

Egészséges életmód!

Táplálkozás

„Ételed legyen orvosságod, és orvosságod legyen ételed.” Hippokratész

A táplálkozás nem élvezeti forrás! Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál nem az étel finomsága, élvezetessége az elsődleges szempont, hanem az hogy mennyire szolgálja a test egészségét. A táplálkozásnak vannak szabályai, melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Így például a gyümölcs-, zöldség- és gabonafogyasztásnak, a fűszerezésnek, az étel elkészítésének, az evés módjának és a folyadékfogyasztásnak is vannak szabályai. Ezekről a szabályokról még fogsz tőlünk hallani.



Mozgás

Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségünknek. A mozgás javítja az állóképességünket, a teljesítőképességünket, általa kitartóbbá válunk. Létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából, és döntő szerepe van az ideális testsúly elérésében és megtartásában. Mindenfajta testedzésnek meg vannak a saját szabályai, de vannak általános érvényű szabályok is. Például tévesen terjedt el az a nézet, hogy „fájdalom nélkül nincs eredmény”. A testünk egészsége érdekében, soha ne eddzünk kimerülésig, és inkább könnyed mozgásfajtákat válasszunk. Az egészséges életmód szerves része a mozgás, így mindenkinek célszerű megtalálnia a számára megfelelő mozgásformát.

