**[SAĞLIKLI YAŞAM](http://www.haber7.com/etiket/sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1+ya%C5%9Fam" \o "Sağlıklı yaşam" \t "_blank) İÇİN ÖNERİLER**

**1. Düzenli sağlık kontrolünüzü yaptırın.** Böylece belirti vermeyen hastalıkları saptayıp, erken önlem alırsınız. Düzenli sağlık kontrolleri, hem yaşam süresi hem de kalitesi açısından son derece önemlidir. Check- up muayenesi ile hipertansiyon, şeker hastalığı, damar sertliğine bağlı kalp-damar hastalıkları, kan yağlarının yüksekliğinden kaynaklanan rahatsızlıklar, hepatit ve kanser gibi hastalıkların erken dönemde tanısı konulabilir. Bu hastalıklarda erken tanı ile vücutta herhangi bir organ hasarı oluşmadan tedavi sağlanmaktadır.

**2. Yaşınıza uygun fiziksel aktiviteyi belirleyin ve düzenli olarak yapın, ideal kilonuzu koruyun, doğru beslenin.** İnsanlar dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda artık daha bilinçli davranmaya başladı. Bu konuda doğru hareket etmek isteyenler öncelikle bazı noktalara dikkat etmelidir.

• Alınan besinlerin içerik ve oranları [fizyolojik](http://www.haber7.com/etiket/fizyolojik) olmalı  
• Alınan enerji miktarına dikkat edilmeli  
• Öğünler sık ve az olarak alınmalı  
• Protein ve karbonhidrat oranlarına dikkat edilmeli.  
• Yağ sınırlamasına önem vermeli  
• Taze meyve ve sebze tüketimi artırılmalı  
• Enerji kaynağı olarak dengeli tahıl ürünleri tüketilmeli  
• Şeker ve tatlı tüketimi azaltılmalı  
• Su ve sıvı besin alımına dikkat edilmeli  
• Besinler, uygun saklanmalı ve uygun pişirilmeli  
• Düzenli egzersiz yapılmalı

**3. Daha az basit şeker, tuz ve yağ kullanıp meyve sebze ağırlıklı beslenin.** Basit şeker ve şekerli ürünler günlük kalori içinde mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Basit şekerler hem kan şekerini hızla yükseltir, hem de fazla kalori nedeniyle şişmanlamaya neden olur. Günlük su ve sıvı tüketimi hem sindirimin düzenli olması hem de fizyolojik olayların düzgün oluşması için önemlidir. İnsan vücudundaki birçok biyokimyasal reaksiyon su ile gerçekleşir.

**4. Sigara içmeyin, içilen ortamda bulunmayın.** Pek çok zararlı maddeyi barındıran sigara, vücuttaki tüm organ ve sistemleri olumsuz etkileyerek hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Ayrıca sigara cilt ve vücut yaşlanmasının en önemli nedenlerinden biridir.

**5. Güneş ışınlarının zararlı etkilerine ve radyasyona çok fazla maruz kalmayın.** Bronzlaşma isteği ile uzun saatler güneş ışınlarına maruz kalmak veya solaryuma girmek cilt kanserine zemin hazırlamaktadır. Ultraviyole ışınlarından koruyan cilt ürünlerinin yaz- kış kullanımı ve güneşle ilişkilerin doğru ayarlanması çok önemlidir.

**6. Uyku düzeni ve kalitesine dikkat edin.** Kişinin gün içinde sarf ettiği efor ve yapısal özelliklerini de göz önüne alarak uyku düzenini ayarlaması çok önemlidir. Uygun sürelerde ve mekanlardaki sağlıklı uyku, vücudun genç ve zinde kalmasını sağlayacaktır

**7. Gündelik yaşamın stresinden uzak durmaya çalışın, kendinize vakit ayırın ve hobi edinin.** Stres kişinin sadece psikolojisin değil fiziksel sağlığını da büyük oranda etkilemektedir. Yaşlanmanın önüne geçmek için stres artıran etkenlerden uzak durmak gerekir.

**8. Yaz ya da kış aylarında fırsat bulduğunuz zamanlarda mutlaka tatil yapın.** Tatil yapmanın ruh ve beden sağlığına çok önemli katkıları vardır. Tercihe göre gidilecek kısa ya da uzun tatiller, kişinin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasını ve dinlenmesini sağlayacaktır.

**9. Sevdiğiniz inşalarla vakit geçirin.** Sevgi ve paylaşım, sağlıklı ve mutlu bir insanın olmazsa olmazlarıdır. Genç ve sağlıklı kalmak isteyen kişilerin mutlaka ailelerine ve sevdiklerine zaman ayırması gerekir.

**10. Kendinizle barışık olun, bolca gülün ve hayata olumlu bakın.** Kişinin iç dünyasındaki huzuru gülümseme ve pozitif bir bakış açısı ile dışarı yansır. Bilimsel araştırmalar ile gülmenin vücuttaki pek çok sisteme faydalı olduğu kanıtlanmıştır.