

توصیه های مهم برای سلامت زنان:

هرچند واقع گرایانه نیست که فرض کنیم بیشتر خانم‌ها می‌توانند هر شب در منزل غذای ارگانیک تهیه کنند، هر روز ساعت هفت صبح تمرینات ورزشی انجام بدهند و یا براحتهای همه رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارند. با این حال راه‌های واقع گرایانه ای برای ایجاد عادات‌های سالم وجود دارند.

تمرینات ورزشی کوتاه و منظم داشته باشید

لازم به گفتن نیست که بزرگ ترین عادت سالم برای همه خانم‌ها، تمرینات ورزشی مرتب حتی به مدت کوتاه است. شواهد فزاینده ای وجود دارند که نشان می‌دهند ورزش‌های کوتاه اما مستمر، فواید زیادی برای سلامتی دربردارند. به عنوان مثال، قدم زدن کوتاه پس از یک شام مفصل، در کاهش سطح چربی و تری گلیسیرید خون، مؤثرتر از جلسات طولانی تمرینات ورزشی است.



مصرف شکر را قطع کنید

اگر امروز می‌خواهید چیزی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بگذارید آن چیز شکر باشد. شکر هیچ گونه ماده مغذی، پروتئین، چربی سالم یا هیچ گونه آنزیمی ندارد و خالی از کالری بوده و تأثیرات مخربی بر سلامت ما می‌گذارد.



صبح‌ها این نوشیدنی سالم را بنوشید

صبح‌ها پیش از هرچیز یک لیوان آب ولرم با مقداری آبلیمو (و اگر توانستید مقداری فلفل قرمز) بنوشید. این نوشیدنی ارگان‌های بدن را به کار می‌اندازد. آبلیموی تازه و فلفل قرمز هر دو دارای خواص ضد قارچی و سم زدایی بوده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. آبلیمو همچنین بهترین ابزار طبیعی برای کمک به تنظیم دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری‌ها و تصفیه آن است.

از رتینول استفاده کنید

به جای صرف پول روی آخرین کرم‌های ضد پیری پوست، از پزشکانتان بخواهید تولیدات خوبی از «رتینول» (خالص ترین شکل ویتامین A) را برای از بین بردن چین و چروک صورت شما تجویز کند. رتینول تنها چیزی است که می‌تواند واقعاً مؤثر باشد.

به هنگام سیری چیزی نخورید

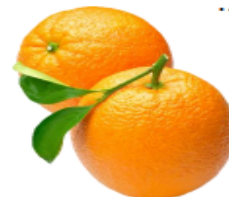
خوردن بدون فکر، چاقی و احساس سیری ناپذیری را به دنبال دارد. مطمئن شوید وقتی چیزی می‌خورید که بدنتان به شما می‌گوید، از نظر جسمی به غذا نیاز دارید، نه زمانی که خسته، پر استرس و نگران هستید.

مصرف گوشت را کاهش دهید

مطالعات دانشگاه «هاروارد» نشان می‌دهد، حذف گوشت- حتی حذف یک وعده در هفته- خطر حملات قلبی را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. ثابت شده است که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز و دیگر گوشت‌های فراوری شده، خطر دیابت، چاقی و دیگر مشکلات سلامت را افزایش می‌دهند. سعی کنید یک روز در هفته را به طور کامل به سبزی‌های تازه، میوه‌ها، حبوبات، غلات و دانه‌ها اختصاص بدهید.

رایحه پرتقال استنشام کنید

مطالعات متعددی نشان داده‌اند، رایحه پرتقال استرس را کاهش داده و روحیه را تقویت می‌کنند. سعی کنید هر روز در وعده صبحانه پرتقال تازه مصرف کرده و بوی آن را استنشام کنید. چندبار در هفته، مالیدن مقداری روغن پرتقال به مچ‌ها، می‌تواند مفید باشد.



به هنگام گرسنگی خرید نکنید

خرید خوار و بار را هرگز به هنگام گرسنگی شدید انجام ندهید، زیرا در چنین حالتی، بدون شک شروع به خرید اقلامی می‌کنید که در حالت عادی هرگز تمایلی به خریدشان ندارید.

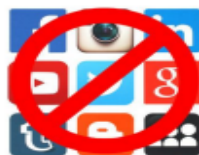


کمی بیشتر آشپزی کنید

شاید غیرواقع گرایانه باشد اگر انتظار داشته باشیم خانم‌های پرمشغله، برای همه وعده‌های غذایی، آشپزی کنند، اما به طور قطع، بیشتر آشپزی کردن بر سلامت کلی آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت. یک راه واقع گرایانه شاید این باشد که دست کم یک شام بیرون آزرهفته را با یک غذای خوشمزه خانگی جایگزین کنید.

رژیم رسانه اجتماعی بگیرید

علم نشان داده است، وابستگی هرچه بیشتر ما به رسانه‌های اجتماعی به معنای تنهاتر شدن، خودشیفته تر شدن و افسرده تر شدن بیشتر ماست. به این دلیل است که هرچقدر زمانی را که در فیس بوک، توئیتر، اینستاگرام و تلگرام می‌گذرانید، کاهش دهید، در واقع سطح اضطراب را در خودتان کاهش داده و عزت نفستان را تقویت می‌کنید.



سلامت زنان



آموزش پرستاری

سال ۱۴۰۳