



Πολλοί από εμάς

έχουμε συνήθειες που θεωρούμε ότι είναι αβλαβείς αλλά στην πραγματικότητα μας κάνουν πολλή περισσότερη ζημιά από αυτή που νομίζουμε, σε μερικές περιπτώσεις μακροπρόθεσμα.

Από την αλλαγή του σφουγγαριού που πλένουμε τα πιάτα μέχρι το κρακ-κρακ στα δάχτυλα, διάφορες είναι οι συνήθειές μας που ούτε καν φανταζόμαστε ότι μπορούν να μας βλάψουν.

Δείτε ποιες είναι... για να κόψετε μαχαίρι τα ελαττώματά σας

10. Δεν αλλάζουμε το σφουγγάρι που πλένουμε τα πιάτα

Χρειάζεται αντικατάσταση κάθε δύο εβδομάδες το πολύ καθώς συγκεντρώνει τα περισσότερα μικρόβια από κάθε άλλο οικιακό αντικείμενο.

9. Φοράμε τα ακουστικά συνέχεια

Η εφαρμογή τους καθημερινά και για πολλές ώρες έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση της ακοής. Ειδικά εάν είναι η μουσική στο τέρμα!

8. Τρώμε τα νύχια σας

Εκτός από το γεγονός ότι είναι σύμπτωμα αγχώδους διαταραχής, είναι επίσης μια από τις ανθυγιεινές συνήθειες που πρέπει να σταματήσει επειδή υπάρχουν εκατομμύρια βακτήρια πάνω τους που θα καταλήξουν στον οργανισμό σας.

7. Κάνουμε διαρκώς «κρακ» στα δάχτυλα των χεριών

Πρόσφατες μελέτες κατέδειξαν ότι αυτό που κάνουμε στα δάχτυλά μας διαρκώς είναι εντελώς ανθυγιεινό αφού μπορεί να επιφέρουν ρήξη των συνδέσμων στις αρθρώσεις.

6. Καμπουριάζουμε

Πόνος στην πλάτη, κόπωση, κεφαλαλγία είναι συμπτώματα κακής στάσης του σώματος και κυρίως του καμπουριάσματος είτε περπατάμε είτε καθόμαστε σε μια καρέκλα στο γραφείο.

5. Δεν κοιμόμαστε αρκετά

Μελέτες καταδεικνύουν την ανάγκη 8 ωρών ύπνου τουλάχιστον καθημερινά για να διατηρείται η ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία μας στο βέλτιστο επίπεδο.

4. Παραλείπουμε το πρωινό γεύμα

Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού βελτιώνει την την απόδοση ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της μέρας. Πλέον, κινητοποιείται ο μεταβολισμός σας για να κάψει περισσότερες θερμίδες στη συνέχεια.

3. Κοιμόμαστε με τους φακούς επαφής

Ερεθισμοί στα μάτια και ακόμα χειρότερα... πολλές μολύνσεις παραμονεύουν από αυτή την κακή συνήθεια. Οι φακοί επαφής στερούν τη νύχτα από τα μάτια μας το απαραίτητο οξυγόνο και αυτό μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στην όραση.

2. Τρώμε αργά τη νύχτα

Η επιλογή να τσιμπολογήαμε αργά το βράδυ μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στο μεταβολισμό μας ή να επιφέρει δυσπεψία ή καούρες που θα επηρεάσουν τον ύπνο. Όσο νωρίτερα φάμε τόσο καλύτερα θα γίνει η πέψη και η ζυγαριά θα μείνει στα ίδια επίπεδα.

1. Δεν πίνουμε αρκετό νερό

Το σώμα μας αποτελείται από 75% νερό αλλά όταν η κατανάλωση υγρών δεν είναι αρκετή κατά τη διάρκεια της ημέρας τότε μπορεί να προκληθεί σοβαρή βλάβη στον οργανισμό. Πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 9 ποτήρια νερό οι ενήλικες γυναίκες και 13 ποτήρια οι άντρες. Καλή μνήμη, ενέργεια, ακτινοβόλο δέρμα και απομάκρυνση τοξινών από τον οργανισμό είναι μερικά μόνο από τα πλεονεκτήματα.

Πηγές: pestanea- [newsnowgr.com](https://www.newsnowgr.com)