

# Stil de viata sanatos!!

Articol de: Basarab Elena Madalina

Daca iti doresti tinerete fara batranete , trebuie sa duci un stil de viata foarte strict si fara de abateri dar vazand rezultatele cu trecere lunilor chiar anilor realizezi ca orice efort merita cand vine vorba de sanatatea si frumusetea ta.

**Alimentatia**

Cand vine vorba de mancare toti suntem pofticiosi si avem macar un aliment la care sa nu ne putem abtine , si fie vorba intre noi tot ce este nesanos este cel mai gustos. Este necesar san e facem propriul regim alimentar in care sa includem toate vitaminele proteinele si calciul de care avem nevoie. Daca luam un regim standard de prin vreo revista sau de pe la TV niciodata nu il vom respecta deoarece poate include alimente care nun e fac bine sau nu plac. Construindu-ne singur regimul evitam acest soi de probleme.

- Despre ceaiul verde se stie ca face minuni, este recomandat sa bei unul la micul dejun , inca unul dupa-amiaza si unul inainte de culcare; bineinteles ca indulcit cu miere si ornate cu o felie de lamie.

- Apa plata trebuie consumata in medie in cantitate de 2 litri pe zi dar pe perioada verii se poate si dubla cantitatea depinzand de gradele din termometru.

- Sucurile carbogazoase sunt de obicei si line de E-uri asa ca ar trebui sa ni se scoatem complet din obiceiurile noastre.

- Sucuri proaspete din fructe (unul obligatoriu la masa de dimineata)

La micul dejun putem consuma:

- Legume (ardei grasi, rosii , castraveti, etc) proaspete

- Branzeturi (branza de vaca , iaurt, smantana )

- Iaurt cu cereale

- Cate o felie de paine neagra cu unt si dulceata (pt ceai)

Combinatii se pot face si poti manca un mic dejun sanatos si plin de energie.

La masa de pranz putem manca:

- O supa

- Un piept de pui la gratar cu salata

Cina:

Eu personal am scapat de cina....am scos-o din program:prefer cel mult sa mananc o salata dar de obicei ma rezum la fructe si am mare grija sa le mananc cu cel putin 2 ore inainte de somn. Nu este bine sa dormim cu stomacul plin.

Interzis cu desavarsire (repetam in gand si iar repetam ca san u dam gres):

- Fast food
- Mezeluri
- Sncks-uri
- Caramele si toate dulcuriule cu multe calorii si E-uri
- Bauturi carbogazoase
- Toate alimentele care contin E-uri
- Paste, sosuri, mayonesa

Bun de consumat:

- Fructe si legume
- Lactate si branzeturi
- Ceai verde
- Apa plata
- Cereale
- Carne de peste
- Carne de pui

**Exercitiile fizice:**

Multora dintre noi poate nu le place mersul la sala , saritul coardei abdomenele si alte minunatii, dar este necesar sa stim ca miscarea si conditia fizica este obligatory.

Noroc ca exista si metode alternative de a face miscare

- Shopping-ul este foarte ajutator sin e solicita foarte mult
- Plimbatul catelului
- Mersul pe role
- Mersul cu bicicleta
- Innotul
- Tenisul

Sunt doar cateva metode fiecare poate adapta dupa placerile sale.

**Viciile:**

Fumatul – este:

- foarte daunator pentru tenul nostrum,
- ne imbatraneste
- ajuta la instalarea anumitor boli
- ingalbeneste dintii ,
- produce respiratie urat mirositoare
- respiram mai greu
- piedem randamentul la miscare

Alcoolul – este de preferat sa il evitam total, alcoolismul este o boala de care scapi foarte greu si alcoolul ne face foarte rau la sanatate

Putem bea un pahar la ocazie dar sa ne limitam cat putem

Drogurile- stim ca ne distruge total sanatatea fizica si psihica asa ca :don`t ever try !!!

Nesomnul: - pierdera noptilor sse vede pe tenul nostru prin:

- cearcane
- ochi rosii
- fata obosita
- fata palida si uneori patata

Pentru a ne odihni ca la carte cum se spoune sunt necesare 8 ore de somn pe noapte, cand suntem tineri nu realizam ce inseamna o noapte pierduta dar odata cu trecerea anilor regretam.

**Ritualurile zilnice:**

Cum ne trezim ne indreptam catre baie si :

- ne spalam dintisorii (un zambet alb ne schimba trasaturile fetei)
- ne demachem
- curatam fata cu lotiune specifica tipului nostru de ten
- aplicam crema specifica tipului de ten

Apa termala o putem aplica in orice moment al zilei in care simtit ca avem nevoie

Seara trebuie de asemenea sa avem un ritual:

- ne demachem
- ne spalam pe dinti si aplicam crema pentru albirea dintilor
- curatam tenul cu lotiune
- aplicam crema de noapte specifica tipului de ten

Mastile pentru fata nu trebuie sa fie de firma si exagerat de scumpe , magazinele naturiste au o paleta foarte diversificata in materie de masti pe baza de plante:

Eu folosesc de 2 ori pe saptamana o masca pe baza de argila si in fiecare seara ma dau cu un unguent pt ten accneic( sunt predispusa la aparitia cosurilor)

Ingrijirea parului se face evident tot dupa tipul de par:  
Insa la fiecare samponare se foloseste obligatoriu un balsam, eu folosesc inainte de balsam o crema cu placenta

Care imi face foarte bine. De evitat fixativele spumele in exces si de asemenea placa de par care este foarte trendy pe la noi

Acestea fiind spuse fetelor luati o foaie si un creion si faceti-va propriul stil de viata iar atunci cand vrei sa inghiti un produs de tip fast food gandeste-te de 2 ori inainte si constiinta va lucra .

Tineti minte bine ca autosugestia si autocontrolul ajuta enorm, nu exista nu pot ci doar nu vreau..

Este sanatatea si frumusetea voastra in joc asa ca good luck 4 u r new life....

Taguri articol: alimentatie, sanatate, mancare, dieta, exercitii fizice, vicii, fumat, masca de fata, somn, fast-food,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

