

Healthy HABITS

SEMPLICI CAMBIAMENTI NELLO
STILE DI VITA PER UNA
PERSONA PIÙ SANA



© Copyright - Tutti i diritti riservati.

In nessun modo è legale riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento sia in mezzi elettronici che in formato stampato. La registrazione di questa pubblicazione è strettamente proibita e qualsiasi memorizzazione di questo documento non è consentita se non con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni qui fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, per qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è la sola e totale responsabilità del lettore destinatario. In nessuna circostanza nessuna responsabilità legale o colpa sarà tenuta contro l'editore per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui contenute, sia direttamente che indirettamente. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Avviso legale:

Questo libro è protetto da copyright. È solo per uso personale. Non puoi modificare, distribuire, vendere, usare, citare o parafrasare qualsiasi parte o contenuto di questo libro senza il consenso dell'autore o del proprietario del copyright. Un'azione legale sarà perseguita se questo viene violato.

Avviso di non responsabilità:

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento. Ogni tentativo è stato fatto per fornire informazioni complete accurate, aggiornate e affidabili. Nessuna garanzia di alcun tipo è espressa o implicita. I lettori riconoscono che l'autore non si impegna a fornire consigli legali, finanziari, medici o professionali.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessuna circostanza siamo responsabili per qualsiasi perdita, diretta o indiretta, subita in seguito all'uso delle informazioni contenute in questo documento, compresi, ma non limitati a, -errori, omissioni o imprecisioni.

INDICE DEI CONTENUTI

.....	Introduzione	5	
Capitolo 1: Cosa sono le	abitudini salutari?	8	
Ciò che conta di più nella	vita	8
La salute è	ricchezza	11
Cosa rende	sana un'abitudine?	12
Capitolo 2:	Scelte distile di	vita	16
Prendere le migliori	decisioni personali	16
.....	Scelte di vita
.....	malsane	18
Come liberarsi dalle	abitudini dannose	20
Capitolo 3:	Equilibrio tra lavoro e vita	privata	23
Cos'è l'	equilibrio tra lavoro e vita privata?	23
Benefici dell'	equilibrio tra lavoro e vita
.....	privata	24
Come rallentare nel	mondo moderno	27
Capitolo 4: Ottenere il meglio dalla	routine quotidiana	32	
Concentrarsi sul significato o sui	benefici	32
Falli	divertire	33
Essere al	centro	34
Ottimizza la tua	forza	35
Pensare al	futuro	35
Sfruttare il	periodo di picco dell'energia	36
Capitolo 5:	Consigli salute e il	fitness	39
Concentrati sulla tua	salute mentale	39
Inizia la tua giornata con	Exercise	40

Mantenere	i livelli ideali dimobilità e flessibilità	41
Allenarsi con forza e sollevare	pesi	42
Controlla il tuo	BMI	43
Mantenere	livelli sani	43
e grasso	corporeo	43
Mangiare	diete equilibrate	44
Capitolo 6:	Hack dieta	46
.....	sana	46
Ridurre l'	assunzione di carboidrati	46
Acquista con una	lista	46
Limitare il consumo di bibite	e frullati	47
Fai una	colazione ricca di	48
.....	proteine	48
Consumare	cibi ad alto contenuto di	49
.....	fibre	49
Mangiare più frutta e	verdura	49
Evitare l'eccesso di	zucchero	50
Consumare più	grassi sani	50
Mangia più	cibi fatti in	51
Cammina	di più	51
Concentrati sul tuo cibo quando	mangi	52
Capitolo 7: Come avere più	sonno di qualità	54
Benefici del	sonno ristoratore	54
Suggerimenti per	dormire meglio	58
Capitolo 8: Vantaggi di bere più	acqua	62
.....	Lubrificazione giunti	62
Formazione di saliva e	muco	63
Riduzione della probabilità di una	sbornia	63
.....	Perdita di peso	64

Migliora le prestazioni durante l'esercizio64
Prevenzione deidannireni66
Accessibilità di mineralie nutrienti66
Supporta levie aeree67
Mantenimento dellapressione sanguigna67
Regolazione dellatemperatura corporea68
.....**Conclusione69**

Introduzione

A causa degli impatti dannosi dei comportamenti negativi, sono stati scritti innumerevoli articoli e libri su come identificarli, i loro fattori scatenanti e come superarli. Non c'è dubbio che questi sforzi siano lodevoli, e molte persone sono state in grado di migliorare la qualità della loro vita sfruttando i consigli contenuti in questi materiali. Tuttavia, il fatto che molti scrittori e lettori non riescono a vedere è che il cattivo comportamento è essenzialmente l'assenza di quello sano. Pertanto, se le buone abitudini possono essere promosse, esse elimineranno e sostituiranno automaticamente quelle distruttive.

Questa convinzione è la ragione di questo progetto. La salute è la cosa più importante in questo mondo. Purtroppo, molte persone non se ne rendono conto finché non la perdono. La realtà è che la nostra salute si deteriora man mano che invecchiamo e ci avviciniamo alla fine della nostra vita. Tuttavia, possiamo scegliere di invecchiare gradualmente o di sembrare più vecchi della nostra età reale a causa di una cattiva gestione della salute. Le abitudini sane assicurano che sarete in grado di stare più lontano dal medico e di avere la forza per svolgere le vostre attività quotidiane.

È ora che tu dia la priorità alla tua salute. Se sei malato, sarà difficile per te raggiungere e vivere i tuoi sogni. I tuoi cari hanno bisogno che tu sia sano. Se la tua salute fisica è colpita, influenzerà ogni altro aspetto della tua vita,

compresa la tua salute mentale e sociale. La vita diventa

incolore e senza senso quando non si è in salute. Qual è la via d'uscita?
Sfrutta i consigli di questo libro.

D:
LLI
I
A.
c(
:C
u

1

COSA SONO SANE ARBITRIDINI?



Capitolo 1: Cosa sono le abitudini sane?

È logico iniziare questo libro indagando sulle abitudini sane. In effetti, sono numerose. Quindi, metteremo in evidenza le caratteristiche delle abitudini sane e vi ricorderemo ciò che conta davvero nella vita.

Ciò che conta di più nella vita

In mezzo alla frenesia e alla fretta del mondo moderno, molte persone dimenticano le cose più importanti della vita. Molti non imparano mai a dare valore a queste cose finché non le perdono. È questa mancanza di priorità che è responsabile del tasso di depressione nel mondo di oggi. Molte persone sono infelici nonostante i soldi e le conquiste che hanno. Continuano a chiedersi cosa manca. La risposta non è inverosimile. Hanno dimenticato come vivere.

Ecco alcune delle cose più importanti della vita che molte persone trascurano.

Persone amate

Il desiderio di essere ricchi e famosi ha fatto dimenticare a molti che ci si sente soli al vertice quando non si è lì con i propri cari. Alcune persone piangono nei giorni in cui ricevono dei premi perché desiderano che i loro amici, le

loro famiglie e

qualsiasi altra persona importante per loro fosse presente. In realtà, ci sono alcune situazioni in cui perdiamo i nostri cari per incidenti.

Tuttavia, in alcuni casi, ci lasciano perché siamo egoisti e non abbiamo riguardo per loro. Siamo occupati a rincorrere i nostri sogni mentre li facciamo sentire che occupano posti secondari nella nostra vita. Il re Mida, nell'antica mitologia greca, imparò a sue spese che nessun tesoro al mondo poteva sostituire sua figlia. Non c'è bisogno di perdere i propri cari per capirlo.

Felicità

La felicità è la più grande ricerca dell'uomo, anche se molte persone non se ne rendono conto. La ragione per cui vuoi inseguire e vivere il tuo sogno è che vuoi essere felice. Purtroppo, molte persone ottengono tutto quello che vogliono solo per rendersi conto che non vogliono quello che hanno ottenuto. In altre parole, hanno inseguito la grande vita perché pensavano che li avrebbe resi felici solo per rendersi conto che si sentivano vuoti e senza vita dopo aver raggiunto i loro obiettivi.



Non è necessario possedere un jet privato o indossare abiti costosi per essere felici. Godere del cameratismo dei tuoi cari è sufficiente a renderti felice. Il problema è che molte persone hanno amici che non li stimano a causa delle cose che non possiedono. Tuttavia, se ti trovi tra persone che ti amano e ti rispettano indipendentemente da ciò che hai, capirai che la felicità è nelle cose semplici della vita.

Salute

Si noti che la salute non è semplicemente l'assenza di malattie, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si riferisce anche alla tua vita

mentale e sociale. La tua salute

è molto importante per la qualità della vita che si vive. È più difficile essere felici o godersi la compagnia dei propri cari quando si è malati. Quindi, non si dovrebbe mai giocare con esso.

Il vostro orario di lavoro non deve farvi avere meno riguardo per la vostra salute. Se non trattate bene il vostro corpo, presto "entrerà in sciopero" o vi "sfratterà". Il tuo corpo è quel padrone di casa con cui non dovresti scherzare. Vuole essere rispettato, e vi sveglierete con un brutto colpo quando non farete quello che dovete fare.

La salute è ricchezza

Molte persone dicono che la massima di cui sopra sta quasi diventando un cliché e sta perdendo la sua rilevanza. Tuttavia, rimane un'importante affermazione veritiera che si può trattare con leggerezza solo a proprio rischio e pericolo. La salute è ricchezza e su questo non c'è dubbio. Almeno, ne avete bisogno per fare ricchezza. Non puoi andare a lavorare se sei malato, a meno che non sia molto lieve. Anche quando è minore, sarà comunque difficile dare il meglio di sé se non si ha una buona salute.

Inoltre, hai bisogno di essere in salute per goderti il tuo successo. Che senso ha fare tutti i soldi per poi spenderli in malattia? Dovresti fare una "gita" in ospedale una volta ogni tanto per imparare alcune lezioni vitali nella vita. Ci sono molte persone ricche in ospedale che stanno lottando per la loro vita. Hanno i soldi ma non hanno la salute sana che i soldi non possono comprare.

Il fatto che ci si possa permettere un pasto costoso non significa che lo si debba comprare. Dovresti considerare le implicazioni per la salute delle cose che consumi piuttosto che il loro prezzo. Il successo vale solo quando sei in buona salute e puoi godertelo con le persone che significano il mondo per te.

Cosa rende sana un'abitudine?

Concluderemo questa sezione identificando le qualità delle abitudini sane per aiutarvi a identificarle ed evitare quelle distruttive. Le abitudini sane hanno i seguenti attributi.

Vantaggioso per l'individuo nel lungo periodo

È fondamentale menzionare che un'abitudine dovrebbe essere benefica a lungo termine prima di poter essere considerata sana. Ci sono molte cose che facciamo che gratificano i nostri desideri a breve termine, ma sono disastrose a lungo termine. Per esempio, fumare soddisfa il desiderio di sentirsi tranquilli nel breve periodo. Tuttavia, alla fine colpisce il polmone e altre parti del corpo.

Quindi, se un'abitudine non può farvi rimanere in salute a lungo termine, non dovrete lasciare che i benefici a breve termine vi accechino. La mancanza di considerazione per le conseguenze future di un'azione porterà solo lacrime e rimpianti alla fine.

Benefico per gli altri

Quando qualcosa è benefico per te ma fa male agli altri, non è una buona abitudine. Dobbiamo essere consapevoli di come le nostre azioni influenzano le persone intorno a noi. Questo è il motivo per cui il governo di alcune nazioni limita le attività delle industrie. Il fatto che un'azienda dia impulso all'economia e rastrelli un sacco di soldi non significa che abbia la libertà di mettere in pericolo la nostra salute.

Dovremmo applicare lo stesso principio quando valutiamo le nostre abitudini. Per esempio, la promiscuità sessuale può farvi sentire bene immediatamente. Tuttavia, ferirà emotivamente il vostro partner quando lo scoprirà. In alcuni casi, potrebbe anche colpire fisicamente la persona se la infettaste con malattie sessualmente trasmissibili a causa del sesso non protetto.

Benefico per la tua salute fisica e mentale

È nel vostro interesse considerare come le vostre azioni influenzino sia la vostra salute fisica che quella mentale. Se un'abitudine influisce negativamente sulla vostra salute mentale, alla fine avrà il suo pedaggio sulla vostra salute fisica, e viceversa. Quindi, il fatto che un'azione non abbia un impatto diretto sulla tua salute fisica non significa che sia giusta per te. Per esempio, potresti fare un lavoro che non richiede troppo da te

fisicamente. Tuttavia, se vi viene detto di fare cose non etiche che non si allineano con la vostra coscienza, non sarete felici.

La sensazione di insoddisfazione diventerà più intensa quando vi renderete conto che le vostre attività stanno danneggiando le persone. Se continui ad avere emozioni negative, questo può influenzare il modo in cui ti prendi cura della tua salute fisica. Per esempio, quando non sei di buon umore, è difficile che tu abbia appetito. Il desiderio di fare esercizio fisico o di godersi il sesso, se si è sposati, potrebbe risentirne. Quindi, una buona abitudine non ha solo vantaggi per la salute fisica, ma anche per la salute mentale.

ai
au
a.
:cc
u



LIFESTYLE SCELTE



Capitolo 2: Scelte di stile di vita

La vita è un gioco di scelte e bisogna scegliere saggiamente. Non dobbiamo mai dimenticare che abbiamo il diritto di scegliere, ma non abbiamo il diritto di decidere le conseguenze delle nostre decisioni.

Prendere le migliori decisioni personali

La qualità della tua vita dipende dalla qualità delle tue scelte. Quello che stai vivendo oggi è spesso il prodotto dei tuoi investimenti precedenti. Non devi aspettare di essere malato prima di iniziare a mangiare sano e a fare esercizio fisico. Puoi scegliere di avere una cultura di avere uno stile di vita sano per proteggere la tua salute sia a breve che a lungo termine. Nota che stai sempre prendendo una decisione anche quando sembra che tu non stia facendo nulla. L'indecisione e la scelta di non fare nulla sono ancora scelte.

Dovresti essere più consapevole delle scelte che fai perché tutte hanno conseguenze, che possono essere positive o negative. Per esempio, non dovresti mangiare qualsiasi cosa tu possa afferrare. È un approccio sbagliato all'alimentazione che può farvi guadagnare peso in eccesso o mettere in pericolo la vostra salute. Un adagio

dice: "Tu sei quello che mangi". Indipendentemente dalla vostra percezione di questa affermazione, non è lontana dalla verità.

La tua scelta di cibo e il modo in cui lo mangi influenzano diverse parti della tua vita, compreso il tuo fisico e la tua salute generale. Tuttavia, la tua abitudine alimentare non è l'unica scelta di vita che fai. Anche la tua scelta di impegnarti in un allenamento quotidiano o la decisione di rimanere fuori porterà le sue conseguenze.

Scelte di stile di vita

Una scelta di stile di vita si riferisce a una decisione personale e deliberata di attuare un comportamento che può diminuire o aumentare il rischio di malattie o lesioni. È probabile che abbiate già fatto delle scelte di stile di vita. Per esempio, se avete deciso di fare una passeggiata per trenta minuti ogni giorno, è una scelta di vita. Allo stesso modo, se avete preso la decisione di stare lontano dall'alcol, è una scelta di vita che promuoverà il vostro benessere e vi aiuterà a evitare conseguenze dannose.

Decidendo di evitare o ridurre il consumo di alcol, state diminuendo le possibilità di un incidente d'auto dovuto alla guida in stato di ebbrezza. Stai anche riducendo il rischio di danni al fegato quando fai questa scelta. In definitiva, state diminuendo le possibilità di morire presto. Inoltre, lo stigma che viene con l'essere conosciuto come un alcolista può prendere il suo pedaggio sulla vostra salute mentale.

Scelte di vita malsane

La maggior parte delle scelte di vita che sono state menzionate finora sono positive. Tuttavia, ci sono anche quelle negative. Possono causare danni devastanti alla persona che ha questo stile di vita e anche alle persone che la circondano. Di seguito ci sono esempi di scelte di vita malsane.



Fumo

Un esempio di una scelta di vita negativa è il fumo. È uno dei principali fattori di rischio per diversi tipi di cancro, compreso il cancro ai polmoni. Il fumo non colpisce solo il fumatore, ma ha anche un impatto distruttivo sulle persone intorno al fumatore. Per esempio, le persone intorno a un fumatore

stanno anche inalando il fumo

proveniente dalla sigaretta. Così, finiscono per soffrire gli stessi o anche peggiori problemi di salute. Se fumi, non sei l'unico a rischio. Anche le persone intorno a te sono a rischio perché sono fumatori passivi.

Uso di armi da fuoco

L'uso di un'arma da fuoco è anche una scelta di vita pericolosa. Non è sicuro, specialmente se avete problemi di gestione della rabbia. Potreste ferire gli altri e anche voi stessi in un giorno in cui siete frustrati. In effetti, può aiutare nell'autodifesa, specialmente negli stati in cui sono legali. Tuttavia, dovrete pensarci due volte prima di procurarvene una anche se vivete in quel tipo di località. Il fatto che qualcosa sia legale non significa che sia buono per voi. Cercate altre alternative che vi possano aiutare oltre ad essa.

Abuso di droghe

Se avete l'abitudine di assumere droghe senza la prescrizione o la supervisione di un medico, state anche giocando un gioco pericoloso. Le droghe sono sostanze chimiche. Pertanto, quando le consumate, influenzeranno il vostro corpo in modi che potreste non sapere. La maggior parte dei farmaci ha effetti collaterali. Solo che alcuni sono lievi. Eppure, alcuni farmaci hanno effetti collaterali devastanti che vanno dalle complicazioni della gravidanza alla costipazione.

Alcune droghe, specialmente l'eroina e la cannabis, possono portare a problemi di dipendenza. Possono anche causare allucinazioni, interferendo così con la vostra capacità di svolgere i vostri compiti quotidiani. Quindi, è nel tuo migliore interesse evitare di sperimentare le droghe. I medici e altri esperti medici professionisti sono addestrati a comprendere il contenuto dei farmaci e i loro effetti. Pertanto, è nel tuo migliore interesse fidarti del loro giudizio quando scegli di prendere o lasciare una droga.

Come liberarsi dalle abitudini dannose

Il modo migliore per liberarsi dalle abitudini dannose è quello di evitarle. Prevenire è sempre meglio che curare. Una volta che avete iniziato a indulgere in un'abitudine, diventa molto difficile fermarla. Al tuo corpo piace quando hai un'abitudine perché aumenta la sua efficienza. Tuttavia, le scelte di vita sbagliate possono avere conseguenze devastanti. Pertanto, è necessario fermarle. È impegnativo liberarsi da un'abitudine negativa. Tuttavia, è possibile.

Uno dei modi migliori per cambiare le cose è sostituirle con quelle giuste. Per esempio, invece di fumare o bere alcolici, puoi trovare altri modi per rilassarti o distogliere la mente dai problemi della vita. Puoi sostituire queste abitudini con allenamenti regolari o trovare un hobby. Un hobby può migliorare il vostro umore e rendervi eccitati al punto che non avrete bisogno dello sballo offerto dalla cannabis.

Siate strategici nello scegliere una buona abitudine per sostituirla una negativa. Se scegliete un'attività che non vi offre i vantaggi di cui godete da un'abitudine malsana, l'impatto non è destinato a durare. Per esempio, non potete sostituire una cattiva abitudine che vi rende calmi con una buona che vi fa eccitare. Avrete ancora il desiderio di calma, e potreste finire per tornare alla precedente scelta di vita malsana. Quindi, prendetevi il vostro tempo per assicurarvi di prendere una decisione che resista alla prova del tempo.

ILi

AC

u



LAVORO- LIFE BILANCIA



Capitolo 3: Equilibrio tra lavoro e vita privata

La pandemia del Covid-19 è stata un disastro senza precedenti. Non ha solo ucciso persone e causato un dolore incommensurabile alle famiglie che hanno perso i loro cari; ha anche sgretolato le economie di molte nazioni. Tuttavia, ha insegnato a molte persone lezioni vitali. Una di queste lezioni sarà discussa in dettaglio in questa sezione.

Cos'è l'equilibrio tra lavoro e vita privata?

L'equilibrio tra lavoro e vita privata si riferisce allo stato di equilibrio in cui un individuo fa il meglio sia della sua carriera che della sua vita personale. In altre parole, è un accordo che permette di avanzare nella scala della carriera senza sacrificare le relazioni personali. Questa struttura sta diventando rapidamente la nuova norma a causa dei suoi numerosi vantaggi.

La pandemia ha fatto sì che molte persone si rendessero conto di ciò che mancava loro da tanto tempo: l'equilibrio tra lavoro e vita privata. Molte aziende sono state costrette a chiedere ai loro lavoratori di lavorare da casa.

A molti è venuto in mente che preferiscono continuare con questa disposizione. La possibilità di lavorare da casa è

sempre più un'opzione preferita dai millennial perché offre un equilibrio tra lavoro e vita privata.

Secondo un sondaggio di Accel e Qualtrics, il 66% dei millennial sono disposti ad accettare un taglio di stipendio per lavorare in remoto. Questo dimostra che molti dipendenti sono frustrati dalle loro lotte con l'equilibrio tra lavoro e vita privata in un team tradizionale. Lavorare da casa permette di eseguire progetti senza dover lavorare da una scrivania designata. Quindi, non è sorprendente che molte aziende stiano lavorando con una forza lavoro remota. Questo approccio permette loro di ottenere il meglio dai loro dipendenti.

Benefici dell'equilibrio tra lavoro e vita privata

Molte persone riescono a fare le cose che gli piacciono solo dopo la pensione. Tuttavia, alcune persone ottengono il meglio dalla vita mentre lavorano perché hanno un equilibrio tra lavoro e vita privata. Qui sotto ci sono alcuni dei benefici di questo stile di vita.

Meno stress

Secondo un professore di Stanford, Jeffrey Pfeffer, lo stress sul posto di lavoro sta uccidendo gli americani. Infatti, è classificato come la quinta causa di morte negli Stati Uniti. Lo stress da lavoro si riferisce al risultato di condizioni

come elevate richieste di lavoro, poca autonomia sul lavoro e lunghe ore di lavoro. Danneggia la produttività e il morale.

Tuttavia, si è scoperto che ha anche un impatto drastico sul benessere. Inoltre, un quarto degli americani crede che il proprio lavoro sia la principale fonte di stress. L'equilibrio tra lavoro e vita privata aiuta a ridurre lo stress e ad aumentare la produttività.

Confini chiari

Uno dei motivi per cui le persone lottano per avere un equilibrio tra la loro carriera e la vita personale è dovuto alla mancanza di confini chiari tra le due cose. Molte persone portano il loro lavoro a casa e portano la loro vita personale sul posto di lavoro. In altre parole, molte persone sono colpevoli di sforzare le loro relazioni personali portando la pressione che affrontano in ufficio. Inoltre, parlano ai loro colleghi di lavoro delle loro famiglie, infastidendoli con cose che dovrebbero rimanere a casa. L'equilibrio tra lavoro e vita privata aiuta a creare dei confini che vi aiuteranno ad avere il meglio dei due mondi.

Miglioramento della salute mentale

Quando senti che non hai altra scelta se non quella di lavorare ogni giorno fino ad essere mentalmente esausto, questo finirà per influenzare la tua salute mentale. Ti senti come uno schiavo che deve fare tutto il possibile per arrivare a fine mese. Senza equilibrio tra lavoro e vita privata, sei suscettibile alle emozioni negative. Vi mancheranno le risorse per gestirle perché siete

emotivamente sopraffatti.

Migliorare la salute fisica

L'equilibrio tra lavoro e vita privata non migliora solo la vostra salute mentale, ma anche quella fisica. Quando hai l'equilibrio necessario nella tua carriera e nella tua vita personale, sarai più rilassato e creerai tempo per attività più produttive. Sarete in grado di cucinare i vostri pasti, mangiando così in modo sano. Potrete anche avere abitudini di sonno sane e creare più tempo per l'esercizio fisico. Il prodotto di queste abitudini benefiche è una sana salute fisica.

Aumentare la consapevolezza

Lavorare troppo metterà a dura prova le vostre relazioni personali. Se sei sposato con figli, il tuo coniuge e i tuoi figli sentiranno che il tuo lavoro conta più per te che per loro. Difficilmente avrete il tempo di vedere i vostri figli rappresentare le loro scuole o fare qualsiasi altra cosa che sia importante per loro. L'assenza di un equilibrio tra lavoro e vita privata è uno dei motivi per cui alcuni matrimoni iniziati bene si sono rotti e alla fine si sono deteriorati in divorzi.

Il vostro coniuge vuole la vostra attenzione, e potrebbe non essere in grado di affrontare quando non la riceve. Quando lavorate moderatamente, sarete in grado di essere più presenti nel momento. Sarete in grado di sedervi con

i vostri cari e godere della loro compagnia senza interferenze.



Come rallentare nel mondo moderno

Non basta capire i benefici dell'equilibrio tra lavoro e vita privata, bisogna sapere come incorporarlo. Di seguito ci sono alcuni consigli che vi aiuteranno in questo senso.

Scartare il perfezionismo

La tendenza al perfezionismo si sviluppa di solito in giovane età per molti overachievers. Mettono molta pressione su se stessi per avere alti

prestazioni perché le richieste sul loro tempo sono ancora limitate. Purtroppo, molti portano questa mentalità nell'età adulta. Il loro desiderio di realizzare il loro potenziale li porta a un eccesso di energia tale che sono disposti a trascurare altri aspetti della loro vita per salire la scala del successo professionale. Sono stati studenti di serie A e ora vogliono essere lavoratori di serie A. Questa disperazione non vi permetterà di avere una carriera e una vita personale equilibrate.

Riduca l'uso dei suoi dispositivi digitali

Oggi è più facile per le persone portare il proprio lavoro a casa o portarlo ovunque vadano, grazie all'avvento della tecnologia. È un grande vantaggio perché permette alle aziende di offrire più flessibilità ai loro dipendenti. Tuttavia, il problema è che alcune persone non sanno come tracciare i confini perché hanno accesso al loro posto di lavoro direttamente da casa. Alcuni amano lavorare sul loro computer portatile quando il coniuge e i figli cercano la loro attenzione. Abbiate il principio di chiudere il vostro computer portatile e di tenere il vostro telefono lontano quando parlate con i vostri cari.

Esercizio regolare

Molti libri e articoli sono stati scritti sui numerosi benefici dell'esercizio fisico regolare. Praticamente tutti conoscono la sua importanza. Eppure, molte persone

hanno la cultura di eliminarlo quando sono occupati. L'esercizio fisico ti mette in uno stato meditativo che porta calma al tuo corpo, secondo la Mayo Clinic. Non importa quanto sei occupato, trovi comunque il tempo per mangiare perché è importante. Anche l'esercizio fisico dovrebbe essere trattato in questo modo.

Ottieni le tue priorità

Fai una lista delle cose più importanti per te nell'ordine della loro importanza. Questa lista non può essere la stessa per tutti. Tuttavia, la tua famiglia, la salute e il lavoro dovrebbero essere più vicini alla cima. Hai bisogno di questa lista per riconoscere alcune altre attività a cui dedichi il tuo tempo che sono uno spreco di tempo. Il motivo per cui alcune persone fanno fatica ad avere un equilibrio tra lavoro e vita privata è che passano troppo tempo sui social media. Identifica le attività che ti fanno perdere tempo e limitale o eliminale per creare più tempo per la tua famiglia e il tuo lavoro.

Delegare di più

Delegare non giova solo a te, ma dà anche spazio agli altri per crescere e diventare più competenti. Come donna in carriera, potresti aver bisogno di

sederti

con vostro marito e discutete delle piccole aree in cui può essere d'aiuto in casa per ridurre lo stress di preparare la cena per la casa. Molti uomini daranno volentieri una mano se gli presentate l'idea con il giusto approccio. Potete anche coinvolgere i vostri figli man mano che crescono.

W
I
A.
C
C
U

4

OTTENERE IL
MEGLIO DALLA
TUA ROUTINE
QUOTIDIANA



Capitolo 4: Ottenere il meglio dalla tua routine quotidiana

Un giorno perso è un dono che non si può recuperare. Pertanto, è imperativo che tu goda ogni giorno della tua vita come se fosse l'ultimo. Ricordate che ciò che determina la qualità della vostra giornata è il modo in cui svolgete la vostra attività. Quindi, è necessario cambiare il modo in cui si affronta la giornata per ottenere il meglio da essa. Di seguito ci sono alcuni trucchi che possono fare la differenza nella tua routine quotidiana.

Concentrarsi sul significato o sui benefici

Uno dei motivi per cui non siamo motivati quando svolgiamo alcuni compiti è che dimentichiamo i benefici di quell'attività da qualche parte lungo la linea. In effetti, alcuni compiti possono essere fisicamente impegnativi, come fare il bucato, lavare i pavimenti o tagliare il prato. Tuttavia, non sono attività senza senso. Le svolgiamo perché sono importanti per la nostra salute e l'aspetto della nostra casa. Nessuno vuole trovarsi in una casa con erba troppo cresciuta, pavimenti polverosi e vestiti puzzolenti. Inoltre, non volete che i vostri visitatori vi percepiscano come una persona sporca.

Quindi, dovrete usare lo scopo delle attività come motivazione per completarle senza brontolare. Uno dei motivi per cui procrastinate è che avete distolto lo sguardo dall'essenza del compito. Ricordate quanto sarete ordinati e puliti mentre stirate i vostri vestiti. Allo stesso modo, pensate alla sensazione personale di soddisfazione e ai buoni commenti che riceverete dagli ospiti quando pulite la vostra casa. È vero che vi sentirete stanchi mentre svolgete l'attività, ma dimenticherete tutto lo stress che avete passato quando l'avrete completata.

Renderli divertenti

Pensa a modi innovativi in cui puoi svolgere le tue routine quotidiane per motivarti a farle. Per esempio, potete rendere l'uso del telecomando della TV, lavarvi i denti e sollevare un oggetto più impegnativo usando la mano non preferita. Anche controllare la posta elettronica può diventare un noioso compito di routine, nonostante la sua importanza, se non si cercano modi più efficaci per farlo. Puoi considerare di sfruttare i filtri sul tuo account Gmail, che ti permette di dare priorità ad alcune e-mail. Inoltre, si può considerare di prendere un nuovo percorso quando si va al lavoro o al ritorno.

La tua mente ama quando fai qualcosa in un modo diverso. Puoi considerare di trasformare una routine in un gioco. Per esempio, puoi iniziare a controllare quanto tempo ci metti a fare il letto. Poi imposta una sfida per battere quel tempo la volta successiva. Puoi farlo anche per altre

attività. Tutti amiamo le sfide e le competizioni perché hanno un modo per farci lavorare di più e

in modo più efficiente. Anche se non c'è nessuno a competere con te, puoi impostare delle sfide personali che ti porteranno alla velocità.

Essere al centro

Un'attività assume un nuovo aspetto quando si presta più attenzione ai dettagli. Per esempio, puoi goderti di più il tuo pasto quando mangi lentamente e presti attenzione al gusto di ogni morso e pezzo. Se hai preparato il pasto, pensa al processo coinvolto e a come le tue abilità culinarie hanno prodotto quella magia. Se si tratta di un ristorante, apprezza la tecnica dei cuochi e immagina l'energia che hanno messo nel preparare il pasto. Vi renderete conto che ci si sente diversi, a differenza di quando si mangia solo per il gusto di farlo.

Potete anche trarre il meglio dalle vostre routine quando siete presenti al momento. Non leggere un giornale mentre guardi un film. Scegli un compito alla volta e concentrati su di esso finché non hai finito. Quando parli con le persone, non usare il tuo telefono senza chiedere il loro permesso. La mente umana non è progettata per concentrarsi su più di un compito alla volta. Quando si cerca di fare più di una cosa allo stesso tempo, ci si ritrova stressati. Finirai per non trarre il meglio da nessuna di queste attività.

Ottimizza la tua forza

Non puoi goderti la vita al massimo se non hai scoperto te stesso. Dovresti conoscere i tuoi punti di forza e le tue debolezze. Quando identifichi le cose in cui sei bravo, le troverai piacevoli. Delega le cose che non sei fantastico a fare ad altri, specialmente quando puoi permetterti di pagare delle mani in più. Se falciare il giardino ti rovina la settimana o la giornata, e puoi permetterti di pagare qualcun altro per farlo, perché no? Questo non ti rende pigro. Sei solo abbastanza intelligente da concentrare la tua energia su cose più produttive.

Se non avete scoperto le cose che fate senza sforzo, lotterete con l'efficienza. Nota che il fatto che stai lottando con un compito non significa che non sei tagliato per quello. Potresti aver bisogno di più formazione e guida per farlo meglio. Quindi, assicurati di fare le tue ricerche per migliorare la tua efficienza. Quando sei più bravo a fare qualcosa, troverai più divertente farlo. Smetterai di procrastinare e farai di più entro il limite di tempo che hai. Altrimenti, continuerete a darvi dieci ragioni per non fare quello che dovete fare al momento giusto.

Pensare al futuro

Sognare ad occhi aperti può essere positivo quando si svolge un compito che sembra essere stressante per voi. Per esempio, mentre lavate la macchina, soprattutto durante il fine settimana, potete rallegrare il vostro

umore pensando a un appuntamento che avete il prossimo

fine settimana. Pensate alle cose che direte e a come vi vestirete. Prima che ve ne rendiate conto, avete finito il compito! Questo approccio può essere controproducente se ciò che stai facendo richiede che tu ci pensi. Per esempio, non è consigliabile quando leggi le tue e-mail. Tuttavia, è un modo fantastico per passare attraverso attività che richiedono la tua energia e forza fisica più che la tua capacità cognitiva.

Inoltre, è vitale che non lasciate che i bei pensieri vi facciano smettere quello che state facendo. Se vi fate distrarre dai pensieri in modo tale che vi trovate a riposare per concentrarvi sull'immaginazione, dovete trovare un metodo diverso. Puoi considerare di ascoltare la musica mentre svolgi l'attività. Questo funziona bene quando ci si allena. Create una playlist delle vostre canzoni preferite e ascoltatela mentre sudate.

Sfruttare il periodo di picco dell'energia

Non tutte le attività vanno fatte al mattino o alla sera, a seconda dei casi. Non copiate gli orari degli altri, perché non è tutto ciò che funziona per gli altri che funzionerà per voi. Dovete capire il vostro corpo per conoscere il vostro periodo di massima energia. Il vostro periodo di picco energetico è quella parte della giornata in cui siete più energici e attenti. Per alcune persone è la mattina, mentre per altre è la sera. Una volta scoperto il tuo, devi riprogrammare le tue attività.



Mettille attività che richiedono più energia e un livello più alto di attenzione nel tuo periodo di picco energetico. Spostate quelle meno impegnative nell'altro periodo della giornata. Questo approccio assicura che ne avrete abbastanza nel serbatoio sia per i compiti impegnativi che per quelli meno stressanti. Non finirete più la giornata con la sensazione che avreste potuto fare di più. Smetterete anche di rimandare le cose che potete fare oggi al giorno successivo.

al::
III
I
A.
cC
::C
u



SALUTE E
|
FITNESSTIP



Capitolo 5: Consigli per la salute e il fitness

Nonostante l'importanza di vivere in modo sano, non c'è bisogno di spendere molti soldi per goderne. Hai solo bisogno delle giuste informazioni che ti aiuteranno a rimanere sano e in forma. Questo capitolo evidenzierà e spiegherà alcuni semplici ma efficaci consigli di salute e fitness che miglioreranno la vostra esperienza.

Concentrati sulla tua salute mentale

Uno dei motivi per cui le persone si arrabbiano, si sentono frustrate, stanche e depresse sono i periodi prolungati di inattività. D'altra parte, le persone attive spesso si sentono energiche, hanno un umore migliore e godono di una vita generale migliore. Quindi, anche se non avete alcun motivo per essere motivati a rimanere attivi e a partecipare a un esercizio, ricordare il suo impatto sulla vostra salute mentale potrebbe cambiare le carte in tavola a vostro favore. Nel frattempo, ci sono molti impatti a cascata dell'essere mentalmente sani, tra cui eccellenti relazioni interpersonali e professionali. Vi dà anche la possibilità di dimostrare le vostre migliori capacità quando vi viene richiesto di esibirvi.

Iniziare la giornata con l'esercizio fisico

Molte persone si sentono scoraggiate dall'esercizio fisico regolare perché presumono che ciò significhi che devono andare in palestra o correre 25 km al giorno. D'altra parte, ci sono innumerevoli attività più leggere su cui si può far leva, come lo yoga, il nuoto, le passeggiate e l'andare in bicicletta. In effetti, giocare con i bambini e pulire la casa è una forma di esercizio. Quindi, non è fino a quando si accovaccia il doppio del proprio peso corporeo che si può rimanere attivi. Iniziate la vostra giornata con l'esercizio fisico per mettervi nell'umore giusto per il resto della giornata.



Si raccomanda di fare attività faticose come lo sprint e il sollevamento pesi solo tre volte a settimana. Al massimo, non dovrebbe essere più di cinque volte a settimana. Lascia che i giorni rimanenti siano per attività più

leggere. Questo approccio

assicura che sarete in grado di continuare la routine. Inoltre, attività troppo faticose possono avere un impatto negativo sui muscoli.

Mantenere i livelli ideali di mobilità e flessibilità

Normalmente, si suppone che le persone nei loro 20 anni siano più flessibili. Eppure, molti individui hanno perso molta flessibilità durante quel periodo della loro vita rispetto a quando erano cinque anni più giovani. Per queste persone, è inimmaginabile pensare a quanto sarebbero diventate più strette nei 4 e nei 50 anni. La buona notizia è che puoi cambiare le cose se hai problemi con la tua flessibilità. Potete migliorare i livelli di mobilità e flessibilità della vostra articolazione, purché siate disposti a farlo. Come minimo, dovresti essere in grado di toccare le dita dei piedi. L'esercizio regolare ti aiuterà in questo senso.

Sfruttare la flessibilità e gli allenamenti di mobilità

Se vuoi migliorare la tua mobilità e flessibilità, devi fare dei passi deliberati. Ci sono routine di allenamento che possono aiutarvi in questo senso. Per esempio, puoi iniziare i tuoi allenamenti con cinque o dieci minuti di stretching. Assicurati di concentrarti di più sulle aree strette durante questo esercizio. Dovresti anche considerare di fare un lavoro di mobilità e flessibilità nei giorni in cui

quando siete meno impegnati. Questo approccio vi permetterà di migliorare più velocemente e di entrare rapidamente nel solco ogni volta che iniziate la routine di allenamento.

Allenarsi con forza e sollevare pesi

Continuano a piovere studi che dimostrano che l'allenamento della forza, compreso il sollevamento di pesi pesanti, offre molteplici benefici sul peso. Aumenta i livelli di energia, mantiene il peso e migliora il metabolismo del glucosio. Pertanto, ci sono ragioni più che sufficienti per prendere in considerazione l'allenamento della forza. Notate che potete usare i vostri kettlebell, manubri, bilancieri e il vostro peso corporeo per allenarvi. Andare in una palestra può aiutarvi perché lì troverai degli esperti.

Inoltre, troverete altre persone come voi che stanno facendo la stessa cosa, e questo vi ispirerà e motiverà. Comunque, puoi allenarti a casa tua se sei abbastanza concentrato e disciplinato. Diventa ancora meglio se riuscite a trovare un amico che si alleni con voi. Vi metterete alla prova, e la competizione aggiunta vi incoraggerà a fare di più. Notate che l'amico non deve essere un allenatore esperto. Finché lui o lei è interessato a rimanere in forma come voi, avete trovato il partner giusto.

Controlla il tuo BMI

Il calcolatore BMI è uno dei modi migliori per calcolare il tuo peso corporeo ideale. In effetti, alcune persone ritengono che l'IMC possa essere fuorviante. Tuttavia, a meno che una persona non possieda muscoli innaturalmente enormi a causa degli steroidi, il BMI offre un calcolatore ragionevolmente accurato del tuo peso corporeo ideale. Dovresti controllarlo di tanto in tanto per valutare quanto peso hai perso o guadagnato durante un periodo. Non è ogni volta che è ovvio che stai guadagnando o perdendo chili. Il tuo specchio potrebbe non dirti la vera storia. Tuttavia, puoi monitorare il tuo peso ideale controllando il tuo BMI.

Mantenere livelli sani di peso e grasso corporeo

Diabete, ipertensione e infarto sono malattie devastanti che nessuno vuole contrarre. Tuttavia, la realtà è che molte persone nel mondo oggi vivono con questi disturbi. Uno dei fattori di rischio per queste malattie è l'aumento del grasso. Pertanto, ti stai facendo un sacco di bene quando sei coinvolto in attività che possono aiutarti a mantenere sani livelli di grasso corporeo. Si noti che l'aumento del peso corporeo sotto forma di aumento dei muscoli può anche avere un impatto negativo.

Il peso extra, che sia muscolare o grasso, deve essere portato in giro dalle tue articolazioni. Quindi, potrebbe iniziare a influenzare la salute delle tue articolazioni a lungo termine, specialmente quando stai invecchiando. È nel

tuo interesse evitare di prendere peso in eccesso

quando sei più giovane per evitare le ripercussioni nella tua vecchiaia. Resta in salute oggi per un futuro migliore.

Mangiare diete equilibrate

Una dieta equilibrata è un pasto che contiene tutti i nutrienti necessari nella giusta proporzione. Il nostro corpo ha bisogno di una varietà di nutrienti per svolgere adeguatamente le sue funzioni. Si noti che ogni gruppo di alimenti è necessario al corpo. Bisogna solo fare attenzione alla quantità che si assume. Alcuni nutrienti sono necessari solo in piccole quantità. Sono chiamati micronutrienti, mentre i macronutrienti sono necessari al corpo in grandi quantità. Devi sapere quali sono quelli da mangiare di più e quelli da consumare di meno per mantenere la tua salute. Per esempio, dovresti consumare più proteine e meno carboidrati.

CHAPTER

6

DIETA SANA HACI(S



Capitolo 6: Hack per una dieta sana

Tutti desiderano vivere in salute, ma solo poche persone vivono in buona salute. Questo dimostra che vivere in salute è più che un desiderio. Devi fare dei passi deliberati se vuoi essere in grado di mantenere la tua salute. Uno dei modi più cruciali per godere di buona salute è mangiare diete sane. Questa sezione metterà in evidenza ed esplorerà alcuni suggerimenti per una dieta sana che possono aiutarvi in questo senso.

Ridurre l'assunzione di carboidrati

Gli zuccheri e i cereali da cui sono state rimosse le fibre e altre sostanze nutritive sono chiamati carboidrati raffinati. Gli esempi includono la pasta e la farina bianca. Questi alimenti vengono digeriti rapidamente e sono poveri di fibre. Pertanto, vi mantengono sazi solo per un breve periodo. Non molto tempo dopo averli mangiati, avrete presto il desiderio di mangiarne altri. Al loro posto, scegliete fonti di carboidrati complessi come l'avena, verdure come le carote o cereali antichi come l'orzo e la quinoa. Queste opzioni contengono più nutrienti e vi manterranno più sazi per periodi più lunghi.

Acquista con una lista

Molte persone amano comprare impulsivamente cibi malsani. Si può ridurre la possibilità di farlo facendo la spesa con una lista. Quando avete una lista con un budget specifico, comprerete solo le cose di cui avete bisogno. Quindi, è molto probabile che vi atteniate agli articoli sani della vostra lista invece di spendere in modo sporadico e non pianificato.



Limitare il consumo di bibite e frullati

Le bibite e i frullati sono famosi per far aumentare il peso in eccesso. Quindi, è nel vostro interesse ridurre il modo in cui li consumate. Tuttavia, ci sono sostanze meno conosciute che possono avere lo stesso effetto.

Per esempio, le bevande che sono pubblicizzate per la loro capacità di aumentare le prestazioni atletiche possono farvi mettere su più peso.

Anche le bevande alla spina, le bevande sportive e le acque aromatizzate non sono sicure perché contengono zucchero in eccesso e coloranti artificiali. Sono spesso molto caloriche, il che le rende rischiose per la salute. Stranamente, anche il succo di frutta, che è spesso promosso come una bevanda benefica, può far aumentare di peso se non si controlla il modo in cui lo si assume. Quindi, idratarsi con l'acqua è la scelta migliore per rimanere in salute e mantenere la forma.

Fai una colazione ricca di proteine

Molte persone sono state ingannate sul ruolo delle uova nel corpo. Alcuni individui presumono erroneamente che consumare più uova li farà ingrassare. Gli alimenti ricchi di proteine come le uova possono fare la differenza se li includete nella vostra colazione. Secondo gli esperti, consumare questi alimenti al mattino permette di rimanere in salute e di ridurre il peso in eccesso. Tutto quello che devi fare è sostituire la tua ciotola quotidiana di cereali con uno scramble carico di proteine fatto con uova e verdure saltate. È un modo molto efficace per perdere peso.

Consumare cibi ad alto contenuto di fibre

Cibi sani come frutta, verdura, fagioli e cereali integrali contengono fibre. I ricercatori hanno scoperto che consumare cibi ricchi di fibre non solo vi aiuterà a perdere peso, ma vi aiuterà anche a rimanere in forma. La buona notizia è che aggiungere più fibre ai vostri pasti non è un compito difficile. È semplice come aggiungere fagioli all'insalata, fare uno spuntino con noci ricche di fibre o mangiare avena a colazione.

Mangiare più frutta e verdura

I nutrienti e le fibre che il tuo corpo desidera sono presenti nelle verdure. Inoltre, gli investigatori hanno confermato che consumare verdure può aiutare a rimanere in salute e a perdere peso. Gli studi hanno anche dimostrato che consumare insalata può farti sentire pieno, riducendo così il tuo desiderio di altro cibo.

Inoltre, gli scienziati hanno scoperto che riempirsi di verdure tutto il giorno può aiutare a mantenere un peso sano. Riduce anche il rischio di sviluppare diabete, malattie cardiache e altre malattie croniche. Pertanto, è nel vostro interesse essere più consapevoli di includere verdura e frutta nei vostri pasti quotidiani. I benefici a breve e lungo termine valgono la pena quando si sceglie di farlo.

Evitare l'eccesso di zucchero

Lo zucchero, specialmente quello delle bevande dolci, è uno dei motivi principali dell'aumento di peso in eccesso. È anche collegato a problemi di salute come le malattie cardiache e il diabete. Inoltre, alimenti come soda, caramelle e prodotti da forno contengono un sacco di zuccheri aggiunti e sono molto poveri di nutrienti necessari al corpo. È nel tuo migliore interesse tagliare gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri aggiunti perché può aiutarti a perdere peso e a rimanere in salute. Si noti che alcuni alimenti biologici possono essere incredibilmente alti in zuccheri. Pertanto, sforzatevi di leggere le etichette nutrizionali prima di consumare qualsiasi cibo.

Consumare più grassi sani

È comune fare del grasso la prima cosa che si vuole ridurre quando si cerca di perdere peso. Eppure, i grassi sani possono effettivamente aiutare a dimagrire. Infatti, diversi studi hanno dimostrato che una dieta ad alto contenuto di grassi, con cibi come avocado, olio d'oliva e noci, può aiutare a ottimizzare la perdita di peso. Inoltre, i grassi ti fanno sentire più pieno, riducendo così il desiderio di altro cibo. Quindi, consumare grassi sani può aiutarvi a rimanere in pista mantenendo il vostro peso e la vostra salute.

Mangia più cibi fatti in casa

Se sai cucinare, hai un'abilità che può aiutarti a mangiare in modo sano e ad evitare di prendere peso in eccesso. La ricerca ha dimostrato che i pasti fatti in casa aiutano a rimanere sani e favoriscono la perdita di peso. Non c'è dubbio che ti divertirai molto quando mangerai in un bel ristorante. Tuttavia, i ristoranti sono impostati per scintillare le vostre papille gustative piuttosto che mantenervi in salute.

Pertanto, vi state facendo un gran bene cucinando i vostri pasti. Avrete il controllo sulla scelta degli ingredienti, permettendovi di scegliere quelli sani che vi permetteranno di dare la priorità alla vostra salute. Inoltre, ti aiuta a risparmiare di più, soprattutto se hai un budget relativamente basso.

Cammina di più

La vostra automobile è destinata ad essere una benedizione che ridurrà il vostro livello di stress. Tuttavia, se non state attenti, potreste abituarvi e diventare pigri. Non dovete guidare ovunque. Cammina quando la distanza non è troppo lunga per esercitare i tuoi muscoli. Camminare è un modo fantastico per perdere peso senza ricorrere a routine faticose. Secondo gli scienziati, trenta minuti di camminata al giorno possono aiutare a perdere peso enormemente nel lungo periodo. Inoltre, è un'attività piacevole e senza sforzo che si può fare al chiuso o all'aperto.

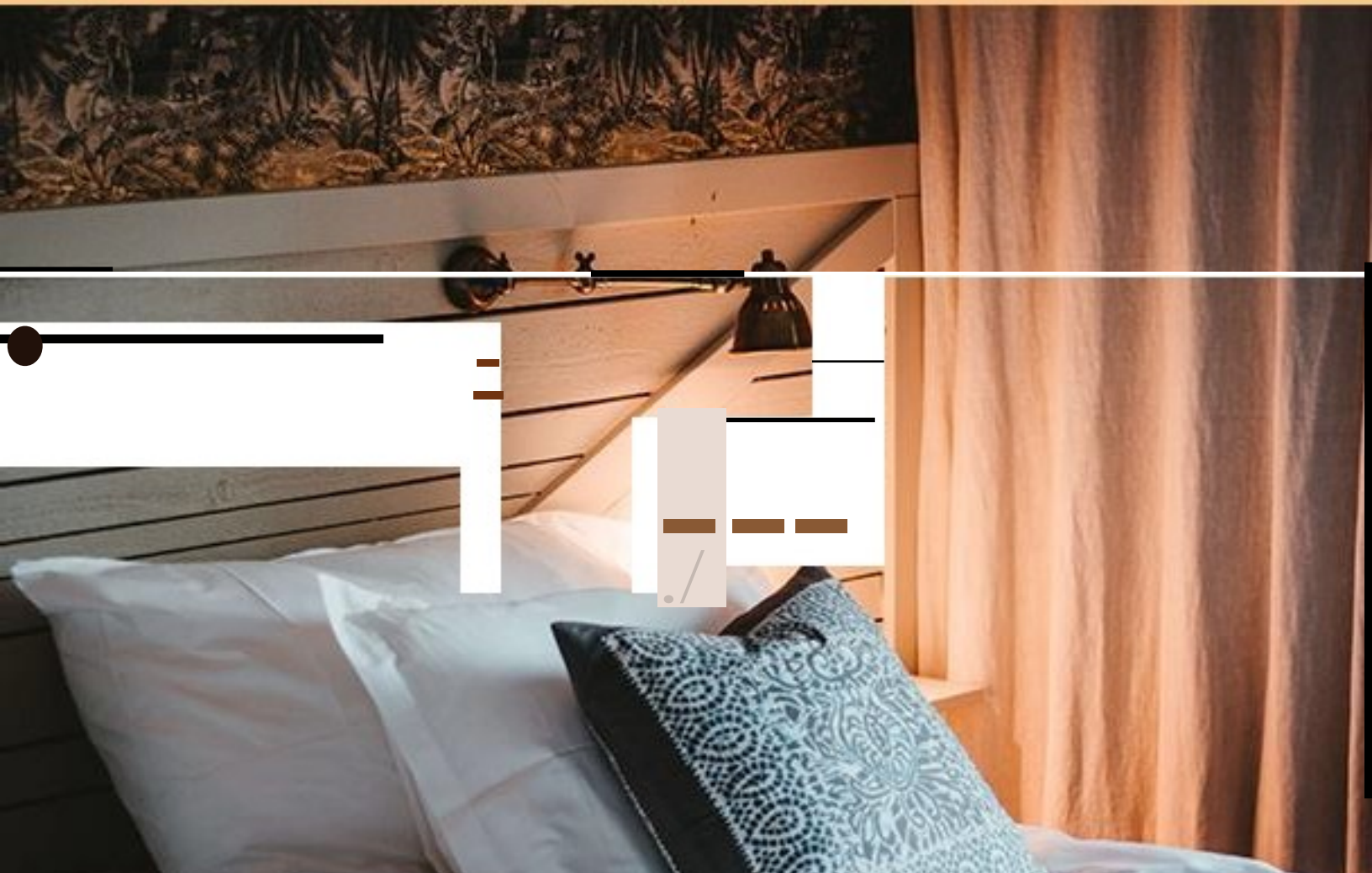
Concentrati sul tuo cibo quando mangi

Quando si consuma cibo senza pensare a quello che si sta facendo, non si ottiene il meglio dall'esperienza. Tuttavia, questo non è l'unico problema. Un altro problema che deriva dall'essere distratti quando si mangia è che si potrebbero consumare più calorie del necessario, portando ad un aumento di peso. Quindi, evita di mangiare mentre guardi un film o sei seduto con il tuo computer. Mangia al tavolo da pranzo in modo da avere il controllo sulla quantità che stai consumando. Anche scorrere le e-mail sullo smartphone mentre si mangia è un'abitudine che si dovrebbe abbandonare per assicurarsi di concentrarsi sul proprio pasto.

W
I
&
.
uc



COME OTTENERE DI
PIÙ
QUALITÀ DEL
SONNO



Capitolo 7: Come ottenere un sonno di maggiore qualità

Il processo del sonno e i suoi benefici meritano un libro completo. Il sonno è uno dei processi più importanti del corpo che offre numerosi vantaggi. Ottenere un sonno di qualità è un'abitudine che non si dovrebbe gestire con leggerezza. In questa sezione, esploreremo i benefici di ottenere un sonno ristoratore e come puoi migliorare la tua abitudine di dormire.

Benefici del sonno ristoratore

Ecco alcuni dei vantaggi che derivano da buone abitudini di sonno:

Livelli di energia di picco

Molti processi avvengono nel tuo corpo mentre dormi. Per esempio, molti lavori di riparazione e manutenzione avvengono nel corpo durante il periodo di sonno. Il tuo corpo ha bisogno che tu sia inattivo in modo che possa svolgere i suoi compiti senza interferenze. Devi dargli abbastanza tempo per svolgere queste funzioni. In caso contrario, ti sveglierai

sentendoti stanco e stanco. Tuttavia, quando dormi in tempo, ti sentirai come se la tua "batteria" fosse stata completamente ricaricata.

Di conseguenza, avrete abbastanza energia per svolgere le vostre attività durante il giorno.



Prestazioni migliorate

I livelli di energia di picco sono il fondamento di prestazioni fantastiche. Se non hai dormito bene, ti sentirai stanco e stressato, il che può ostacolare la tua preparazione ed eventuale performance. La situazione peggiora ed è evidente quando si è coinvolti in attività mentalmente impegnative come la scrittura e l'analisi dei dati. Potresti fare fatica a trovare idee creative, il che può essere frustrante. Ogni volta che avete un colloquio o una presentazione cruciale, assicuratevi di essere ben riposati per darvi la possibilità di dare il meglio di voi stessi.

Sensazione di appagamento

Sconosciuto a molti, la vostra abitudine di dormire può influenzare la vostra salute psicologica. Uno dei motivi per cui alcune persone si sentono scontente durante il giorno e sentono che la vita non vale la pena è perché non hanno dormito bene. Quando si inizia la giornata con la nota sbagliata a causa delle cattive abitudini di sonno, sarà difficile entrare nel solco durante il giorno. Non si ha il rendimento che ci si aspetta e si può iniziare a sentirsi frustrati per la propria vita. Questo può influenzare le tue reazioni con gli altri, aggravando ulteriormente i tuoi problemi.

Relazioni interpersonali di qualità

Non riuscire a dormire bene può farvi svegliare con l'umore sbagliato. Nel frattempo, quando si è scontenti, non è probabile che si diano buone risposte ai propri amici e familiari. Infatti, alcune persone sono emotivamente abbastanza intelligenti da controllare i loro sentimenti e relazionarsi bene. Eppure, alcune persone trovano difficile dire le cose giuste quando si sentono esauste.

Ricordate che le risposte negative possono causare fracasso che non può essere riparato tra voi e i vostri cari. Quindi, è nel vostro interesse avere un sonno ristoratore in modo da potervi "svegliare dalla parte giusta del letto". Se notate che state litigando di più con amici e familiari, dovete rilassarvi di più e migliorare le vostre abitudini di sonno.

Miglioramento del sistema immunitario

Il corpo ha i propri "soldati" che lo proteggono dagli invasori di germi. Questi combattenti fanno parte di un sistema del corpo chiamato sistema immunitario. Quando questo sistema è al massimo della sua potenza, sarà molto difficile per qualsiasi malattia attaccare il tuo corpo. Tuttavia, quando è debole, il tuo corpo diventa suscettibile alle infezioni.

Quindi, qualsiasi cosa potenzi questo sistema vi aiuterà a tenere lontano il medico. Per fortuna, gli scienziati hanno scoperto che una buona abitudine di dormire è un booster immunitario. Questa scoperta è stata fatta dai ricercatori dell'American Academy of Sleep Medicine. Infatti, il ricercatore sostiene che un sonno di qualità rende i vaccini più efficaci.

Relazioni professionali di qualità

Grazie alla vostra calma, intelligenza emotiva e rendimento ottimale sul lavoro, perché dormite bene, migliorerete le vostre relazioni professionali. Ti sarà più facile andare d'accordo sia con i tuoi datori di lavoro che con i tuoi colleghi quando sei ben riposato.

Suggerimenti per dormire meglio

Puoi migliorare la qualità del tuo sonno sfruttando i seguenti consigli.

Avere un orario regolare di letto e di sveglia

Il tuo corpo ha un modo di adattarsi alle tue abitudini per aumentare l'efficienza e risparmiare energia. Se non avete un orario specifico di sonno e di sveglia, il ritmo circadiano del vostro corpo sarà interrotto, e questo vi influenzerà. Questo è uno dei motivi per cui noterete che avete dormito ma vi siete svegliati sentendovi stanchi. Stabilisci degli orari specifici e lascia che il tuo corpo entri nel solco. Potrebbero volerci una o due settimane, ma una volta che il vostro corpo si sarà abituato, vi sentirete più energici dopo aver dormito.

Evitare l'uso di luci forti nella stanza

Quando sei esposto al sole al mattino, il tuo corpo lo assorbe e ti sentirai ringiovanito. La spinta di energia ti permette di completare i compiti più velocemente e più efficacemente. Quando il sole tramonta, dovresti evitare le luci forti perché il tuo corpo penserà che sia ancora giorno e vorrà rimanere sveglio e attivo. Questa esposizione può impedirti di dormire in orario. Quindi, è nel tuo interesse assicurarti che la tua stanza sia buia per cullare il tuo corpo a dormire in orario.

Lascia che il tuo letto sia solo per dormire

Molte persone hanno la pratica di fare diverse attività quando sono a letto di notte, come leggere, guardare la TV e premere il telefono. Se sai che non sei pronto per dormire, non entrare nel tuo letto. Il tuo corpo potrebbe adattarsi al tuo rifiuto di dormire sul letto e iniziare a diventare vigile invece di dormire. Quindi, usa altri posti per altre attività durante la notte. Una volta che salti sul tuo letto, il tuo corpo dovrebbe sapere che è ora di dormire.

Evitare il sonnellino durante il giorno

È naturale che ci si senta stanchi e assonnati a volte durante il giorno. Tuttavia, devi stare attento al modo in cui lo fai, in modo da non creare un precedente sbagliato per il tuo corpo. Non fate un sonnellino a meno che non siate malati, perché disturberebbe il vostro sonno notturno. Se devi dormire, assicurati che sia al massimo di quindici o venti minuti. Anche se dovete farlo, che sia nel tardo pomeriggio. Dormire durante la sera vi impedirà di dormire in orario la notte.

Vento in ritardo nel corso della giornata

Cercate il più possibile di evitare di portarvi a letto i vostri fattori di stress. Uno dei modi più semplici per riuscirci è fare tutte le attività faticose durante il giorno. Rilassatevi verso la fine della giornata per facilitare il vostro sonno. Quando fate attività faticose prima di dormire, vi addormenterete per stanchezza, il che non è benefico per il vostro corpo. Tale sonno può farti svegliare con il mal di testa. Invece, fai dei compiti più leggeri in modo da poter rallentare fino ad addormentarti per sentirti rinfrescato quando ti svegli.

Avere una routine per la notte

Il tuo corpo ha bisogno di routine che possa seguire costantemente. Puoi approfittare di questo fatto per insegnare al tuo corpo a dormire in orario. Fate delle cose che fate quando state per dormire. Per esempio, potete fare un bagno caldo prima di andare a letto o ascoltare la vostra canzone o playlist preferita. Una volta che il tuo corpo si abitua alla routine, inizierà a prepararsi a dormire quando inizierai il rituale. Assicurati che sia coerente per ottenere i migliori risultati.

CHAPTER

8

**BENEFICI DI
BERE DI PIÙ
ACQUA**



Capitolo 8: benefici del bere più acqua

Non c'è dubbio che bere acqua è un'abitudine essenziale e benefica. Ci aiuta a non soffocare quando mangiamo. Tuttavia, ci sono altri vantaggi di cui godere quando si beve molta acqua. Ecco altri vantaggi di bere più acqua.

Lubrificazione dei giunti

Le cartilagini sono presenti nelle articolazioni e nei dischi della colonna vertebrale. È interessante notare che contengono l'80% di acqua. Quindi, la disidratazione a lungo termine può ridurre la capacità di assorbimento degli urti delle articolazioni. Questo è uno dei motivi per cui le persone provano dolore alle articolazioni. Gli scienziati hanno scoperto da tempo che il corpo umano è come una macchina con varie parti che svolgono operazioni specifiche.

Proprio come le automobili, il nostro corpo ha bisogno di manutenzione per garantire che continui a funzionare a livelli ottimali. L'acqua fa la stessa cosa che gli oli per motori fanno in una macchina. Lubrifica l'articolazione idratando le cartilagini. Pertanto, uno dei modi per assicurarsi di evitare i dolori articolari è bere più acqua. Questa abitudine relativamente

economica e facile può farvi risparmiare il costo di un appuntamento con un medico più tardi.

Formazione di saliva e muco

Avete bisogno di saliva per aiutare il processo di digestione. Inoltre, è fondamentale assicurarsi che il naso, la bocca e gli occhi siano umidi. Il vantaggio di mantenere umide queste parti del corpo è che previene l'attrito e i danni. Quando si beve più acqua, si mantiene anche la bocca pulita. Inoltre, non ci si può lavare la bocca senza usare l'acqua.

Dolci e caramelle sono sontuosi, ma possono portare alla carie. Difficilmente possiamo evitarli perché ci vengono dati in occasioni speciali. Tuttavia, è fondamentale limitare il loro impatto sulla nostra dentatura. Bere più acqua può aiutare ad evitare la carie. Scegliere l'acqua al di sopra delle bevande zuccherate può anche aiutare in questo senso.

Riduzione della probabilità di una sbornia

La lista degli effetti collaterali del consumo eccessivo di alcol è infinita. Ci sono impatti negativi a breve e a lungo termine dell'assunzione di questo depressore. Uno degli effetti a breve termine è la sbornia. Una sbornia è quella condizione fisica indesiderata che segue il consumo pesante di alcol. È spesso caratterizzata da nausea e mal di testa.

Le persone spesso sperimentano questo effetto al mattino dopo aver bevuto pesantemente la notte precedente. Si può evitare alternando le bevande alcoliche con acqua soda non zuccherata, ghiaccio e limone quando si fa festa. Non lasciate che il godimento del momento vi faccia dannare le terribili conseguenze del giorno dopo.

Perdita di peso

C'è molta pressione per molte persone a perdere peso oggi a causa della prevalenza di sottili o evidenti sberleffi al corpo delle persone plus-size. Ciononostante, ci sono molti benefici nel perdere peso, oltre ad ottenere un fisico da sogno. Si evita l'obesità e i suoi impatti negativi. Quindi, si può scegliere di perdere peso per le giuste ragioni.

Se questo è il caso, ci sono molti modi efficaci per farlo. Per fortuna, ci sono anche modi gratuiti per farlo. Uno dei metodi economici e facili per perdere peso che molte persone ignorano è il consumo di più acqua. Bere acqua prima di mangiare vi farà consumare meno cibo perché avrete rapidamente un senso di pienezza.

Migliora le prestazioni durante l'esercizio

Gli sportivi hanno la cultura di fare pause per l'acqua. Non è un'attività futile. Lo fanno perché aumenta le loro prestazioni. Secondo gli esperti, bere più acqua migliora le prestazioni, soprattutto durante le attività faticose. In effetti, sono necessari più studi per confermare questo suggerimento. Tuttavia, ci sono prove che questa affermazione potrebbe non essere lontana dalla verità.

Per esempio, un'analisi ha scoperto che la disidratazione impedisce le prestazioni, soprattutto quando un'attività dura più di trenta minuti. Uno dei motivi per cui ci si stanca facilmente durante il giorno potrebbe essere perché non si è bevuto abbastanza acqua. È possibile invertire questo schema negativo consumando più liquidi.



Prevenzione dei danni ai reni

L'acqua aiuta a rendere i minerali più accessibili al corpo sciogliendoli. Aiuta anche la rimozione dei prodotti di scarto. Di conseguenza, l'acqua è essenziale per il funzionamento e il mantenimento del rene. Il rene filtra circa 120-150 litri di liquidi al giorno. Circa 1-2 litri di questa quantità vengono rimossi dal corpo sotto forma di urina, mentre il flusso sanguigno recupera il resto. Bere molta acqua aiuta a ridurre il rischio di sviluppare infezioni del tratto urinario.

I calcoli renali sono un'altra malattia che si può prevenire bevendo acqua. Le persone che lottano contro questa condizione di salute sono state diagnosticate dopo che non hanno assunto la quantità necessaria di acqua al giorno. Si noti che le persone che hanno a che fare con i calcoli renali sono spesso suscettibili di malattie renali croniche. L'American College of Physicians ha emesso una linea guida nel 2014 secondo cui l'aumento dell'assunzione di liquidi può ridurre il rischio di ricorrenza dei calcoli.

Accessibilità di minerali e nutrienti

L'assunzione di integratori e di pasti sani ha lo scopo di aiutarvi a migliorare il funzionamento del vostro corpo. Tuttavia, questo scopo viene vanificato quando questi nutrienti e minerali non sono accessibili agli organi e ai tessuti che ne hanno bisogno. La mancanza di liquidi adeguati è uno dei motivi per cui il corpo non è in grado di ottenere ciò di cui ha

bisogno.

L'acqua scioglie i minerali nel corpo, rendendoli così accessibili alle parti del corpo che ne hanno bisogno. Si noti che circa il 60% del corpo contiene acqua. Quindi, più acqua prendete, più aumentate le possibilità di far circolare i nutrienti e i minerali necessari in tutto il corpo.

Supporta le vie aeree

Il corpo umano è un sistema intelligente. Prende le decisioni che ritiene migliori per lui, e voi dovete capire questo processo per aumentare le vostre possibilità di vivere in modo sano. Per esempio, se il tuo corpo si rende conto che non ha abbastanza acqua, si muoverà per gestire ciò che ha. Uno dei modi in cui lo fa è restringere le vie respiratorie.

Apparentemente, questa mossa è pericolosa perché si farà fatica a respirare bene. Questo peggiorerà le cose per le persone che soffrono di asma e altre allergie. Pertanto, dovresti consumare più acqua per evitare che il tuo corpo prenda decisioni drastiche che possono influenzare le tue vie respiratorie.

Mantenimento della pressione sanguigna

L'ultima cosa che vuoi è una pressione sanguigna alta o bassa. Senza una pressione sanguigna normale, il sangue non scorre nel sistema circolatorio in modo appropriato. Quando questo accade, il tuo corpo non sarà in grado di ottenere i nutrienti e l'ossigeno che

ha bisogno per svolgere le sue attività. Al tuo corpo mancheranno anche i globuli bianchi e gli anticorpi che lo proteggono dai germi invasori.

Il sangue fresco che arriva agli organi aiuta anche a raccogliere i rifiuti tossici e i prodotti del metabolismo. Quando non si beve abbastanza acqua, il sangue può diventare più denso. Una volta che questo accade, aumenterà la pressione sanguigna, che può portare all'arresto cardiaco.

Regolazione della temperatura corporea

Quando il corpo si riscalda, l'acqua immagazzinata negli strati centrali della pelle viene alla superficie della pelle come sudore. Il corpo si raffredda quando l'acqua evapora, specialmente durante l'esercizio. Gli scienziati ritengono che il corpo farà fatica a tollerare lo sforzo del calore quando c'è troppo poca acqua nel corpo. L'accumulo di calore aumenterà e diventerà difficile per il corpo regolare la propria temperatura.

Quindi, devi aiutare il tuo corpo bevendo più acqua. Bere più acqua ridurrà lo sforzo fisico sul corpo quando lo stress da calore si verifica durante l'esercizio. Quando il corpo non è in grado di regolare la sua temperatura, potrebbe essere necessario vedere presto il medico.

Conclusione

In realtà, nulla è certo nella vita. Tuttavia, possiamo fare piani e svolgere attività che possono darci una maggiore possibilità di vivere una vita più piena e significativa. Le abitudini salutari sono alcune di quelle cose nella vita che aumentano le nostre possibilità di trarre il massimo dalle nostre esperienze nel mondo. Nessuno vuole essere malato. Tuttavia, un desiderio non è sufficiente. È necessario fare dei passi deliberati che aumentino le possibilità di tenere lontano il medico.

In questo libro sei stato esposto a molti consigli e trucchi che possono aiutarti a migliorare la tua salute fisica e mentale. Approfittane per migliorare la qualità della tua vita. Niente di buono arriva facilmente, e devi essere risoluto e disciplinato per continuare su questa strada di vita sana. Ricorda che la vita è troppo breve per essere vissuta nel dolore e nell'agonia. Quindi, investite nella vostra salute perché è tutto ciò che avete. Se la perdi, nessuna quantità di denaro o di premi può sostituirla.

Solo una persona sana può godere dei frutti del suo lavoro. Quindi, mentre vi sforzate di arrivare in cima alla vostra carriera, non trascurate la vostra salute. Qualsiasi percorso di carriera tu scelga che ti rende impossibile dare la priorità alla tua salute fisica e mentale, non ne vale la pena. Meritate di essere felici e in salute. Tuttavia, non potrai mai sperimentare la bellezza

della vita quando sacrifichi la tua salute e la tua felicità per gli onori. È un sacrificio troppo grande. Iniziare

inculcare le sane abitudini che hai imparato in questo libro per trarre il massimo dalla tua esperienza di vita.