



SPITALUL ORĂȘENESC HÂRȘOVA

str. Vadului, nr. 76, Hârșova, Jud. Constanța

tel/fax: 0241/870.208 // e-mail: [secretariat@spitalharsova.ro](mailto:secretariat@spitalharsova.ro)

Operator de date cu caracter personal

[www.spitalharsova.ro](http://www.spitalharsova.ro)



## STILUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Este compus din:

- odihnă (somnul), odihnă activă și managementul stresului (managementul energiei);
- alimentație sănătoasă și hidratare;
- munca și mișcare;
- educație;
- natura – factorii naturali.

**Odihnă:** 7-9 ore pe zi – cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața.

Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 – 23:00 până la 6:00 – 07:00 dimineața.

Odihna poate să fie și activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc..

**Alimentația sănătoasă:** mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multă mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști.

**Hidratarea:** 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață, de preferat apă plată sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe bază de cărbune).

**Munca și mișcarea:** muncă (de preferat intensă) 8 ore pe zi.

Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30 - 45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutateii.



SPITALUL ORĂȘENESC HÂRȘOVA

str. Vadului, nr. 76, Hârșova, Iud. Constanța

tel/fax: 0241/870.208 // e-mail: [secretariat@spitalharsova.ro](mailto:secretariat@spitalharsova.ro)

Operator de date cu caracter personal

[www.spitalharsova.ro](http://www.spitalharsova.ro)



unitate afiliată în  
PROCES DE ACREDITARE

**Managementul stresului** (managementul energiei): să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzică ce ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice.

Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

**Educația** (care include și autoeducația, dezvoltarea personală): Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trăi și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă.

Să renunțăm prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.