

3+1 lépés a mindennapi egészségért

Gyakorlati útmutató a 45 év
felettiek mindennapi jóllétéhez

**Élet
Plusz**
TÁMOGATJA A
HALÉON

1. Először is figyelj az energiádra!

Az életkor előrehaladtával sokaknál gyakrabban jelentkezik a fáradtság. Ehhez kapcsolódik, hogy a szervezet energiaszintje hatással van a motivációra, a mozgásra, a koncentrációra és az ellenállóképességre is.

A mindennapokban:

- Alakíts ki rendszeres alvási rutint;
- Korlátozd a képernyő előtt töltött időt lefekvés előtt;
- Egyél rendszeresen, kiegyensúlyozottan;
- Irány a természet!
Tegyél egy rövid sétát a szabadban!



2. Az egészséged mindennél fontosabb!

Gyakran az időhiány akadályozza meg, hogy egészséges szokásokat vezessünk be az életünkbe. Ilyenkor érdemes apró lépésekkel kezdeni, hiszen a kisebb változtatásokat könnyebb beilleszteni a napirendünkbe.

A mindennapokban:

- Készíts egyszerű, tápláló ételeket;
- Foglalj időpontot megelőző- és szűrővizsgálatokra;
- Sétálj vagy biciklizz, ha rövid távolságokról van szó;
- Ápold a kapcsolatot barátaiddal és a családtagjaiddal!



3. Ne a tökéletességre törekedj, hanem az egyensúlyra!

45 felett az egészség kulcsa a rendszeresség. Nem kell mindent tökéletesen csinálni – a lényeg, hogy kitarts a jó szokások mellett.

A mindennapokban:

- Válassz olyan szokásokat, amiket hosszú távon is tartani tudsz;
- Ha kizökkensz, ne add fel – térj vissza a rutinodhoz;
- Használj heti tervezőt, hogy nyomon kövesd az eredményeket és a haladást;
- Nyugodtan tarts pihenőnapot vagy napokat büntudat nélkül!



+1 A kor nem határ

Az egészséges öregedés azt jelenti, hogy az élet minden szakaszában aktívak, kíváncsiak és nyitottak maradunk.

A mindennapokban:

- Tanulj meg valami újat, vagy kezdj új hobbist, hogy aktív maradhass;
- Fontos a társasági élet: csatlakozz közösségekhez online, vagy személyesen;
- Arra figyelj, amit közvetlenül befolyásolni tudsz, ne pedig arra, ami megkerülhetetlen!



Minden apró lépés számít. Ünnepezd meg a kisebb sikereket is – ezek visznek közelebb a testi és lelki egyensúlyhoz!

