



## ۷ تغییر کوچک برای سبک زندگی سالم تر

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

واحد مشاوره و روانشناسی

منبع: ایجاد سلامتی یا تولید مریضی در خودتان!

آدل داورس (Adelle Davis)

	عنوان سند: ۷ تغییر کوچک برای سبک زندگی سالم تر
	شماره سند: ۲۸۱۰۴۰۷۸ شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰
	تاریخ تدوین: آبان ماه ۱۴۰۲

### ۷. زودتر بخوابید.

افراد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. خواب کافی استرس را کاهش می دهد، به سالم نگه داشتن قلبتان کمک می کند، التهاب را کم می کند، در طول روز هوشیارترتان می کند، به پایین آوردن وزن‌تان کمک می کند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می دهد. با خواب خوب، احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید. اینها راه‌هایی ساده اما تاثیر گذار هستند که برنامه زندگی شما را بر هم نزنند و در عین حال برایتان بسیار فایده‌بخش خواهد بود. اگر امروز توانستید این کارها را انجام دهید، حتماً فردا هم می توانید؛ روزهای بعد از آن هم همینطور. ایجاد یک سبک زندگی سالم نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.



# BENTOLHODA HOSPITAL

### ۵. وعده‌های غذایی سبک‌تر و بیشتر داشته باشید.

شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده بزرگ در روز به شما کمک می کند گرسنگی‌تان را کنترل کرده و وزن‌تان را تنظیم کنید. بهتر است به جای بشقاب غذاخوری، از بشقاب سالاد استفاده کنید تا بهتر بتوانید میزان غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید. این روش به شما کمک می کند از گرسنگی جلوگیری کرده و با پرخوری مقابله کنید.

### ۶. کمی تحرک بسیار موثر است.

حتی اگر انگیزه ندارید که یک برنامه ورزشی را شروع کنید، چند تمرین کوتاه اما قوی در طول روز انجام دهید. از پله‌ها استفاده کنید، پیاده‌روی کنید، با سرعت بیشتری خانه را تمیز کنید یا برقصید. یک کم ورزش هم از ورزش نکردن بهتر است. کالری می سوزاند و انگیزه می دهد که مدت طولانی‌تری ورزش کنید



## بیمارستان و زایشگاه

### بنت الهدی

یاد خدا آرام بخش دلهاست



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد.

## ۷ تغییر کوچک برای سبک زندگی سالم تر

### آیا سبک زندگی سالمی دارید؟

سبک زندگی سالم یک روند پیش رو است که پستی و بلندی های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است.

اگر هر تغییر کوچک را هدیه ای ببینید که به خودتان می دهید، برای احترام گذاشتن به جسم، فکر و روحتان، این تغییر کمتر ترسناک و طبیعی تر خواهد بود.

فقط در یک روز، تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی تان دارند امتحانشان کنید. در زیر به ۷ مورد از این تغییرات اشاره می کنیم که به زمان و تعهد بسیار کمی نیاز دارند اما پاداش فوق العاده ای برایتان در بر خواهد داشت.

### ۱. روزتان را با حرکات کششی شروع کنید.

۱۰-۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می کند، انرژی بیشتری به شما می دهد، انعطاف پذیری و هماهنگی بدنتان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس تان می کند.

### ۲. برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید.

اگر قرار است در روز یک وعده غذایی خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعتها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می کند.

### ۳. درست نفس بکشید.

تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مثال بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تندتند یا کند نفس می کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

### ۴. استرس را کنترل کنید.

استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی تان می گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس زایی هستید، به سرعت هر چه تمام تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی تان اثر بگذارد، سیستم عصبی تان را آرام کنید.