GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

10 consejos de vida saludable

Noticias 24hs | 29/09/2016 | 12:43

Se trata de cambiar o adquirir algunos hábitos para poder encauzar una vida saludable

Si estás pensando en llevar una vida saludable, pero no sabes por dónde empezar, la empresa Mentsana, líder en la venta de productos de salud por catálogo, nos da algunos consejos básicos para comenzar. Se trata de cambiar o adquirir algunos hábitos para poder encauzar una vida saludable:

1. Cambiar la lista de la compra y ceñirse a ella: hacer una compra saludable es clave para mejorar la alimentación. Para ello, lo ideal es centrarse en productos frescos, y evitar los procesados. La mayor parte de la compra debe basarse en frutas, verduras y hortalizas, además de carne y pescado.

2. Aprender a cocinar para comer bien.

3. Beber agua y evitar los refrescos y el alcohol: el agua debe de ser la bebida principal, mientras que los refrescos y el alcohol deben ser bebidas para tomar de forma puntual.

4. No deben de faltar las frutas, verduras y las hortalizas en la dieta: deben ser alimentos que debemos ingerir todos los días. Proporcionan parte de las vitaminas, minerales y fibra que necesitamos en nuestro organismo.

5. Hacer ejercicio a diario: puedes elegir un deporte que te guste para hacerlo a diario. 30 minutos de actividad al día ya mejoran la salud de forma considerable.

6. No pasar demasiado tiempo en el sofá: que no sean más de 30 minutos. Es necesario evitar todo lo que sea estar sentado y no hacer nada. Lo mejor es salir a la calle a moverse.

7. Evitar el estrés: reducir el estrés en la vida es muy importante. Un exceso puede llevar al cansancio crónico y a no ser felices, aspectos clave que perjudican una vida saludable.

8. Descansar mejor: tener un horario para descansar de forma regular puede ayudar mucho en la recuperación del cansancio del día anterior. Es importante tener un buen colchón, así como un ambiente adecuado para el descanso y dormir entre 7 y 8 horas.

9. Evitar o reducir el consumo de sal y de azúcares.

10. Incluir fibra en la dieta: es muy importante regular el tránsito intestinal.

Estos consejos, junto a un buen trabajo, son claves de una vida placentera por encima de la media.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/40033-10-consejos-de-vida-saludable.htm