

Як розпочати здоровий спосіб життя



Стиль життя впливає на його якість і тривалість. Головні причини, які підвищують ризик передчасної смертності глобально – це високий кров'яний тиск, вживання тютюну, високий рівень глюкози в крові, малорухливий спосіб життя, надмірна вага та ожиріння. В комплексі з генетичними факторами, вони викликають смертельні хвороби, як серцево-судинні, онкологічні, деменцію, аутоімунні захворювання та порушення психічного здоров'я.

Найбільш надійний та доступний спосіб запобігти цим хворобам – підтримувати здоровий спосіб життя. Насправді, це дуже важко, особливо, якщо потрібні кардинальні зміни. Тому цей процес може бути тривалий та потребувати великої уваги і дисципліни. Кілька порад, які допоможуть розпочати здоровий спосіб життя.

1. Плануйте.

Зміна способу життя – тривалий процес. Тому важливо розподілити його на реальні етапи, які будуть послідовними. Ідея полягає в тому, що кожен етап є підготовкою до наступного, тому ви не повинні поспішати або пропускати етапи.

Тут є інструкція, як краще побудувати цей процес: <https://goo.gl/oucEy1>

2. Ставте позитивні цілі.

Найменш дієвими є підходи, які ґрунтуються на негативних стимулах. Тому науковці вказують, що довготривалі зміни найбільш ефективні, коли підтримуються позитивним настроєм. Будь-яка зміна способу життя має бути значущою та приємною, тож слід уникати формулювань «добре» чи «погано».

3. Визначайте конкретні задачі.

Досягти ціль легше, якщо є чітке формулювання, як-от «Займатись спортом 30 хвилин кожного дня», а не просто «Займатись більше спортом». Кількість задач також має бути адекватною, адже дуже легко перевантажити силу волі та демотивуватись.

4. Слідкуйте за настроєм.

Лікування основних психологічних проблем та вивчення того, як краще керувати стресом та поганим настроєм, дуже важливі для успіху. Адже ми схильні переїдати, якщо нервуємо. Це може стати на заваді на шляху до здорового харчування та правильного режиму дня.

В цій нелегкій справі допоможе ваш лікар. Він може якнайкраще проаналізувати ваші звички, допомогти порадами та підтримувати в ризикованих ситуаціях.