

Vivre sainement

Fransk



Pourquoi vivre sainement ?

Le mode de vie saine est importante pour maintenir une bonne santé. Un équilibre sain entre l'alimentation et l'activité physique.

Mais une vie saine n'est pas seulement le bon régime et l'exercice. Le tabac, l'alcool et le stress affectent aussi votre santé.

Avez-vous une vie saine ? Vous pouvez empêcher une variété de maladies et de réduire le risque de progression de la maladie. Il peut être difficile de rester motivé et de maintenir un mode de vie saine. Faites de petits pas à un moment, et vous allez lentement s'habituer à ce changement.

Maintenir la motivation

Un mode de vie sain prévient les maladies et réduit le risque potentiel de maladie de s'aggrave. Cela signifie qu'il ya beaucoup à faire pour maintenir une bonne santé.

Les facteurs les plus important est de manger sainement, être actif physiquement, éviter de fumer, l'alcool et le stress. Sur les pages suivantes, vous pouvez lire plus sur la façon de vivre sain tous les jours. Rester motivé, vous fixer un objectif et faire de petits pas vers une vie plus saine.



Mangez sainement

Être sûr de manger une alimentation variée et maintenir un poids normal. Mangez des aliments avec beaucoup de vitamines et de minéraux et de vous assurer d'obtenir la bonne énergie à la forme de glucides, lipides et protéines.

Les glucides sont une partie importante d'une alimentation saine. Il est la source d'énergie du corps principal. Vous trouvez la plupart des glucides du pain, du riz, le boulgour et des pâtes. Choisissez les types grossiers, tels que le pain complet et les pâtes complètes. Il fournit la plus grande sensation de satiété. Les légumes et les fruits contiennent trop de glucides et de vitamines. Mangez au moins 6 pièces par jour pour obtenir assez.

Vous avez besoin de graisse, mais pas beaucoup. Réduisez le gras, surtout les gras saturés de la viande, le lait, le yaourt et le beurre. Vous pouvez faire cela en choisissant des viandes maigres comme le poulet et la dinde.

Trop de graisses saturées peut augmenter le risque de maladies de style de vie comme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Au lieu de cela, utiliser le gras provenant d'huiles et de poisson en quantités tellement petites que possible.

Les protéines sont des blocs de construction du corps. Elles sont importantes pour le travail de vos muscles. Il ya certaines protéines vitales que le corps ne pas produire lui même. Elles doivent être obtenues par l'alimentation. Les protéines alimentaires proviennent de viandes, poissons, volailles, produits laitiers, les œufs, pois, lentilles, haricots et les noix.

Les vitamines et minéraux sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Ils ont tous des propriétés très différentes et les effets sur le corps, et par conséquent ne peuvent pas remplacer l'autre. Vous retrouverez de vitamine D, et minéraux aux besoins en mangeant varié. Souvent, il est une bonne idée de compléter avec une multivitamine.

Parfois, il peut être difficile de manger de la bonne quantité de vitamines. La vitamine D est une vitamine qui est principalement formée lorsque le soleil frappe la peau, et seulement dans une moindre mesure de l'alimentation. La vitamine est particulièrement importante pour l'absorption du calcium par des os et des muscles. Vous pouvez acheter la vitamine D sous forme de comprimés.

Pour les personnes ayant la peau foncée, il est recommandé l'utilisation de la vitamine D à 10 microgrammes. Les gens qui ne reçoivent pas trop de soleil sur la peau, par exemple, en raison de très peu de temps à l'extérieur ou qui sont couverts, il leurs est également recommandé un supplément de vitamine D de 10 microgrammes.

Les bonnes sources alimentaires de vitamine D sont les poissons et le foie.

Fumer

Le tabagisme est extrêmement nocif. Les substances provenant des cigarettes, narguilé, pipe, etc peuvent causer des dommages dans tous les tissus et dans tous les organes.

Aussi, évitez d'exposer vos proches à la fumée. Le tabagisme passif nuit également!

Restent dans un endroit non-fumeurs, bonne santé et heureux. Une vie sans fumée empêche de nombreuses maladies. Vous obtenez un meilleur sens de l'odorat, une meilleure circulation sanguine et votre condition physique s'améliorera.

Vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer avec les cours de renoncement au tabac.



Boire

Étancher votre soif avec de l'eau. Buvez-vous tels que de l'eau gazeuse (soda) tous les jours, ou d'autres boissons sucrées ? Vous pouvez obtenir rapidement trop de sucre et trop de calories. L'eau ne contient pas de sucre ou de calories, et vous devriez boire 1-1 ½ litres chaque jour, pour maintenir un corps sain.

Boire de l'alcool contiennent également beaucoup de calories. L'alcool est dangereux pour la santé .. Par conséquent, vous ne devez pas boire d'alcool pour l'amour de votre santé. Il ya un faible risque d'affecter votre santé si vous restez dans les recommandations.

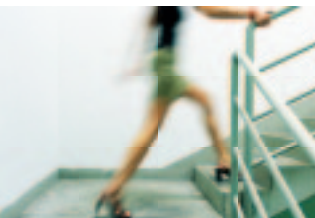
Les recommandées, maximum 7 verres par semaine pour les femmes et maximum 14 pour les hommes.

Vous devriez boire du malt maki 5 éléments à la fois. Vous êtes une femme, et enceinte, vous devriez éviter complètement l'alcool. Les enfants à naître souffriraient beaucoup de mal si la mère boit de l'alcool. Tout comme, il n'est pas conseillé aux lenfants de moins de 16 ans de boire de l'alcool. Le cerveau risque d'être endommagé par l'alcool, et l'esprit des jeunes prendra plus de dégâts que les cerveaux de gens plus âgés.

L'exercice quotidien

Avec une alimentation saine, l'exercice est la meilleure façon de maintenir un corps sain. L'utilisation quotidienne des muscles pour assurer un corps sain et le bien-minces. Le Cœur, les poumons, les muscles et les os deviennent plus forts et vous obtenez plus d'énergie.

Les adultes devraient bouger au moins 30 minutes par jour, et les enfants 1 heure par jour. Si vous avez besoin de perdre du poids, vous en ferez plus.



L'exercice peut être fait facilement. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, prendre le vélo au lieu de la voiture, jouer avec les enfants, travailler dans le jardin et nettoyer.

2 fois par semaine. Il est bon de prendre des vêtements d'entraînement afin d'obtenir un peu de sueur! Il renforce votre capacité cardiovasculaire et conduit au bonheur et le bien-être.

Le stress est une façon pour le corps de se préparer pour un danger donné. Elle peut être une menace physique ou un stress psychologique. En petites quantités, le stress peut vous aider à accomplir quelque chose, mais l'excès de stress a des conséquences importantes pour votre santé.

Les tensions, les maux de tête, difficulté à respirer, fatigue, insomnie, et des sentiments de manque de temps, peuvent être des signes de stress.

Si vous sentez que vous êtes stressé, il est important que vous preniez soin de vous et de votre corps. Donnez-vous des pauses dans la vie que vous méritez, et assurez-vous que le programme de tous les jours n'est pas toujours entièrement occupé. L'exercice est l'un des meilleurs remèdes pour les conséquences négatives du stress. Il est le bien-être!

Bien-être fait des merveilles

Le bien-être est quelque chose que nous voulons tous dans nos vies. Le bien-être stimule vos sens, et vous détend en vous plaçant dans un environnement harmonieux et bon. Il vous permet de prendre une pause de la vie trépidante de tous les jours. La santé vient de ce que vous faites physiquement et mentalement, et vous donne un équilibre sain. Il est l'antithèse de la vie stressante.

Les symptômes auxquels vous devez faire attention

Vivre sain est essentiel pour votre santé. Si vous ne savez pas si votre santé est en danger, allez chez votre médecin.

Les symptômes auxquels vous devez faire attention pour les maladies de civilisation telles que : la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive, le diabète du type 2, et les maladies cardiaques sont les suivants:

La maladie bronchopneumopathie chronique obstructive:

Essoufflement, toux et l'expectoration du mucus des poumons et des infections pulmonaires fréquentes.

Le diabète:

La soif, miction accrue, des troubles de fatigue et visuelle. Démangeaisons pendant une longue période ou les plaies ne guérissent pas, peuvent être un signe de diabète de type 2.

Les maladies cardiovasculaires:

Insuffisance cardiaque avec essoufflement et les jambes enflées. Rythme des troubles avec des palpitations et des étourdissements ou des évanouissements. Les douleurs cardiaques rayonnant dans le bras gauche. Elles peuvent être des signes de maladie cardiaque. Etes-vous en surpoids ou une maladie cardiaque ? Il est recommandé de vérifier régulièrement votre taux de sucre sanguin.

Les symptômes d'une maladie cardiaque dépend aussi de // les organes concernés du corps /.



www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk