

EGÉSZSÉGES ÉLET ÉS LÉLEK

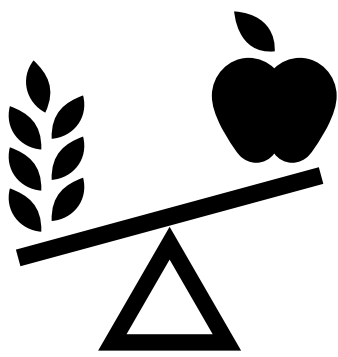


Az életvidám élet és lélek fenntartásához érdemes karbantartani testünket, lelkünket egyaránt. A következő tanácsok segítséget nyújtanak ehhez.



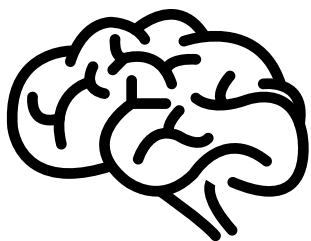
MOZGÁS

Napi 20 perc egyenletes séta is sokat jelent a test számára, javasolom továbbá a táncot és az úszást is.



TÁPLÁLKOZÁS

Javasolt a napi ötszöri étkezés, azaz reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora. Fő étkezésekkor a tányérunk legalább fele tartalmazzon zöldséget, tízóraitra és uzsonnára fogyasszunk gyümölcsöt. A megfelelő folyadékbevitelt se hanyagoljuk el (csapvíz, szénsavmentes ásványvíz, tea).



SZELLEMI AKTIVITÁS

Mik tartoznak ide? Olvasás, keresztrejtvény fejtés, verstanulás, szövegmásolás, számolási feladatok, nyelvtanulás, unokákkal való tanulás, ...



SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Rendszeres vérnyomás-, vércukormérés, testsúlymérés. Nagyon egyszerű, de ugyanakkor nagyon fontos dolgok, hiszen egy betegség korai felismerése rendkívül sokat számíthat.



KÖZÖSSÉG

"Akiknek több a közösségi kapcsolatuk, legyen az akár családi, baráti, vagy egyéb közösségi kapcsolat, boldogabbak, egészségesebbek és tovább élnek."

Robert Waldinger