

Πώς «διαλύετε» τον οργανισμό καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Αθώες» Συνήθειες

Πρόκειται για πέντε «αθώες» φαινομενικά συνήθειες, οι οποίες με την πάροδο του χρόνου θα έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία σας. Η μειωμένη κατανάλωση νερού αλλά και η καθιστική ζωή είναι δύο «καταστροφικές» συνήθειες που οφείλετε να αλλάξετε ώστε να θωρακίσετε τον οργανισμό σας. Μάθετε πιο κάτω με ποιους άλλους τρόπους «διαλύετε» εν αγνοία την υγεία σας.

Αφυδάτωση... Οκτώ ποτήρια νερό είναι απαραίτητα για τον καθένα μας. Οι περισσότεροι όμως δεν πίνουν ούτε την μισή ποσότητα νερού που χρειάζονται καθημερινά με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται ο οργανισμός τους. Αμερικανοί επιστήμονες δηλώνουν πως η χρόνια αφυδάτωση θα έχει επιπτώσεις στον οργανισμό, από το δέρμα μέχρι το πεπτικό σύστημα.

Τρώτε πάρα πολύ... γρήγορα. Όσο γρηγορότερα τρώτε το φαγητό σας, τόσο

αργή γίνεται η διαδικασία της πέψης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να θέλετε να τρώτε περισσότερο. Αρκετοί τρώνε γρήγορα και μεγάλες ποσότητες γεγονός που δεν τους επιτρέπει να κατανοήσουν πότε είναι χορτάτοι. Τρώτε αργά και ελέγξτε τις ποσότητές σας.

Ατέλειωτα σνακ... Παντού υπάρχει φαγητό και μικροί πειρασμοί. Στο ντουλάπι, στο ψυγείο, στα εστιατόρια, στις υπεραγορές. Μόνο που τα «αθώα» σνακ ή σνακ σε μορφή μπάρας έχουν συχνά υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή αλάτι και χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.

Τεράστιες μερίδες. Μεγάλες ποσότητες όχι μόνο στο φαγητό αλλά και στο ποτό. Αυτή η συνήθεια όμως «κρύβει» αρνητικές επιπτώσεις για τον οργανισμό, ο οποίος με την πάροδο του χρόνου θα παρουσιάσει προβλήματα υγείας.

Καθιστική ζωή... Η έλλειψη γυμναστικής αλλά και η καθιστική ζωή (συχνά εξαιτίας του εργασιακού περιβάλλοντος) έχουν αρνητικό αντίκτυπο στον οργανισμό. Φροντίστε σε τακτά χρονικά διαστήματα να κάνετε μικρά διαλείμματα για περπάτημα. Συγχρόνως, βάλτε την άσκηση στη ζωή σας, ειδικότερα εάν η εργασία σας είναι καθιστική.

Πηγή: offsite.com.cy