



Η ΧΡΥΣΗ ΕΝΤΕΚΑΔΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ

1. ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΘΙΣΤΙΚΩΝ - ΤΟΞΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

- ✚ άμεση διακοπή **ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**
- ✚ μέχρι 2 “μερίδες” **ΑΛΚΟΟΛ** ο άνδρας και 1 “μερίδα” η γυναίκα

2. ΑΣΚΗΣΗ

- ✚ 30 έως 45 λεπτά την ημέρα για τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα (κολύμβηση, περπάτημα, χορός κλπ).

3. ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Καλό πρωινό, 2 γεύματα και 2 σνακς.

- ✚ προτιμούμε μεσογειακή διατροφή με τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες
- ✚ 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων ημερησίως

4. ΣΩΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

- ✚ προσπάθεια απώλειας βάρους στους υπέρβαρους-παχύσαρκους, χωρίς υπερβολές, με εφικτούς στόχους (πχ απώλεια 10-15% σε πρώτη φάση)
- ✚ απώλεια βάρους ακόμη και μόνο 5%, μειώνει κατά 50% τον προηγούμενο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα
- ✚ προσπάθεια σταθεροποίησης του σωματικού βάρους με κλιμακωτή αργή μείωση, ακόμα και σε επίπεδα πάνω από το φυσιολογικό, αποφεύγοντας το φαινόμενο γιο-γιο
- ✚ κάθε μείωση του βάρους θα οδηγήσει στην ελάττωση του σπλαχνικού λίπους

5. ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ

- ✚ το σώμα μας αποτελείται από 70% νερό
- ✚ οπωσδήποτε χρειάζονται 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως

6. ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- ✚ η αυξημένη κατανάλωση τους σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπαθειών, νεφροπάθειας, υπέρτασης, σακχαρώδη διαβήτη, αγγειοπαθειών, οστεοπόρωσης κλπ
- ✚ προσοχή στις τροφές με κρυμμένο αλάτι πχ κονσέρβες, αλλαντικά, fast food κλπ

7. ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ

- ✚ ενήλικες 7-8 ώρες ημερησίως
- ✚ προσοχή στην υπνική άπνοια, αναρωτηθείτε εάν ροχαλίζετε ή αν αισθάνεστε κουρασμένος, αν έχετε πονοκεφάλους και νυστάζετε εντός της ημέρας, να τα αναφέρετε αυτά στον ιατρό σας

8. ΕΛΕΞΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΑΣ

- ✚ επιλέξτε καλή παρέα, βόλτες στη φύση, θέατρο ή άλλες ευχάριστες για εσάς δραστηριότητες, λύστε γρίφους, σταυρόλεξα, επιδοθείτε στο διάβασμα βιβλίων
- ✚ μείνετε πνευματικά ενεργείς

9. ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- ✚ μην αμελείτε τη θεραπεία που σας προτείνει ο ιατρός που εμπιστεύεστε
- ✚ μην αμελείτε τους εμβολιασμούς που σας προτείνει ο γιατρός σας

10. CHECK-UP

- ✚ τεστ ΠΑΠ, μαστογραφία, έλεγχο οστικής πυκνότητας, έλεγχο προστάτη, κολonosκόπηση, ετήσιο αιματολογικό έλεγχο, τεστ κοπώσεως και γενικά ότι σας συστήνει ο ιατρός σας ανάλογα με το ατομικό και οικογενειακό σας ιστορικό, είναι καλό να διενεργούνται

11. ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

- ✚ το να επιτρέψουμε περιστασιακά στο να ενδίδουμε σε κάποιους πειρασμούς ΑΛΛΑ ΜΕ ΜΕΤΡΟ, δεν πρόκειται να μας δημιουργήσει κανένα απολύτως πρόβλημα, τουναντίον θα μας θωρακίσει ψυχικά και θα μας δώσει κουράγιο να είμαστε σωστοί στην καθημερινή μας ζωή.