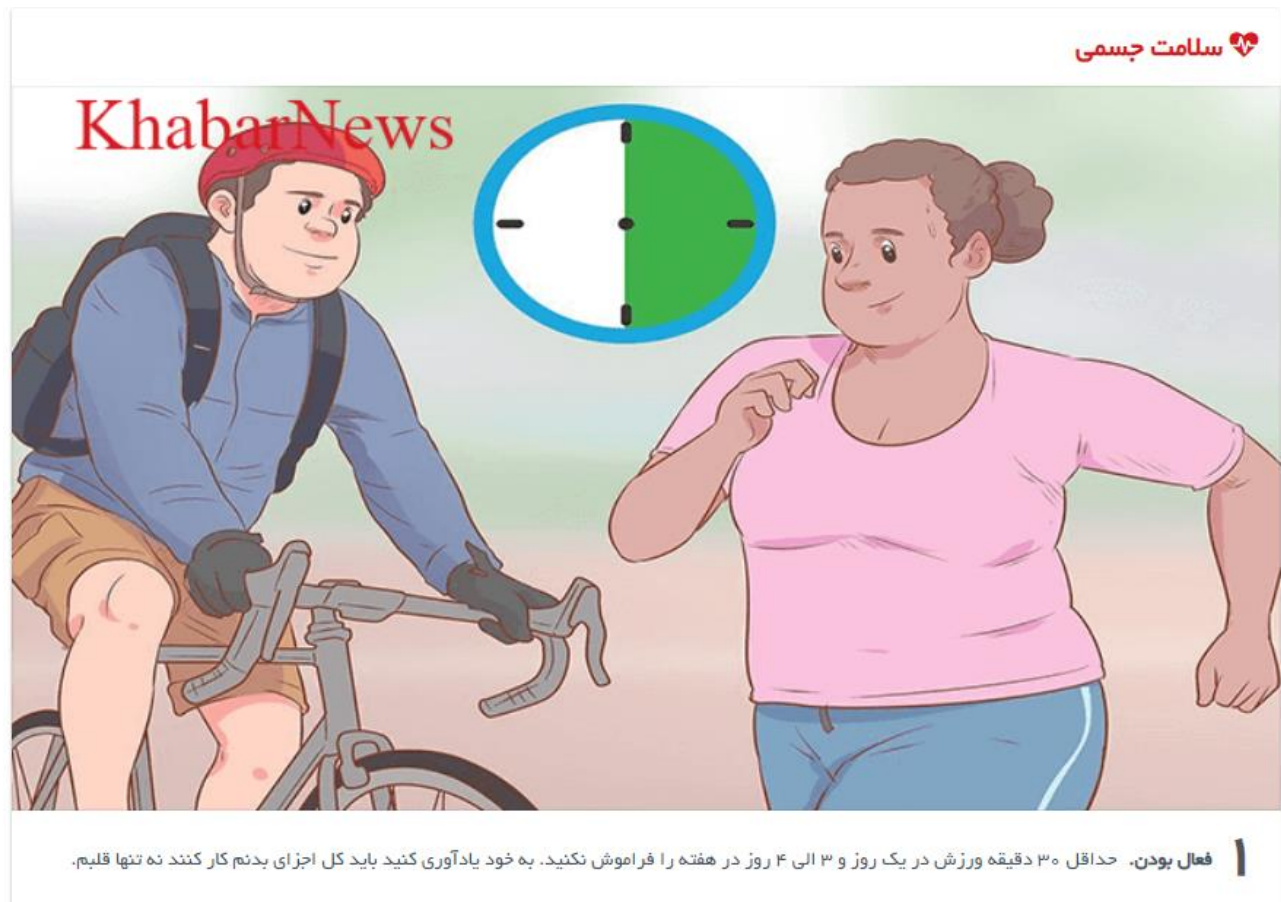


چگونه سلامت واقعی را به دست آوریم؟



سلامت واقعی چیزی فراتر از سلامت فیزیکی فرد می باشد و عواطف، روحیات و سلامت روانی فرد را شامل می شود. در این مقاله ما به جنبه های گسترده تری از سلامتی می پردازیم.





KhabarNews



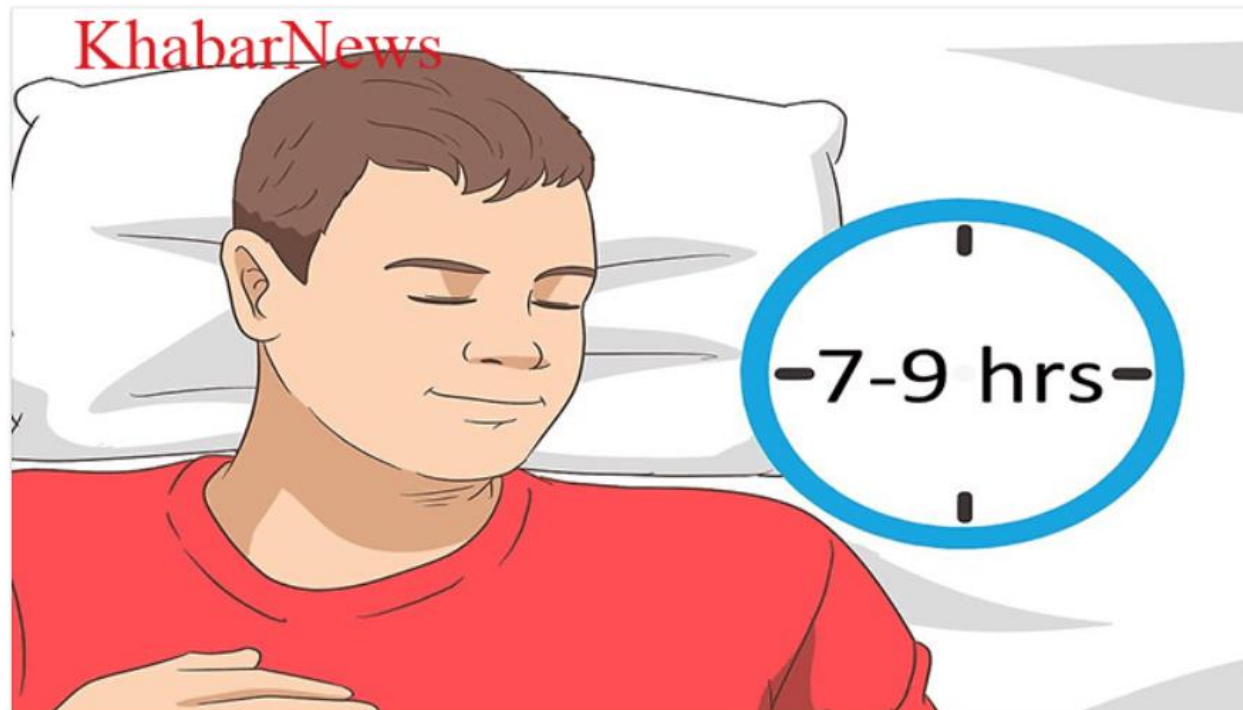
۲ خوردن غذای سالم. کاهش گوشت قرمز و افزایش مقدار میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی. یک رژیم گیاهخواری را دنبال کنید و از چربی، نمک و قندها اجتناب کنید. اینکه هر روز یک تکه کیک به خود پاداش دهید خوب است، اما کل کیک را نخورید.

KhabarNews

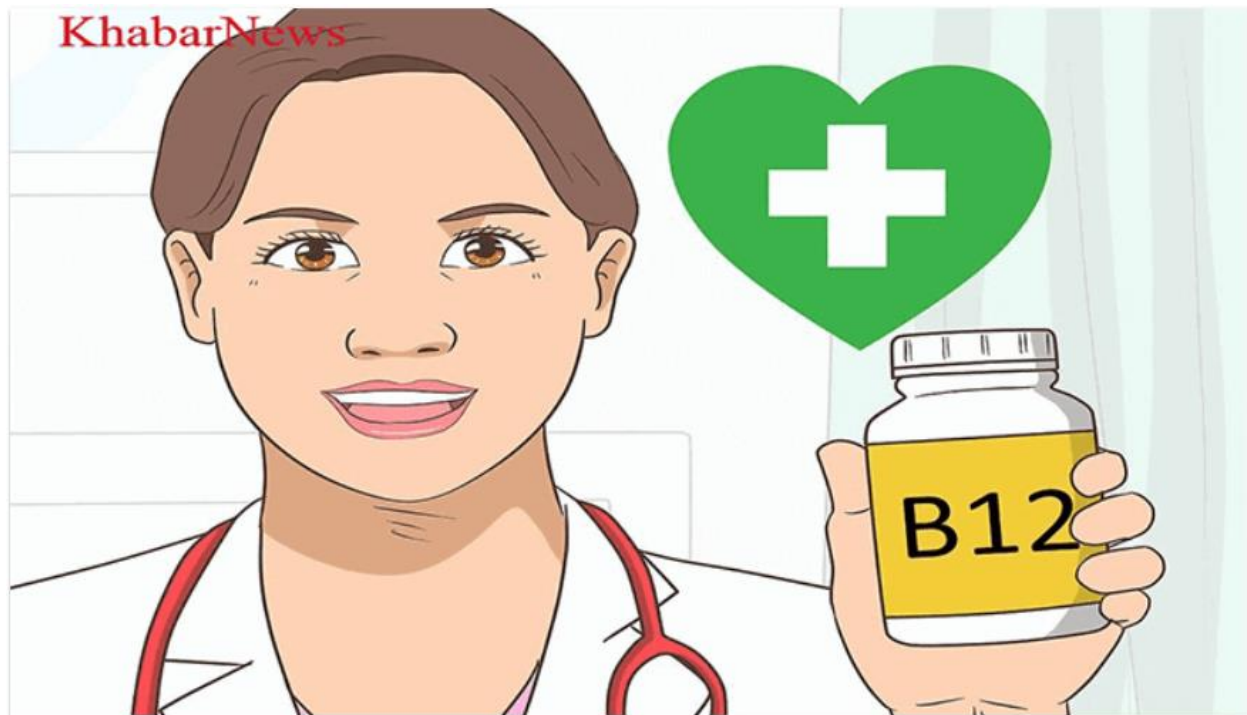
-500 cal



۳ خوردن وعده های کوچکتر سایز وعده هایی که در رستوران سرو می شود خیلی بیشتر از نیازهای بدن ما هست. از این احساس که باید کل غذای بشقاب خود را بخورید رها کنید.



۴ خواب خواب می تواند تا ۱۱ سال به زندگی شما اضافه کند. مقدار خواب مورد نیاز بین افراد مختلف متفاوت می باشد، اما اکثر مردم باید هر شب حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب بدون وقفه داشته باشند تا بتوانند با بالاترین توان خود کار کنند. برای این موضوع هیچ قاعده ای وجود ندارد، به طوری که اگر به ۱۰ ساعت استراحت نیاز دارید که روز بعد احساس خوبی داشته باشید، این چیزی است که شما باید انجام دهید. عواقب ناشی از نداشتن خواب کافی، احساس ضعف، کارکرد ناکارآمد، تضعیف سیستم ایمنی بدن و حتی افسردگی است.



۵ تقویت سیستم ایمنی بدن اطمینان حاصل کنید که تمام ویتامین های ضروری را دریافت می کنید. گیاهخواران، ویتامین B₁₂ و همچنین روی و آهن را به سختی می توانند از طریق وعده های غذایی دریافت کنند (هیچ منبع ویتامین B₁₂ در رژیم غذایی گیاهخواران وجود ندارد). در نظر گرفتن یک مولتی ویتامین روزانه، ویتامین C و روی نیز برای سیستم ایمنی بدن اهمیت دارد. همچنین اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی مصرف کنید.



۶ تمرین بهداشت خوب دندان هایتان را حداقل دو بار در روز بشویید و کشیدن نخ دندان را فراموش نکنید! دست ها را به صورت منظم بشویید و بیش از یک بار در روز دوش نگیرید.



KhabarNews



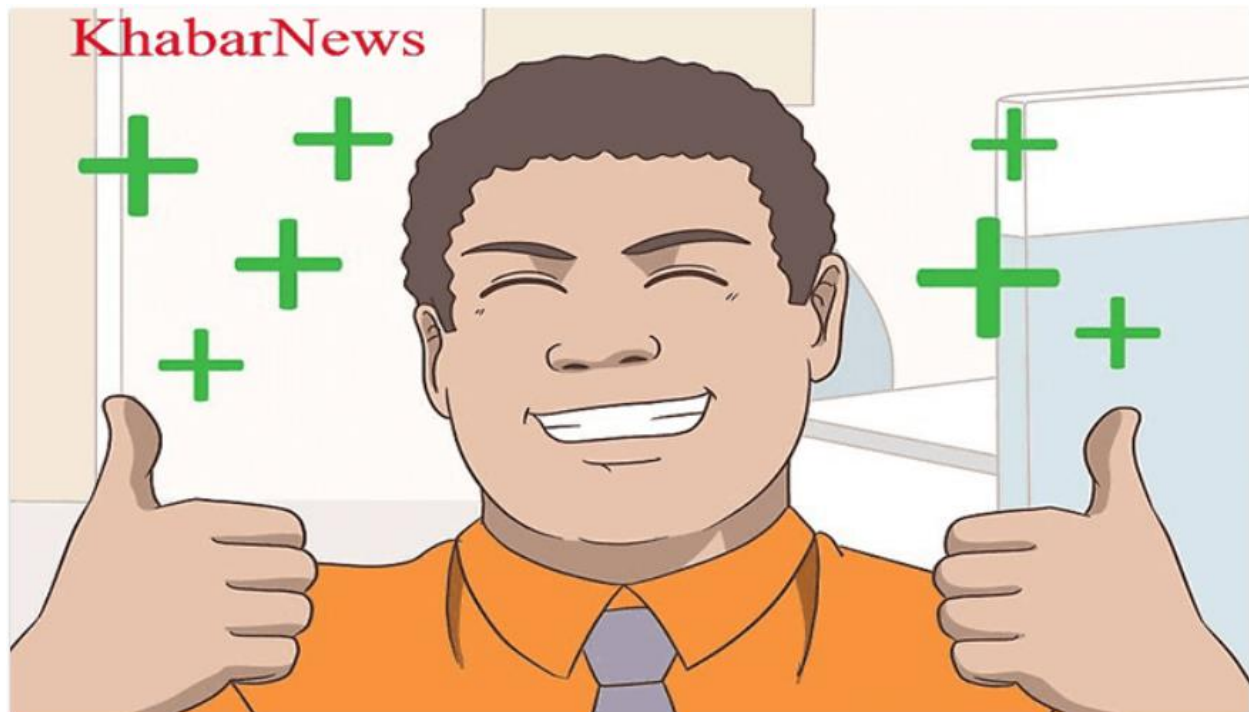
۷ نوشیدن آب مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز ضروری است. مبر نکنید تا احساس تشنگی کنید، زیرا در آن لحظه بدن شما ممکن است دچار خشکی شود (زمانی دهان احساس تشنگی می کند که کل اجزای داخلی بدن به شدت تشنه هستند). این عادت را برای خود ایجاد کنید که یک بطری آب در همه زمان ها به همراه داشته باشید.

سلامت روحی

KhabarNews



۱ کنترل واکنش به جای اینکه سریعاً واکنش دهید سعی کنید یک تمرین تنفسی ساده انجام دهید.



۲ تمرکز بر روی تفکر مثبت تفکر مثبت گامی بزرگ برای ایجاد یک ذهنیت شادتر است. به جای تمرکز بر موارد منفی، افکار خود را به سمت تفکر خوش بینانه تغییر دهید. سعی کنید از خودانتقادی اجتناب کنید. هر گاه فکر منفی از خودتان دارید، آن را به عنوان یک نظر مثبت بیان کنید. به عنوان مثال، اگر فکر می کنید "من باور دارم نمی توانم"، به جای آن بگویید: "من خیلی هوشمند هستم، اگر ذهنم را به آن برسانم، می توانم هر چیزی را یاد بگیرم!"

اگر اشتباه می کنید، به عنوان یک فرصت یادگیری به آن فکر کنید. به عنوان مثال، به جای فکر "من خیلی ناراحت هستم که این کار را نکردم"، فکر کنید "ممکن است من بتوانم از آنها برای بازخورد استفاده کنم تا بتوانم حتی در برنامه بعدی نیز بهتر عمل کنم!"



۳ متمرکز بودن هر روز در حال زندگی کنید. برای این کار روزانه تمرین کنید ذهن خود را بر آنچه که در حال انجام در آن لحظه هستید متمرکز کنید. اجازه ندهید ذهن شما دور از حال شما باشد. هنگامی که شما اجازه دهید ذهن خود را به نگرانی در مورد رویدادهای گذشته یا آینده سرگردان کنید، شما به استرس و اضطراب خود اضافه می کنید و از کارایی خود دور می شوید.



۴ مدیریت استرس در زندگی استرس می تواند خلق و خو و سلامت جسمی شما را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین می تواند باعث اضطراب، خشم و تحریک پذیری و همچنین سردرد، درد عضلانی، خستگی و مشکلات خواب شود. استرس می تواند به آرامی در طول زمان ایجاد شود. توجه کنید که چگونه بدن شما واکنش نشان می دهد تا زمانی که شما تحت تاثیر قرار می گیرید بتوانید تشخیص دهید.

یاد بگیرید که به مسئولیت ها و تعهداتی که نمی توانید رسیدگی کنید به سادگی «نه» بگویید. فاصله خود با همکاران و دوستانتان را حفظ کنید که کارهای اضافی نداشته باشید. اگر شما نتوانستید مسئولیت ها و تعهدات خود را کاهش دهید، شیوه پاسخ به استرس را تغییر دهید. به مدت ۵ دقیقه مکث کنید. تنفس عمیق و قدم زدن یا ایستادن می تواند کمک کند.



۵ بر اشتباهات خود متمرکز نشوید سعی کنید توجه خود را بر نکاتی که باعث اشتباه شدند بگذارید تا دوباره اشتباه نکنید.

KhabarNews



۶ دستاوردهای خود را بشناسید و تحفیفی ندهید هنگامی که چیزی را انجام می دهید، افتخار کنید. به جای داشتن افکاری مانند "من باید بهتر انجام می دادم" به این فکر کنید "من عالی انجام دادم، من عالی هستم."



KhabarNews



۷ زمانی را برای استراحت بگذارید. چند دقیقه در روز برای انجام یوگا یا مراقبه وقت بگذارید.

KhabarNews



۸ احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید. احساسات خود را در درون خود نریزید با این کار خطر ابتلا به آسیب های عاطفی بیشتری را به خود اختصاص می دهید.



KhabarNews



۹ مواظب روابط خود با دیگران باشید. عاشق دیگران باشید و به آنها احترام بگذارید. مردم را پایین نیاورید. بهترین راه حل برای حل اختلافات با دیگران در زندگی را انتخاب کنید.

سلامت معنوی

KhabarNews



۱ به طور مرتب و منظم دعا کنید. در طول روز وقت بگذارید تا با خدا صحبت کنید.



۲ عادت به شکر گزاری هر روز زمانی را برای شکر گزاری اختصاص دهید، شکرگزاری درباره چیزهایی که دارید یا حتی می خواهید آن را به دست آوردید (با تصور اینکه آنها را به دست آورده اید).



۳ با توجه به کلام خدا زندگی کنید. به دیگران کمک کنید، سعی کنید انسانیت واقعی را در زندگی خود اجرا کنید و از وسوسه هایی که شما را از ذات پاکتان دور می کند دوری کنید.