

## Mit (t)ennél másként, ha 20 évvel fiatalabb lehetnél?



fotó – unspalsh.com

Vajon mit változtatna a mostani önmagadon az, hogy ha 20-25 évvel ezelőtt jobban odafigyeltél volna magadra?

### **Dohányzás:**

A cigaretta az egyik olyan káros szenvedély, amelyre semmilyen formában nincs szüksége a szervezetnek. Semmilyen pozitív hatással nem bír, ellenben rengeteg negatív hatása van a szervezetre. Mind a légzőszerveink, mind a kardiovaszkuláris rendszerünkre igen nagy terhet ró a rendszeres nikotin fogyasztás. A dohányzás folyamatosan roncsolja a sejtek regenerációját, így megnő a krónikus betegségek kockázata. A bőr megereszkedése, sárga fogak és bűzös lehelet már csak hab a tortán. Mindegy, milyen korban vagyunk, a dohányzást soha nem késő abbahagyni, de legjobb lenne soha el sem kezdeni.

### **Ráncok és anyajegyek:**

Fiatal(abb) korban, sokan gondolják azt, hogy nincs is fontosabb, mint a tökéletesen barna bőr. Megfelelnek azonban arról a fontos tényről, hogy a szoláriumban és a napon töltött órák száma összeadódik és ennek hatására – egyéni adottságoktól függően – a bőr korábban kezd ráncosodni és egyre több anyajegy alakul ki rajta, amely fokozott veszélyt jelent a melanóma kialakulásában.

### **Elégséges vízfogyasztás:**

Aki rendszeresen elegendő vizet fogyaszt, annak hidratált a bőre, egészséges az emésztése, ritkábban fáj a feje, életerősebb és magasabb a vitalitása. Megéri már egészen fiatal kortól rászokni a rendszeres és megfelelő mennyiségű ivásra.

### **Egészséges étkezés:**

Talán nem kell mondani, hogy az egyik legfontosabb tényező az, hogy milyen ételekkel tápláljuk a szervezetünket. Rengeteg egészségügyi gond megelőzhető az egészséges életmóddal, amelyre soha nem késő áttérni. Tegyük próbát és legyünk türelmesek. A régen kialakult túlsúly, magas vérnyomás, pajzsmirigy vagy vércukor baj, nem múlik el egyik napról a másikra, de kitartással és türelemmel elérhetjük a várva-várt változást. Azonban ha már egészen fiatal korunktól figyelmet fordítunk az egészséges étkezésre, elkerülhetjük az imént sorolt betegségeket is.

### **Stressz mentesség**

A mai világban mindenhol és mindenkor stresszelünk. Aggódunk a gyermekeink miatt, közben felidegesít a felettesünk, de összevesztünk a házastársunkkal és még az a barom is ránk dudált az utcán. Vezessük le a feszültséget! De ne az evésbe meneküljünk! Mozogjunk, meditáljunk, relaxáljunk és nevéssünk sokat. Egy kutatás kimutatta, hogy már az erőltetett mosolygás is jótékony hatással van a szervezetre és beindítja a boldogság hormonok termelését. Próbáljuk ki! Mosolyogjunk sokat.

**Ez az írás is az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmakért a témában megtalálhatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.**