Egészségvédő Életmód elemei

Életmódváltás szakszerűen

Ezen az oldalon általános tanácsokat talál az egészségvédő életvitel kialakításához. Bár mindenkinek más és más a genetikája, életkörülménye, kórelőzménye, de a szervezet alapvető élettani működése megegyezik, ezért elsődlegesen annak kiegyensúlyozott működéséhez szükséges tényezőket kell kialakítani.

Az egészséges életmód kialakításának az alábbi fő elemekre kell alapulnia. Részletesebb leíráshoz kattintson az oldalsó menüsorra.

Az egészséges életmód elemei:

- folyadékfogyasztás – szerepe az élettani folyamatokban, szükséges mennyisége, minősége
- táplálkozás – az ételek tápértéke, mennyisége, az étkezés ideje, körülménye, az étrend összetétele
- alvás – fontossága a regenerációban és a fejlődésben, időtartama, körülményei,
- mozgás – egészségvédő szerepe, mennyisége, minősége, kivitelezése, hatékonysága
- pihenés, aktív kikapcsolódás – jelentősége, minősége, szükségessége, formái
- lelki egyensúly – önértékelés, önkontroll, érzelmi kiegyensúlyozottság, tudatosság
- szűrővizsgálatok – betegség megelőzése, egészségügyi kontroll, betegség kezelésének hatékonysága
- az élet célja – számomra a Természet részeként

kialakított az ösztönös örömszerzésen felüli Emberi Tudatos Boldogság – és az Öné mi?

Eredményes változtatást, egészséget adó életmódot kívánok!