**Jak zacząć 2021 rok w lepszym zdrowiu i formie**

**Rok 2020 był inny. Ze względu na globalną pandemię wielu z nas spędzało więcej czasu w domu z rodziną. Pieczenie ciast stało się popularnym hobby, natomiast możliwości korzystania z siłowni zostały ograniczone. Z tego powodu wiele osób przybrało na wadz**[**e**](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33043562/) **i straciło z oczu swoje cele, zmieniając priorytety i folgując sobie w tym trudnym roku. Dobry stan zdrowia to połączenie zdrowia fizycznego i psychicznego, wzmacnianego poprzez odżywianie i ćwiczenia, sen i wartościowe relacje społeczne. Dokonując kilku drobnych zmian w swoim życiu, możesz zyskać więcej energii w 2021 roku i przygotować się na wszelkie wyzwania.**

**Posilaj się zdrową żywnością**

Większość osób zdaje sobie sprawę z tego, że zdrowe odżywianie pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała. Ale nie wszyscy uświadamiają sobie dodatkowe korzyści wynikające ze stosowania dobrze zbilansowanej diety. Dieta zapewniająca prawidłowe odżywia[n](https://www.tuftsmedicarepreferred.org/healthy-living/expert-knowledge/importance-good-nutrition)ie oznacza dostarczanie niezbędnych składników odżywczych, w tym soli mineralnych i witamin, które pomagają organizmowi funkcjonować optymalnie. Od poprawy samopoczucia emocjonalnego po utrzymanie prawidłowego funkcjonowania różnych układów i ograniczenie złego cholesterolu zagrażającego sercu - zdrowe odżywianie ma wiele zalet. Większość z nas rozpoczyna nowy rok z postanowieniem, że będziemy odżywiać się lepiej, ale wraz z upływem kolejnych tygodni często tracimy zapał. Jako pracownik służby zdrowia przekonałem się, że wiele osób czerpie korzyści ze zdrowego odżywiania się i odchudzania, gdy należą do społeczności, w której wszyscy współpracują i wspierają się nawzajem. Chociaż wiele z tych grup nie może spotykać się osobiście, rozkwitają w Internecie, a poczucie braterstwa pomaga im w zdrowym odchudzaniu i osiągnięciu celów związanych z odżywianiem.

**Skup się na dobrym samopoczuciu**

Zdrowe odżywianie jest koniecznością - podobnie jak prowadzenie zrównoważonego trybu życia. Przyjrzyj się wszystkim jego aspektom, by poprawić swoje samopoczucie. Jeśli nie stosujesz pełnowartościowej diety bogatej w składniki odżywcze, wspomóż się suplementami. Pamiętaj o nawodnieniu, stanowiącym ważny element zbilansowanego odżywiania. Ćwiczenia także poprawiają stan zdrowia i jakość snu.

Zdrowie psychiczne również ma wpływ na nasze samopoczucie - [stres](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037) jest czynnikiem przyczyniającym się do różnych problemów zdrowotnych, od chorób serca po otyłość. Według WebMD od 75% do 90% wszystkich konsultacji w gabinetach lekarskich dotyczy dolegliwości związanych ze stresem, do których należą bóle głowy, nadciśnienie, problemy z sercem, cukrzyca, choroby skóry, astma, artretyzm, depresja i stany lękowe. Nowe aplikacje, takie jak Headspace i Calm, mogą pomóc Ci nauczyć się zdrowszych reakcji na różne stresujące sytuacje. Pamiętaj, że jeśli cierpisz na schorzenia wynikające ze stresu, zmniejszenie jego poziomu jest ważne, ale powinieneś przede wszystkim skorzystać z pomocy lekarza.

Z myślą o swoim dobrym samopoczuciu ustal codzienny rytuał obejmujący odżywianie, ćwiczenia, sen i przerwy w pracy.

**Bądź w kontakcie z ludźmi**

Jedna z lekcji, jakich udzielił nam rok 2020, dotyczyła tego, jak bardzo potrzebujemy interakcji z ludźmi. Izolacja doprowadziła do wyższych wskaźników depresji. Liczne [badania](https://cmha.ca/blogs/the-importance-of-human-connection#:~:text=Social%20connection%20can%20lower%20anxiety,put%20our%20health%20at%20risk.) wykazały, że więzi społeczne „mogą obniżać lęk i depresję, pomóc nam zachować równowagę emocjonalną, prowadzić do wyższej samooceny i empatii oraz poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego”. Chociaż początek 2021 roku nadal upływa pod znakiem zmniejszenia aktywności towarzyskich, staraj się częściej odbierać telefony, pisać staromodne listy i kartki oraz planować spotkania na kolejne miesiące i wakacje. Na końcu tunelu izolacji widać już światełko nadziei.

**Znajdź czas na rzeczy, które lubisz, lub odkryj nowe hobby**

Udział w zajęciach, które lubimy, pobudza mózg, a uczenie się nowych rzeczy wpływa pozytywnie na jego kondycję. Czasami trudno jest nam wygospodarować czas na robienie czegoś tylko dla przyjemności, ale potraktowanie tego priorytetowo przyniesie nam korzyści. Zajmuj się ogrodem, zgłoś się jako wolontariusz wspierający ważną sprawę, zapisz się na lekcje tańca tego lata lub naucz się nowego języka, by przygotować się do wymarzonej podróży. Osobiście spróbowałem tego wszystkiego w poszukiwaniu źródła radości płynącej z nowych doświadczeń. Zajęcie umysłu czymś ciekawym i znalezienie sobie [hobby](https://www.psychreg.org/hobby-mental-health/) mogą uchronić Cię przed przytłaczającym stresem.

Chociaż rok 2020 przyniósł wiele wyzwań, pojawiła się nadzieja, że ​​będziemy uważniej dokonywać wyborów i docenimy wartość wspierającej społeczności. Przyjmijmy więc przyszłość i wykorzystajmy szansę, by zbudować silne fundamenty pod lepszy, szczęśliwszy i zdrowszy rok.

Autor: Kent Bradley, MD, Dyrektor ds. zdrowia i odżywiania Herbalife Nutrition

**Kontakt dla mediów:**

Grayling Poland

Martyna Antecka

+48 601 575 117

e-mail: [martyna.antecka@grayling.com](mailto:martyna.antecka@grayling.com)