



SĂNĂTATEA
UN LUX GRATUIT

respiro books

SĂNĂTATEA. UN LUX GRATUIT

© 2018 – Respiro Books

Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format.

Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Autor: Echipa Respiro

Grafician: Vlad Mîndăianu

Sursă ilustrații/imagini: www.unsplash.com,
www.123rf.com

Date de contact:

Respiro Books

Telefon: 0747 170 050

E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro

Site: bibliotecarespiro.ro

SĂNĂTATEA

UN LUX GRATUIT

respiro^obooks



INTRODUCERE

Cu ocazia zilei de naștere primim urări mai mult sau mai puțin originale. Probabil că una dintre cele mai puțin surprinzătoare este: „Sănătate!”, mai ales când singura boală pe care am avut-o a fost vărsatul de vânt sau ceva de felul acesta. Sănătatea este unul dintre acele lucruri despre care suntem de părere că le vom avea întotdeauna. La fel se termină și poveștile, cu un „și-au trăit fericiți și sănătoși până la adânci bătrâneți”, nu-i așa?

Prinși în programul aglomerat al unei zile obișnuite, nu mai avem timp pentru cei 2 litri de apă pe care ar trebui să-i bem zilnic, pentru consumul de legume și fructe și pentru un somn de 8 ore. Acestea sunt sfaturi pe care le auzim frecvent la TV, în pauzele din timpul difuzării unui film. Totuși de cele mai multe ori scapă atenției noastre. Poate că dacă am ști clar de ce este bine să ținem cont de toate lucrurile acestea și dacă am avea și niște sugestii pentru cum să le strecurăm mai ușor în programul încărcat al unei zile, am începe să le facem, puțin câte puțin, spre menținerea sănătății noastre.





CÂTĂ APĂ
AR TREBUI
SĂ BEM
ÎN FIECARE ZI,
CÂND ȘI CUM

ȘTIAI CĂ...

**70% DIN GREUTATEA
CORPULUI ESTE APĂ?
SAU CĂ SÂNGELE
ESTE 84% APĂ,
CĂ MUȘCHII
SUNT 75% APĂ
ȘI CHIAR ȘI OASELE
AU 22% APĂ?**

Fiecare funcție a corpului necesită apă. De exemplu, vederea. Ochii sunt umeziți neîncetat de o peliculă de apă. Fără aceasta, ochii s-ar usca, ar deveni extrem de dureroși și ar fi aproape imposibil de deschis sau de închis, existând riscul pierderii grabnice a vederii.







Este recomandat să bem zilnic câte 2 litri de apă. Propune-ți să începi ziua cu unu sau două pahare de apă! Dacă ești genul de persoană căreia drumul până la bucătărie i se pare de neparcurs, pune-ți pe noptieră sau pe birou un pahar cu apă încă de cu seară, astfel încât nimic să nu stea în calea realizării planului. După ce vei consuma un pahar cu apă sau chiar două, te vei simți mai puțin somnoros.

Continuă să bei apă și în restul zilei. Evită însă să bei apă imediat după ce ai terminat de mâncat, deoarece lucrul acesta îngreunează procesul digestiei. În rest, bea apă cât mai des până când „bifezi” cei 2 litri.

Dacă ești genul de persoană care rezistă foarte mult „pe uscat”, este bine să știi din start că apa nu trebuie băută doar atunci când apare senzația de sete. Setea este un semnal de alarmă pe care îl trage organismul. Poartă mereu o sticlă cu tine astfel încât să ai sursa de „alimentare” cât mai aproape. Pune-o pe biroul de la serviciu, la vedere, astfel încât să îți aduci aminte mereu de ea. Dacă ai nevoie de o motivație su-



plimentară, fă-ți rost de o sticlă colorată, de un termos, de un recipient care să te motiveze mai mult. Dacă ai nevoie de un sprijin mai puternic, pune-ți un *reminder* pe telefonul mobil, care să îți aducă aminte să bei apă sau roagă un coleg să îți amintească din când în când. Dacă ești foarte-foarte ocupat, poți să scrii sau să dai pagina cu o mână, în timp ce cu mîna cealaltă ții sticla sau cana cu apă. La sfârșitul zilei, înainte de a te culca, când sticla cu apă este goală, feliită-te cu... încă un pahar cu apă. Și nu uita că sucurile nu intră la socoteală. Corpul tău are nevoie de apă.

**... APA NU TREBUIE BĂUTĂ
DOAR ATUNCI CÂND APARE
SENZAȚIA DE SETE.**





DE CE,
CÂND ȘI CÂT
EXERCITIU
FIZIC
SĂ FACI



**EXERCIȚIUL FIZIC
ADUCE MULTE *BENEFICII*:
ENERGIE, REZISTENȚĂ,
FLEXIBILITATE, FORȚĂ,
FERMITATE MUSCULARĂ,
TEN STRĂLUCITOR,
O BUNĂ SĂNĂTATE MENTALĂ,
ÎNCREDERE ÎN SINE ȘI
O IMUNITATE PUTERNICĂ.**

Poate că zâmbești în sinea ta citind rândurile acestea deoarece îți spui că, deși avantajele acestea sunt bune și de dorit, tu nu ai timp pentru sport. Exercițiul fizic este însă mai aproape decât crezi. Știai de exemplu că mersul pe jos este considerat un exercițiu fizic? În loc să iei autobuzul când te întorci de la școală sau de la serviciu pentru a ajunge mai repede acasă, mai bine mergi pe jos, cel puțin câteva stații. Desigur, ideea este să mergi nu în ritm de plimbare, ci puțin mai alert.

Când ajungi acasă, în loc să faci exercițiu fizic doar pentru degete, apăsând butonul liftului, ia-o pe scări! Poată că n-o să îți iasă din prima să urci până la etajul 10 (în cazul în care stai chiar la 10), dar nu te descuraja. Ia-o treptat, adăugând câte un etaj în plus în fiecare săptămână. Fă același lucru și în privința coborâtului pe scări. S-ar putea ca, făcând asta, să economisești și ceva timp.

Sunt tot felul de lucruri pe care ai putea să le faci. Să alergi ușor pe loc în timp ce te speli pe dinți. Să stai mai puțin pe scaun în autobuz. Să te miști în timp ce ștergi farfuriile.

Un studiu recent a ajuns la concluzia că persoanelor care petrec mult timp în activități sedentare le este recomandat să nu petreacă prea mult timp stând pe scaun în autobuz, în metrou etc.

***CÂND AJUNGI ACASĂ,
ÎN LOC SĂ FACI
EXERCİȚIU FIZIC DOAR PENTRU
DEGETE, APĂSÂND BUTONUL
LIFTULUI, IA-O PE SCĂRI!***



Ieși duminică dimineața la alergat împreună cu un prieten. Închiriază din când în când o bicicletă și fă câteva ture de parc. Ai putea face lucrul acesta după ce ieși de la lucru sau de la școală. Nu se mai minunează nimeni astăzi când vede oameni îmbrăcați elegant pedalând. Cu alte cuvinte, ține ochii larg deschiși și prinde fiecare ocazie de exercițiu fizic. S-ar putea să fie mai multe decât crezi.





***DACĂ ȚI-AI FĂCUT UN PIC DE CURAJ,
ȚINE MINTE URMĂTORUL ACROSTIH
REFERITOR LA EXERCIȚIUL FIZIC:***

FIT!



Frecvență:
cel puțin de două-trei
ori pe săptămână



Intensitate:
moderată



Timp:
între 20 și 60
de minute

CUM SĂ SCAPI DE OBOSEALĂ



Oboseala nu se datorează întotdeauna unui program prea încărcat, ci și absenței unui somn suficient, de calitate. Dacă faci parte din categoria celor care spun că viața trebuie trăită, nu dormiți, e bine să știi că dacă vrei să trăiești mult, bine și frumos, trebuie să fii atent la timpul pe care îl petreci dormind. Iar dacă vrei să ai parte de un somn odihnitor care să îți permită să profiți la maximum de ziua următoare, sunt câteva lucruri pe care e bine să le ai în vedere.

În primul rând, culcă-te la timp, cu orice preț (de preferat, înainte de ora 22), pentru a-i asigura organismului minimum 7-8 ore de somn. Poate că sună dificil de realizat, dacă stai și te gândești la ritmul trepidant al vieții tale. O sugestie ar fi să-ți faci un program pentru fiecare zi, un program cu cele mai importante lucruri pe care le ai de realizat în ziua respectivă. Nu trebuie să fie foarte multe, ca să nu te sperie lungimea listei. Concentrează-te asupra lor și finalizează-le. În ziua următoare, fă-le loc altora. Nu încerca să le faci pe toate într-o singură zi.



**... CULCĂ-TE LA TIMP,
CU ORICE PREȚ...**

În al doilea rând, organizează-ți timpul astfel încât ultima masă să fie cu 4 ore înainte de culcare pentru că nu doar tu, dar și stomacul tău are nevoie să se odihnească pe timpul nopții. De asemenea este recomandat ca masa de seară să fie una ușoară: o salată, o supă, niște fructe etc.

În al treilea rând, evită să mergi de la televizor direct la culcare. Încearcă să te oprești din uitatul la televizor sau din timpul petrecut în fața calculatorului cam cu 30 de minute înainte de a merge la culcare. În felul acesta, creierul va avea posibilitatea de a intra în starea potrivită pentru somn (nu în cea de finalizare a scenariului unui film de Oscar).

În al patrulea rând, aerisește camera în care dormi, înainte de culcare.

***... EVITĂ SĂ MERGI DE LA
TELEVIZOR DIRECT
LA CULCARE...***





A vertical strip on the left side of the page shows a glass of orange juice and a yellow measuring tape on a wooden surface. The glass is partially filled with orange juice. The measuring tape is coiled, showing measurements in centimeters and inches. The wooden surface has a natural grain pattern.

CARE ESTE CEA MAI BUNĂ CURĂ DE SLĂBIRE

**ÎN DIMINEAȚA ASTA
TE-AI UITAT ÎN OGLINDĂ
ȘI, DUPĂ O EXAMINARE
ATENTĂ, TE-AI GÂNDIT
CĂ AR FI TIMPUL
PENTRU O CURĂ DE SLĂBIRE.**

Probabil că te gândești deja la tipurile de cure despre care ai auzit: regim disociat, cură în funcție de grupa de sânge, cura cu ciorbă de varză sau vreun medicament-minune pe care l-ai descoperit în treacăt într-o reclamă. Dacă nu îți convine niciuna dintre curele care îți trec prin minte, îți recomand eu una. Vine însă la pachet cu două vești: una rea și una bună.

Vestea rea este că va trebui să ții cura aceasta toată viața.

Vestea bună este că această cură este una simplă și gustoasă.

O cură de slăbire care să fie cu adevărat eficientă implică alegerea unui stil de viață sănătos.







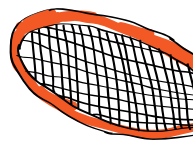
Dacă vrei să nu pui la loc kilogramele pe care abia ai reușit să le dai jos prin înfometare sau consumând un aliment anume până te-ai săturat definitiv de el, este bine să urmezi un regim care să dea rezultate pe termen lung. Îți oferim în paginile următoare câteva recomandări legate de un stil de viață sănătos care să te ajute să scapi de kilogramele nesuferite pentru totdeauna sau cel puțin pentru atâta timp cât ții cont de ele.





1

Stabilește-ți un orar de masă regulat, având grijă ca ultima masă să fie în jurul orei 17. Nu mânca nimic în intervalul dintre mese. Nici chiar un măr. Acela este timpul cel mai potrivit pentru a bea apă.



Împrietenește-te cu exercițiul fizic. Combinația între o masă sănătoasă și exercițiul fizic constant este una de succes.



3

Cea mai importantă masă a zilei trebuie să fie micul dejun, nu cina. Ia-ți timp suficient, în fiecare dimineață, pentru micul dejun.

Acesta nu trebuie să constea dintr-un pahar de suc și o felie de pâine prăjită. Include în meniul dimineții cereale integrale, fructe, pastă de înțins pe pâine dulce sau sărată, măslina și alte lucruri cât mai naturale pe care le găsești în frigider. Dimineața ai voie să mănânci bine. Vorba aceea: „Dimineața mănâncă asemenea unui rege, iar seara, asemenea unui cerșetor.”



4



Lasă deoparte dulciurile. Păstrează-le pentru zilele de sărbătoare și gândește-te la o altă metodă de a face din fiecare zi o sărbătoare. Dacă ești un fan al desertului cel puțin o dată pe zi, înlocuiește ciocolata sau napolitana preferată cu un fruct proaspăt sau cu niște fructe confiate. De asemenea, bucură-te de o sticlă rece de apă plată în loc de una cu băutură carbogazoasă. Gustul băuturilor carbogazoase durează câteva secunde, dar kaloriile pe care le aduc durează mai mult.



5

Folosește cât mai multe produse integrale în loc de produse rafinate: pâine integrală, orez integral, cereale integrale și chiar paste integrale. Pe lângă faptul că au un conținut mai mare de fibre și vitamine, sunt mai sățioase, iar senzația de foame apare mai greu.



6



Include în meniul tău zilnic cât mai multe fructe și legume. Este preferabil să le mănânci cât mai proaspete. Evită prăjelile sau prepararea lor îndelungată, astfel încât să nu li se piardă toate proprietățile și să nu te mai poți bucura de gustul lor plăcut și de vitaminele pe care ți le pot oferi.





Ai răbdare. S-ar putea ca rezultatele să nu apară peste noapte, așa cum se poate întâmpla uneori în cazul dietelor-minune. Însă când vor apărea, vor fi de durată. După ce vei slăbi cu un prim kilogram, te poți premia. Cum? Tu decizi. De preferat, nu cu un premiu dulce.









CINE
MĂ POATE
AJUTA SĂ DUC
O VIATĂ
SĂNĂTOASĂ

Tuturor ne plac idealurile mărețe. Visăm să fim sănătoși până la adânci bătrâneți și să trăim viața din plin. La începutul fiecărui an ne propunem să fim mai sănătoși, să facem mai mult exercițiu fizic, să mâncăm mai sănătos ș.a.m.d., dar, pe la începutul lui februarie, toate planurile noastre sunt deja poveste. Care ar fi secretul unei reușite în acest sens? Cum ar fi posibil să avem un stil de viață mai sănătos, iar asta în mod constant, nu doar la început de an sau atunci când ne certăm cu imaginea reflectată în oglindă?



***VISĂM SĂ FIM SĂNĂTOȘI
PÂNĂ LA **ADÂNCI BĂTRÂNEȚI...*****





O soluție ar fi să scrii hotărârile de an nou și să le lipești undeva la vedere, astfel încât să dai nas în nas cu ele în fiecare zi. Poate că atunci va fi mai greu să te dai bătut.

Vorbește cu un prieten bun despre hotărârile luate și roagă-l să-ți aducă aminte de ele periodic. Roagă-l să te întrebe cum stai dintr-un anumit punct de vedere sau altul și să te încurajeze să mergi mai departe atunci când răspunsurile tale nu sunt optimiste.

Alege-ți un partener pentru o viață sănătoasă. Cineva care și-a propus să facă aceleași lucruri ca tine. Cineva cu care să ieși la alergat, cu care să te iei la întrecere cu privire la cine ajunge primul să bea doi litri de apă pe zi, alături de care să înveți să faci salate ș.a.m.d.

Gândește-te că există cineva mai preocupat de sănătatea ta și de starea ta de bine decât tine. Dumnezeu, care te-a creat, știe care este modul în care poți

***VORBEȘTE CU UN PRIETEN BUN
DESPRE HOTĂRĂRILE LUATE.***

funcționa la capacitate maximă. Înainte de a porni pe un astfel de drum, nu ezita să-l ceri ajutorul. Roagă-te folosind cuvinte simple. Roagă-te pentru puterea de a duce la bun sfârșit ceea ce ți-ai propus. Roagă-te pentru înțelepciunea de a face modificări treptat, să ai răbdare cu tine, să te poți ridica și să continui de unde ai rămas atunci când ți se pare că nimic nu iese așa cum ai dorit.

Dacă stăm și ne gândim un pic, ne dăm seama că lucrurile acestea ne sunt la îndemână. Nu avem nevoie de resurse financiare nemaipomenite. Trebuie doar să vrem să schimbăm ceva în viața noastră.

Sănătate!





respiro books

Aplicații utile pentru telefonul mobil

Descarcă gratuit această carte de pe bibliotecarespiro.ro și află de ce merită să folosești aplicații pentru telefonul mobil, care sunt lucrurile de care să ții cont când cumperi și instalezi aplicații și, de asemenea, descoperă unele dintre cele mai utile aplicații disponibile azi.

DESCARCĂ GRATUIT!



www.bibliotecarespiro.ro



„Sănătatea. Un lux gratuit” ne reamintește tuturor că, deși la îndemâna multora, sănătatea este totuși un lux pe care nu ne permitem să-l pierdem. Principiile de sănătate enumerate în aceste pagini sunt la îndemâna oricui și de folos pentru a face minimul necesar în vederea menținerii unei sănătăți optime. Uneori, lucrurile simple, care par „la mintea cocoșului”, sunt pierdute din vedere cel mai ușor. Tocmai de aceea Echipa Respiro vă propune o întoarcere la... bază. De ce să cheltuim sume mari cu tratamentele medicale, când am putea să păstrăm ceea ce avem deja, sănătatea? Și încă gratuit!

respiro books