

نکات آموزشی در حوزه سلامت :

- مصرف نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید.
- خوردن آجیل و دانه‌های مغذی را افزایش دهید.
- از مصرف کنسروها و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.
- مصرف قهوه و یکی از مهم‌ترین توصیه‌های سلامتی.
- انواع ماهی را در رژیم غذایی خود جای دهید.
- به اندازه‌ی کافی بخوابید.
- به سلامت روده‌ها توجه بیشتری داشته باشید.
- آب کافی بخورید تا هیدراته بمانید.
- انواع گوشت را به درستی طبخ کنید.
- قبل از خواب در معرض وسایل دیجیتالی قرار نگیرید.
- میزان ویتامین D در بدن را بررسی کنید.
- مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید.
- پروتئین به میزان کافی بخورید.
- تحرک داشته باشید و به صورت منظم ورزش کنید.
- از مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید.
- از روغن زیتون بکر استفاده کنید.
- مصرف قند خود را به حداقل برسانید.
- مقدار کربوهیدرات‌های تصفیه شده را محدود کنید.
- چربی اشباع شده مصرف کنید.
- وزنه‌های سنگین بلند کنید.
- از چربی‌های ترانس مصنوعی خودداری کنید.
- از گیاهان دارویی و ادویه‌جات غافل نشوید.
- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید.
- به میزان مصرفی کالری روزانه خود دقت کنید.
- چربی اضافی شکم را از بین ببرید.
- از رژیم‌های غذایی سخت‌گیرانه لاغری خودداری کنید.
- تخم مرغ بخورید.
- مدیتیشن و انجام مراقبه را فراموش نکنید.