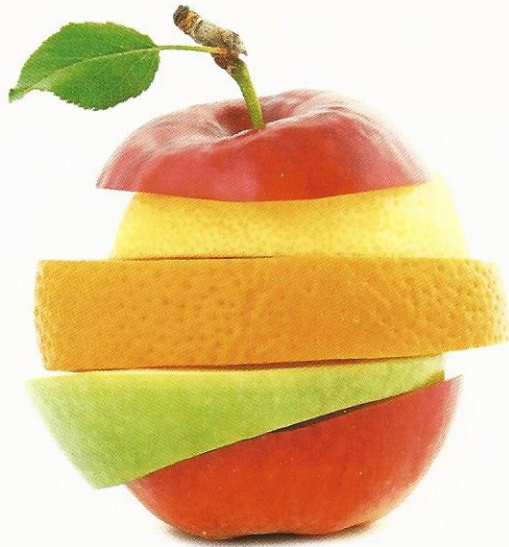


**“Un drum în viață: Bucșani - între București și Europa!  
Servicii sociale pentru copii și tineri din mediul rural din județul Giurgiu”  
Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România**

# UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS



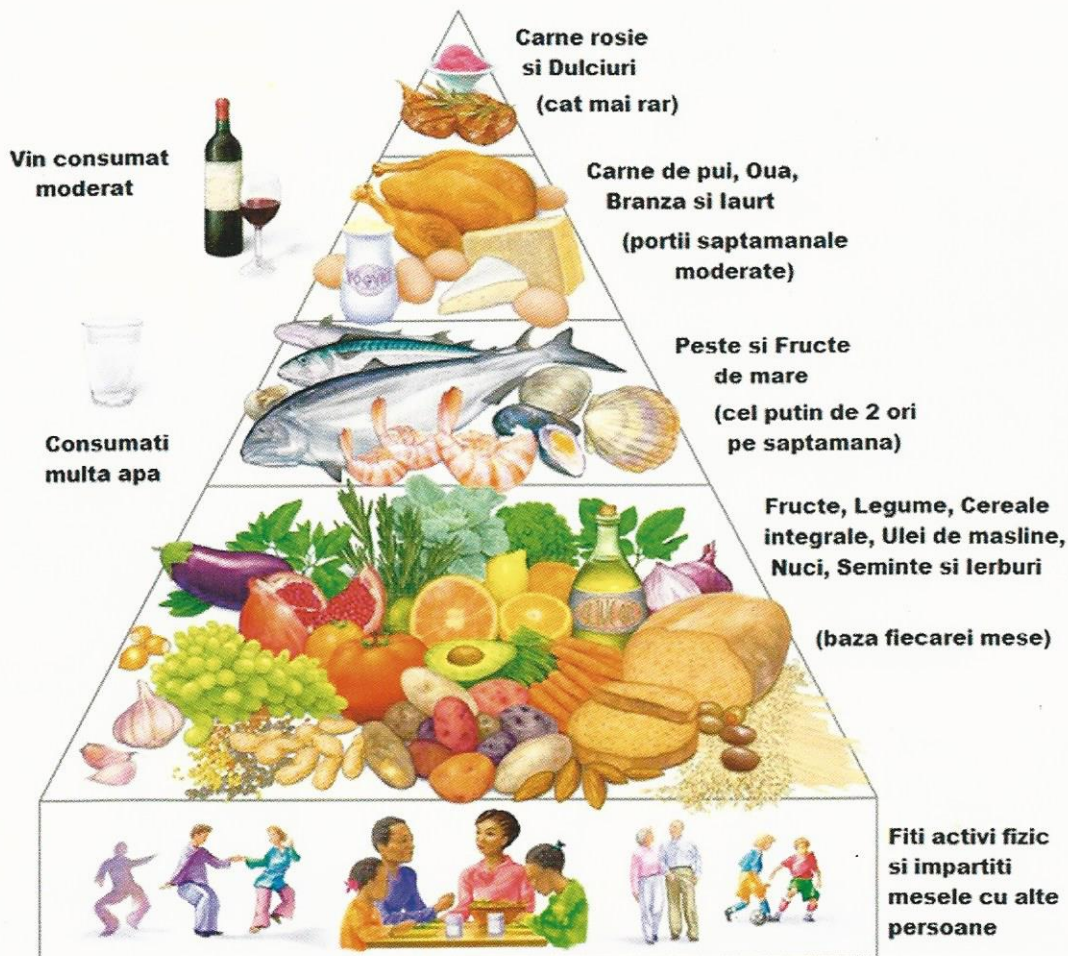


# ALIMENTAȚIA

este unul dintre cei mai importanți factori pentru un stil de viață sănătos și armonios. Sănătatea fizică, cât și cea psihică, depind, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem și de modul în care alegem să trăim. Și starea de spirit este influențată de propriul stil de viață. Pentru a avea un stil de viață cât mai echilibrat, trebuie să ținem cont de câteva aspecte.

În 2008, cercetătorii de la Universitatea Harvard au elaborat o piramidă a alimentației sănătoase. La baza ei se află alimentația și exercițiile fizice. Cerealele integrale (orez brun, secară, paste din făină integrală), legumele și fructele nu

trebuie să lipsească din meniul zilnic. Consumul de ouă, pește, carne de pasăre, nuci, lactate vor aduce aportul necesar de calciu pentru organism. Ar fi recomandat să evităm pe cât putem consumul de carne roșie, pâine din făină albă, băuturi și dulciuri pe bază de zahăr.



## Fructe și legume la fiecare masă

Cynthia Sass, expertă în nutriție, spune că o metodă ușoară pentru un regim alimentar sănătos este aceea de a urma o serie de reguli simple, cum ar fi includerea fructelor și legumelor în meniul fiecărei mese de peste zi. Consumul acestora de cel puțin cinci ori pe zi este legat de un risc scăzut de instalare a unei serii de boli cronice, precum maladiile cardiovasculare și unele tipuri de cancer.

Principala băutură de peste zi trebuie să fie apa. Potrivit unui studiu publicat în American Journal of Nutrition, persoanele care consumă, în general, mai multă apă, în detrimentul sucurilor, băuturilor alcoolice și a celor acidulate, tind să aibă o dietă mai sănătoasă, inclusiv mai bogată în fibre și mai săracă în zahăr și, să consume mai puține alimente foarte bogate în calorii. Pe lângă faptul că menține un nivel al hidratării sănătos, apa ar putea fi de ajutor în slăbit, scăzând apetitul și crescând nivelul metabolismului.

Cercetările arată că o dietă bogată în cereale integrale este legată de un risc mai mic de boli cardiovasculare, cancer, diabet și obezitate, iar acest lucru s-ar datora conținutului mai mare de fibre, care ajută la tranzitul intestinal, menține sentimentul de sațietate mai mult timp și ajută la reglarea nivelului glicemiei și al insulinei din sânge.



**Orele de somn** sunt și ele foarte importante pentru organism. În funcție de organismul fiecăruia, 8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineață să ne simțim odihniți. Potrivit cercetătorilor, orele pe care le pierdem noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul zilei. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave. Este important să mergem la control regulat, să avem grijă de sănătatea noastră. Ar fi bine să ne facem o obișnuință din mersul la doctor o dată la câteva luni, iar la stomatolog și ginecolog să mergem o dată la jumătate de an.



Alături de o alimentație corectă și odihnă, sportul este un alt factor important pentru sănătatea organismului. Găsește câteva exerciții sau sporturi care te atrag și practică-le constant. Încearcă să faci sport de două ori pe săptămână.

Stresul ne poate afecta sănătatea organismului. Există numeroase metode prin care poți să îți sub control stresul, de la yoga și meditație până la practicarea unor sporturi și mersul la somn. Ține de fiecare să găsească cea mai eficientă modalitate care te ajută să te relaxezi și să nu te mai gândești la probleme și profită la maximum de ea. Numărul orelor petrecute în fața televizorului sau a calculatorului trebuie reduse și mărit numărul activităților în aer liber, măcar atâta timp cât vremea ne permite. Acțiunile mărunte de zi cu zi determină un stil de viață sănătos.

