

# **REGULI DE BAZA PENTRU UN STIL DE VIATA SANATOS**

**-Asigurati-va o hidratare corespunzatoare (apa, ceaiuri). Hidratarea este vitala pentru functiile de baza ale organismului (reglarea temperaturii corpului, a tensiunii arteriale, realizarea digestiei, buna functionare a celulei nervoase ).**

**-Nu sariti peste micul-dejun. Un mic dejun sanatos asigura necesarul de energie pentru cel putin jumatate de zi. Alegerile bune, sanatoase includ paine integrala, oua, cereale, fructe , lapte degresat.**

**-Evitati excesul de sare, zahar , grasimi.**

**-Renuntati la obiceiurile daunatoare ( alcool, tutun, cafea in exces).**

**-Preparati-va singuri mancarea si alegeti produse naturale, de sezon.**

**-Respectati orarul de servire al meselor si mestecati alimentele incet, intrucat digestia acestora incepe din cavitatea bucala. Deasemenea, este important ca masa sa fie servita intr-o ambianta placuta, calda.**

**-Evitati sedentarismul si faceti miscare cel putin 30-40 min zilnic.**

**-Alternati perioadele de activitate cu perioade de repaus si evitati pe cat posibil stresul si surmenajul psihic.**

**-Asigurati-va un somn odihnitor de 7-8 ore pe noapte.**

**-Prezentati-va la medic pentru controale medicale periodice, in scopul depistarii precoce a unor afectiuni.**