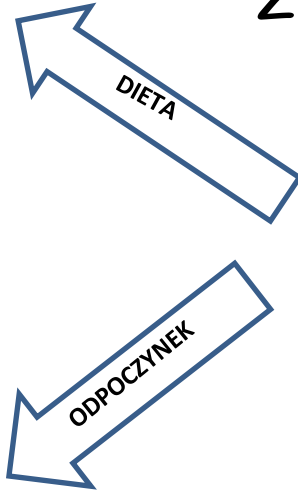


Dietetycy zgodnie powtarzają, że należy przyjmować wszystkie ważne dla zdrowia składniki odżywcze w zależności od płci, wieku i wykonywanej pracy. A unikać produktów, które nam szkodzą: alkoholu, słodczy, napoi gazowanych, wszelkich wysoko przetworzonych pokarmów, chipsów, nadmiaru tłustego mięsa.

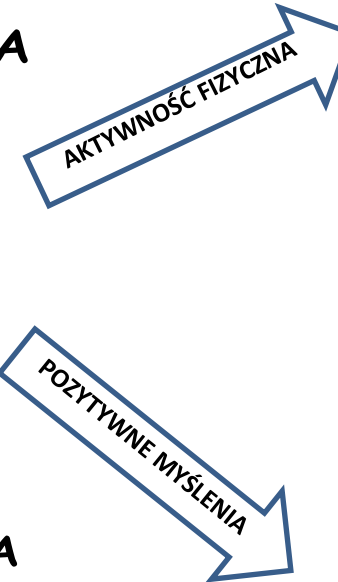


Prawidłowo doba powinna składać się z 8 godzin pracy, 8 godzin snu i 8 godzin na wypoczynek oraz pozostałe czynności. Zachwianie tej równowagi może być przyczyną ogromnego stresu, a w konsekwencji przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. codziennie trzeba dbać o higienę pracy, regularny wypoczynek i odpowiednią ilość, a także jakość snu.

ZDROWY STYL ŻYCIA



ZACHĘTA DO BYCIA



Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia koniec z wymówkami, że nie mamy czasu na sport. Nie trzeba od razu wyciskać siódmych potów na siłowni, ale można spokojnie zacząć od marszów, pływania, gimnastyki w domu lub jazdy na rowerze.



Jest to najtrudniejszy punkt do zrealizowania, a jednocześnie najważniejszy. Polega na stawianiu sobie realnych do osiągnięcia celów, cieszenia się z tego co osiągnęliśmy, dostrzegania pozytywnych stron w każdej sytuacji i radzenia sobie z porażkami.