

ویژگی های داشتن سلامت روان:

- حس رضایت و فرهمندی
- توانایی خندیدن
- توانایی مقابله با استرس.
- داشتن هدف (فعالیت ها، روابط و زندگی)
- تعادل در فعالیت و استراحت.
- اعتدال به نفس
- برای کسانی که دوستشان دارید وقت بگذارید.



چند نکته برای سبک زندگی سالم

- انواع غذاها رو بخورید (ولی به میزان کافی)
- رژیم غذایی خود را بر اساس مقدار زیادی مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات تنظیم کنید.
- چربی های اشباع شده را با چربی های اشباع نشده جایگزین کنید.
- از سبزیجات و میوه جات زیاد لذت ببرید
- مصرف نمک و شکر را کاهش دهید.
- به طور منظم (وعده های بیشتر و مقدار کم تر) تغذیه کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. (حداقل ۸ لیوان در روز)
- وزن سالم بدن خود را حفظ کنید.
- ورزش کنید و آن را به یک عادت تبدیل کنید.
- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی پرهیز کنید

برای داشتن یک زندگی سالم و با نشاط لازم است همه ابعاد سلامت روانی و جسمانی رعایت شود. به عبارتی نمی شود فقط به جنبه ورزش و غذای سالم خوردن گفت که من یک زندگی سالم دارم. در کنار رعایت سلامت جسم باید توجه به سلامت روان هم داشت تا به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شد.

عبارت روش زندگی سالم یعنی چه؟

عبارت «شیوه زندگی سالم» تعریف مختصری است از اینکه اگر شما خواهان سالم ترین بدن هستید چگونه باید زندگی کنید. یک فرد سالم سیگار نمی کشد، سعی می کند وزن سالم خود را حفظ کند، غذاهای سالم به همراه مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات و فیبر می خورد و البته به طور مرتب ورزش می کند. یک فرد سالم می داند چگونه استرس را مدیریت کند، هر شب به مقدار کافی می خوابد، از مصرف مشروبات الکلی و دخانیات پرهیز می کند و با مصرف غذاهای سالم و حفظ وزن سالم اعتدالی را در سه موارد رعایت می کند. در حقیقت ترفند روش سالم زندگی در ایجاد تغییرات کوچک است؛ یک لیوان آب اضافی بنوشید، یک عدد میوه بیشتری بخورید و...

