

## کارهای کوچکی که میتوانید برای داشتن زندگی

### سالم تر انجام دهید



امروزه زندگی‌ها بسیار شلوغ و پرمشغله شده‌اند و داشتن زندگی سالم در دنیای امروزی بسیار سخت شده است؛ اما هر چه باشد ما همه حق داریم که حال و هوای خوبی داشته باشیم. درست است؟ ما برای داشتن چنین احساسی به ورزش و فعالیت‌های ورزشی روزانه می‌پردازیم تا کمی احساس فعال بودن، شاد بودن، پر انرژی بودن و سالم بودن داشته باشیم. در ادامه ۸ کار کوچک را به شما معرفی می‌کنیم که با اینکه به ظاهر کم‌اهمیت هستند اما تاثیر بسیار زیادی در حال و هوای ما خواهند داشت:

#### ۱- برای زندگی سالم گامی به جلو بردارید!

بیشتر راه بروید

بعضی از ما که کارمند هستیم در طول روز مدام پشت میز می‌نشینیم و اگر به اطراف خود نگاه کنید آدم‌های بسیاری را می‌بینید که همیشه روی صندلی نشسته‌اند. دانشمندان ۱۰۰۰۰

کاری را که در طول یک روز به صورت عادی و روزمره انجام می‌دهیم را با دقت مطالعه کرده‌اند تا ببینند با چه کارهایی می‌توانیم زندگی سالم‌تری داشته باشیم. پارک کردن ماشین در مکانی دورتر از همیشه یکی از این کارهاست! شاید عادت دارید که ماشین خود را در اولین محلی که یافتید، پارک کنید. خب، در این راهکار می‌گوییم که آخرین قسمت پارکینگ را برای خود انتخاب کنید تا مسیر بیشتری راه بروید. یک ایستگاه جلوتر از مترو یا اتوبوس پیاده شوید و باقی مسیر را تا محل کارتان پیاده روی کنید. برای گفتن مطلبی به همکاران به جای اینکه به او پیام بدهید خودتان شخصاً به دیدنش بروید. به آن دست آدم‌هایی تبدیل شوید که پله را به آسانسور ترجیح می‌دهند. حتی اگر تنها دو پله توان بالا رفتن دارید، سعی کنید در طول روز چند پله بیشترش کنید. با این شیوه‌ها و تنها با انجام این کارهای ساده فعالیت روزانه خود را بیشتر کنید.

#### ۲- زمانی را به خود اختصاص دهید

زمانی برای فکر کردن

در یوگا به شما توصیه می‌شود که در طول روز حتی اگر شده برای ۵ دقیقه همه چیز از جمله شبکه‌های اجتماعی، کار و دیگران را کنار گذاشته و کمی تعمق کنید. به دور از هر چیزی که باعث تحلیل انرژی شما می‌شود در گوشه‌ای خلوت کنید و به تفکر راجع به خود بپردازید و هیچ تکنولوژی‌ای را به خلوت خود راه ندهید.

#### ۳- همین حالا به رخت خواب بروید!

خواب کافی

خوابیدن یکی از مهم‌ترین نیازهای ضروری بشر است. زمانی که ما خواب هستیم، بدن شروع به ترمیم و بازسازی خود می‌کند و برای یک روز دیگر آماده می‌شود. بیشتر بزرگسالان برای داشتن زندگی سالم در طول شبانه روز حداقل به ۷ الی ۸ ساعت خواب نیاز دارند تا بتوانند تنش‌ها و افسردگی را که در طول روز به آن دچار می‌شوند از خود دور کنند.

#### ۴- قمقمه آب خود را دوباره پر کنید

بیشتر ما در طول روز به اندازه کافی آب نمی‌نوشیم. آب به پوست شما شادابی می‌بخشد؛ مواد مضر را از بدن شما می‌زداید و به بدن شما اجازه می‌دهد عملکردی سالم و درست داشته باشد. اگر هنوز بطری آب ندارید یکی برای درون یخچال یا روی میز و اتاق خود بخرید.

#### ۵- چند نفس عمیق بکشید

نفس بکشید! به همین سادگی! در کل قبل از اینکه به سراغ هر کار روزانه خود بروید، به مدت ۶۰ ثانیه یک نفس عمیق بکشید. برای یک شروع بهتر هر

کاری، ابتدا برای یک دقیقه هم که شده روی تنفس خود تمرکز کنید. انرژی مثبتی که این روش به شما می‌دهد باعث کم‌شدن استرس و زندگی سالم‌تر می‌شود.

## ۶- لباسی را بپوشید که دوست دارید

داشتن اعتماد به نفس کافی و شاد بودن می تواند از ظاهری مناسب و زیبا به دست بیاید. برای خرید لباس های خود وقت بگذارید. از شر لباس های قدیمی خلاص شوید. مطمئن شوید که هر لباسی که می پوشید و هر استایلی که دارید همانی است که دوست دارید.

## ۷- آشپزی کنید

آشپزی و غذای خانگی بیش از اینکه خلاقیت شما را افزایش بدهد پس انداز شما را زیاد می کند! به جای رستوران رفتن و بیرون خرج کردن با درست کردن غذای خود می توانید از سلامتی آنچه که می خورید و داشتن زندگی سالم تر اطمینان پیدا کنید. این کار به شما اجازه می دهد آنچه را که وارد بدن شما می شود کنترل کنید، با میوه خوردن اخت شوید، سبزیجات زیاد بخورید و بسیاری از مواد غذایی سالم را وارد رژیم غذایی خود کنید. نکته مهم اینکه هر زمان سیر شدید دست از غذا خوردن بردارید و دیگر به خوردن ادامه ندهید.

## ۸- به نیازهای خود توجه کنید

هر چیزی که باعث می شود احساس بهتر و سالم تری داشته باشید انجام دهید. اگر فکر می کنید داشتن تحصیلات به شما کمک می کند به سراغ آن بروید. ما آدم ها وابسته به نیازهایی هستیم که داریم. پس به ترتیب و یکی یکی آن ها را تحقق

ببخشید. ببینید چه چیزهایی به زندگی شما تعادل بیشتری می بخشد و برای داشتن زندگی سالم تر تلاش کنید.

## تهیه و تایید توسط: طاهره آزاد - معاونت اجرایی