



Un stil de viata sanatos nu se poate obtine peste noapte, insa nu este nici imposibil de atins. De cele mai multe ori acesta consta intr-o suma de mici schimbari in bine si decizii importante pe care le iei de-a lungul vietii.

Desigur, sa traiesti sanatos nu are aceeasi conotatie pentru toate varstele. Ce este considerat sanatos la 20 de ani, poate fi considerat neadecvat varstei de 40 de ani si nu numai. Trebuie ca acest stil sa fie adaptat persoanei tale, organismului tau si varstei tale.

Daca iti doresti sa pornesti cu cativa pasi mici in calatoria de a trai sanatos, avem pentru tine cateva idei de mici schimbari pe care le poti face in functie de varsta:

La 20 de ani



La 20 de ani este important sa constientizezi importanta unei doze mici de disciplina in viata de zi cu zi. Este important sa realizezi ca somnul si odihna sunt importante, sa dormi cel putin 8 ore pe noapte cat mai des posibil si sa incepi sa faci miscare macar de 2 ori pe saptamana.

Te poti ajuta de o aplicatie pe telefon pentru monitorizarea somnului si a numarului de pasi facuti/ minute de activitate. Astfel, incearca sa pierzi nu mai mult de 2 nopti pe saptamana si evita pe cat posibil sa inveti sau sa muncesti pe timpul noptii pentru a evita ca bioritmul sa iti fie afectat.

Cand vine vorba de miscare, incepe prin a alege 2 zile pe saptamana in care sa faci sport. Fie ca vrei sa dansezi, alergi, faci fitness/aerobic, sa joci tenis sau fotbal, orice ai alege important este sa faci miscare. Odata ce te obisnuiesti cu cele 2 zile, poti mari numarul lor, facand miscare de 3 ori, 4 ori sau chiar 5 ori pe saptamana.

La 30 de ani



La 30 de ani concentreaza-te pe reducerea stresului. Desigur, pastreaza obiceiul miscarii fizice regulate, al somnului odihnitor, dar spre deosebire de varsta de 20 de ani, la 30 stresul incepe sa isi faca aparitia si uneori grijile pot fi coplesitoare.

Pentru a iti ajusta stilul de viata ca acesta sa fie cat mai sanatos incearca sa controlezi pe cat posibil stresul si supararile. Cateva solutii sunt meditatie, yoga sau pastrarea unui jurnal in care sa scrii toate evenimentele neplacute si astfel sa te descarci. Noi iti recomandam sa incepi cu meditatie, folosind o aplicatie pe telefon pe post de ghid.

De asemenea, este important la 30 de ani sa constientizezi si importanta protejarii naturii. Evita cat poti de mult sa folosesti plastic, desigur fara a transforma asta intr-o obsesie si incearca surse de energie alternativa. Spre exemplu, pe <https://www.dbsolar.ro/panouri-nepresurizate> gasesti panouri solare pe care le poti folosi in casa sau gradina ta.

Sigur, probabil grijile tale au legatura cu investitia pe care trebuie sa o faci pentru aceste mici schimbari. Ei bine, afla ca aplicatiile pentru meditatie se pot gasi in Google Play sau Apple Store gratuit, pungile de plastic pot fi inlocuite cu traiste de panza reutilizabile care nu costa mai mult de 30 de lei, iar [preturile panourilor presurizate](#) pornesc de la 900 de lei.

La 40 de ani



Pastreaza obiceiurile legate de odihna, miscare, eliminarea stresului si protejarea naturii. Insa, la 40 de ani este important sa te focusezi pe obiceiurile alimentare. Daca pana acum, excesele alimentare nu erau ceva la care sa te gandesti prea mult, de la 40 de ani este bine sa elimini definitiv prajelile, fast-food-ul, dulciurile rafinate si grasimile nesanatoase.

Desigur, cu cat elimini mai devreme aceste alimente nesanatoase este cu atat mai bine, dar nu toti oamenii pot sa isi regleze alimentatia incepand cu varste fragede.

Incearca sa mananci din toate categoriile de alimente, conform piramidei alimentare si sa consumi mereu fructe si legume de sezon.

Micile schimbari in alimentatie, miscare fizica, odihna etc. pot sa alcatuiasca intr-o zi baza unui trai frumos si al unui stil de viata sanatos.