**STIL DE VIATA SANATOS PENTRU PREVENIREA BOLILOR CRONICE**

Obezitatea, hipertensiunea arteriala, infarctul miocardic, diabetul zaharat, litiaza biliara, durerile articulare, oboseala cronica, fibromialgia, cancere, bolile neurodegenerative, osteoporoza s.a. sunt doar cateva dintre cele mai frecvente afectiuni generate de nerespectarea unor minime reguli ale unui stil de viata sanatos.

Pentru a preveni aparitia acestor afectiuni dar si a altora, sta in puterea noastra sa alegem **SANATATEA.** Alegerile noastre ne apropie de sanatate sau ne indeparteaza de ea.

**Mentineti tensiunea arteriala in limite normale**

In ultimii ani, valori de 120/70 mm Hg sunt considerate normale. Valori crescute ale tensiunii arteriale fac inima sa lucreze din greu si pot fi cauza accidentelor vasculare cerebrale, a bolilor de inima, a insuficientei cardiace s.a. De regula tensiunea arteriala creste cu varsta (din cauza uzurii, acumularilor), dar valorile ei pot fi controlate. Nu stati cu valori mari ale tensiunii arteriale. Va poate fi fatala ! Pentru a mentine tensiunea arteriala la valori normale :

* mentineti greutatea in limite normale
* mancati fructe si legume crude
* evitati sedentarismul, faceti miscare
* renuntati la consumul excesiv de sare (evitati conservele, alimentele si mancarurile prea sarate)
* mancati usturoi, suc de lamaie pentru salate, fructe si legume cu continut bogat in potasiu (banane, portocale, kiwi, rosii, cartofi, nuci, cereale), fibre, antioxidanti, enzime, vitamine si minerale
* limitati consumul de grasimi animale, cresteti aportul de acizi grasi esentiali Omega 3
* limitati consumul de alcool
* limitati consumul de cafea
* faceti-va timp pentru relaxare

# Mentineti un nivel scazut al colesterolului in sange

* mancati cat mai putine grasimi saturate, mai multe sa fie de origine vegetala/grasimi nesaturate : peste, carne in cantitati mai mici, 1-2 oua pe saptamana, uleiuri de masline, acizi grasi esentiali Omega 3
* mancati mai multe fructe, legume, cereale
* evitati prajelurile (alegeti gratarul, fierturile, preparate la cuptor)
* controlati-va greutatea
* faceti miscare, zilnic (cel putin 30 minute – 1 ora de exercitii stabilite pentru grupele musculare pe care le tineti in repaus in orele de serviciu, mers rapid, alergare, intinderi)
* nu fumati
* reduceti consumul de zahar, dulciuri, carbohidrati

# Mentineti un nivel optim al micronutrientilor in alimentatie

* aduceti in alimentatie fructe si legume crude, alimente vii

**Mentineti-va in limite normale nivelul glicemiei (zaharul din sange)**

* controlati-va, periodic, valorile zaharului in sange
* evitati dulciurile rafinate, fructele prea dulci sau fructele confiate
* daca v-ati descoperit un diabet zaharat, urmati tratamentul prescris si respectati, cu strictete, regimul alimentar stabilit de medicul diabetolog/nutritionist. Regimul alimentar corect poate aduce rezolvarea diabetului
* faceti miscare, zilnic
* controlati-va greutatea
* carbohidratii sunt inamicul nr.1
* gestionati stresul, reduceti-l

# Mentineti-va greutatea in limite normale

* alegeti alimente sarace in calorii, evitati alimentele cu « calorii goale »
* stabiliti-va portii mici
* mancati incet, mestecati bine
* nu “rontaiti” nimic intre mese, sa aveti o pauza alimentara minimum 3-4 ore intre mese
* mancati multe fructe si legume
* beti 2 l/zi de apa/zi, evitati constipatia
* cantariti-va

# Faceti miscare

* stabiliti-va un program zilnic de 30 de minute – 1 ora de miscare (chiar si mai mult, in functie de varsta, activitatea zilnica desfasurata, afectiuni)
* respectati-va programul stabilit

**Renuntati la fumat**

* in locul tigarii pe care vreti sa o fumati puteti sa mancati un mar sau sa beti un pahar cu apa sau sa iesiti la aer. Un creier oxigenat gandeste mai bine. Sangele dvs trebuie sa aiba o saturati buna in oxigen
* ocupati-va mainile tot timpul. Gasiti-va un hobby, scrieti, desenati, lucrati
* fumatorii sunt expusi riscului de infarct miocardic de 2-6 ori mai mult ca nefumatorii
* fumatorii au o capacitate respiratorie scazuta, ceea ce face sa fie mai putin rezistenti la bolile infectioase respiratorii (dar si nu numai) care apar.

# Eliminati stresul din viata dvs.!

* nu va suparati pentru fleacuri
* aduceti in viata celor din jurul dvs. bucurie si ea se va intoarce la dvs.
* nu asteptati sa fiti rasplatiti pentru tot ce faceti
* nu va maniati, nu tineti supararea
* evitati panica
* nu stati tristi
* asigurati-va perioadele de odihna, nu renuntati la ele, sunt vitale pentru refacerea corpului. Dormiti 7-8 ore/noapte pentru a va ajuta corpul !
* inlaturati frica, furia, anxietatea, ingrijorarea s.a.. Stresul scade rezistenta organismului la boli.

# Mergeti la control periodic, 1 data/an

* aceasta verificare ajuta preventia si depistarea precoce a bolilor si la mentinerea sanatatii