



Sağlıklı bir hayat için değiştirmeniz gereken 5 davranış

Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, hastalıklardan korunmak ve yaşam kalitemizi artırmak için son derece önemlidir. Uzmanlar sağlıklı bireylerin, sağlıklı toplumları yarattığını ve bu döngünün birçok anlamda refah seviyesini artırdığını vurguluyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişi ile müşterilerine hizmet veren Generali Sigorta, Dünya Sağlık Günü özelinde sağlıklı bir hayat için değiştirmeniz gereken davranışları açıkladı.

Düzenli egzersiz yapmalısın

Uzmanlara göre düzenli bir şekilde egzersiz yapmak birçok sağlık sorununun önüne geçiyor. Haftada en az 2,5 saat orta şiddetli aerobik egzersiz yaparak kan basıncını dengeleyebilir, kolesterol seviyeni düşürebilir, kilo kontrolünü sağlayabilir, kemik yoğunluğunu ve kas gücünü artırabilir ve hatta mental sağlığınızı olumlu yönde iyileştirebilirsiniz. Egzersiz için yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans etme veya spor salonuna gitme gibi çeşitli seçeneklerden yararlanabilirsiniz.

Beslenme düzenine önem vermelisin

Hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı bir yaşamın en önemli faktörlerinden biri de beslenme düzenidir. Uzmanlar dengeli ve uzman eşliğinde hazırlanan diyet planlarının önemine vurgu yapıyor. Düşük yağ, tuz ve şeker oranına sahip yiyecek ve içecekleri tercih etmek, sebze meyve tüketimini artırmak, tam tahıllı gıdalar, protein kaynakları ve sağlıklı yağlar içeren besinleri tüketmek bu noktada büyük önem taşıyor. Öte yandan fast food, işlenmiş gıdalar ve atıştırmalıklar gibi zararlı yiyeceklerden de uzak durmanız gerekiyor.

Uykunu düzene sokmalısın

Sağlık sorunlarından uzak ve sağlıklı bir yaşam için en önemli konulardan biri de uyku düzenidir. Uzmanlar yetişkinlerin günde en az 7-9 saat arasında uyumalarını öneriyor. Uyku kalitenizi artırmak ve düzenli bir uyku saatine sahip olmak için yatak odanızı sessiz, serin ve karanlık bir ortam olacak şekilde dizayn etmelisiniz. Uyku öncesi teknolojiden uzak durmanız ve uyku sırasında sık sık uyanmaktan da kaçınmalısınız.

Sigarayı ve alkolü bırakmalısınız

İnsan sağlığının en büyük iki düşmanı sigara ve alkolden kesinlikle uzak durmalısınız. Sigara kullanımı; kalp hastalıklarını, akciğer kanserini, inme ve buna benzer birçok sağlık sorununu tetiklerken, alkol kullanımı ise karaciğer hasarı, kanser ve çeşitli kalp hastalıklarına yol açıyor. Bu noktada uzmanlar sigaradan uzak durmanızı, bağımlılık söz konusu ise uzman yardımıyla sigarayı ve alkolü bırakmanızı öneriyor. Aksi takdirde birçok sağlık problemi ile eş zamanlı karşılaşmanız mümkün olabilir.

Stresten uzak durmalısınız

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlık kavramını mental ve fiziksel olarak iki farklı açıdan ele alıyor. Bu noktada fiziksel sağlık kadar mental sağlığın da önemli olduğunu unutmamalısınız. Stres yönetimini doğru bir şekilde yöneterek birçok hastalıktan uzak durabilirsiniz. Doğru stres yönetimi sayesinde kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve depresyon gibi birçok sağlık sorununun önüne geçebilirsiniz. Uzmanlar yoga, meditasyon ve diğer rahatlama tekniklerini yapmanın büyük önemi olduğunu ifade ediyor.



GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.