

5 ΒΑΣΙΚΑ TIPS ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

1

150 λεπτά για μια Υγιή Καρδιά

Στόχευσε σε 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα. Κάθε μικρή κίνηση, όπως να περπατάς γρήγορα ή να ανεβαίνεις σκάλες, βελτιώνει την καρδιαγγειακή σου υγεία και την ενέργειά σου.



2

Κόψε τα πρόσθετα Σάκχαρα, πρόσθεσε Φυτικές Ίνες

Περιορίσε τα επεξεργασμένα τρόφιμα με πρόσθετα σάκχαρα και λιπαρά, όπως τα γλυκά και τα αναψυκτικά, και πρόσθεσε φυτικές ίνες με φρούτα, λαχανικά, όσπρια, και δημητριακά ολικής άλεσης. Έτσι, θα διατηρήσεις την ενέργειά σου και θα νιώθεις πιο ανάλαφρος και υγιής καθημερινά.



5

Η δύναμη του Χαμόγελου και της Θετικής Στάσης

Ένα χαμόγελο ή η αλλαγή της στάσης του σώματος μπορούν να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή σου. Η συνειδητή επιλογή να σταθείς πιο όρθια και να υιοθετήσεις μια "power pose" μπορεί να βελτιώσει άμεσα την ψυχική σου διάθεση και να αυξήσει την ποιότητα της ζωής σου, ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές.



Δημιούργησε βραδινή ρουτίνα για Ποιοτικό Ύπνο

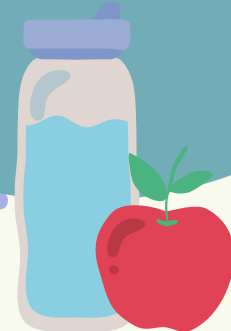
Διατήρησε ένα σταθερό ωράριο ύπνου, στοχεύοντας σε 7-9 ώρες κάθε βράδυ. Μείωσε τον φωτισμό και περιορίσε τις οθόνες όσο πλησιάζει η ώρα για ύπνο, ώστε να προετοιμάσεις το σώμα σου για χαλάρωση. Έτσι, θα βελτιώσεις την ποιότητα του ύπνου, θα ρυθμίσεις το βιολογικό σου ρολόι, και θα ενισχύσεις την ψυχική και σωματική σου ευεξία.

4



Ξεκίνα τη μέρα σου με Ενυδάτωση

Ξεκίνα με ένα ποτήρι νερό και στόχευσε σε 8 ποτήρια την ημέρα. Η σωστή ενυδάτωση είναι κλειδί για καλύτερη ενέργεια, πνευματική διαύγεια και σωστή πέψη. Κράτα πάντα μαζί σου ένα μπουκάλι νερό και πρόσθεσε φρούτα όπως πορτοκάλι και αγγούρι στη διατροφή σου για να παραμείνεις ενυδατωμένος με ευχάριστο και εύκολο τρόπο.



3