



# 10 THÓI QUEN CỦA NGƯỜI KHỎE MẠNH

Tin hay không là ở bạn, sống một cuộc sống lành mạnh thật đơn giản. Dưới đây là những lời khuyên sức khỏe cơ bản giúp bạn có một vóc dáng chuẩn và xinh đẹp. Hãy tạo thói quen để bắt đầu lại với những thói quen lành mạnh cơ bản từ bây giờ nhé!

- 1 Người khỏe mạnh uống từ tám đến mười cốc nước mỗi ngày.** Uống nhiều nước giúp tổng chất độc ra khỏi cơ thể. Đồng thời cũng giúp bạn có đủ nước dự trữ, cung cấp độ ẩm cần thiết cho da và cơ thể bạn.
- 2 Người khỏe mạnh tập thể dục đều đặn.** Ba mươi phút tập thể dục mỗi ngày giúp máu và chất dinh dưỡng lưu thông tốt hơn trong cơ thể. Tập thể dục giúp săn chắc và tăng cường cơ bắp. Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng những người tập thể dục thường xuyên có khuynh hướng hạnh phúc hơn và tích cực hơn trong cuộc sống.
- 3 Người khỏe mạnh ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi đầy đủ.** Một đêm ngon giấc giúp các mô của bạn trẻ hóa và nhận được đủ lượng oxy cần thiết. Nghỉ ngơi đầy đủ cũng sẽ giúp bạn cảm thấy bớt căng thẳng và khó chịu trong ngày.
- 4 Người khỏe mạnh ăn nhiều trái cây và rau củ.** Một chế độ ăn uống hoàn toàn tự nhiên, hữu cơ và đầy màu sắc của các loại trái cây tươi và rau củ để đảm bảo rằng cơ thể bạn nhận được các khoáng chất và vitamin đúng đắn. Chế độ ăn uống này cũng làm giảm khả năng bạn bị thừa cân hoặc béo phì vì các loại trái cây và rau củ có nhiều chất dinh dưỡng nhưng lại ít chất béo.
- 5 Người khỏe mạnh không hút thuốc.** Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ ung thư phổi, bệnh tim, và một loạt các bệnh khác. Nó cũng phá hủy vitamin C được lưu trữ trong cơ thể của bạn cũng như cản trở lưu thông máu và oxy trong cơ thể.
- 6 Người khỏe mạnh hạn chế ăn các chất béo bão hòa.** Các chất có hại cho sức khỏe từ chất béo bão hòa, được tìm thấy chủ yếu trong bơ, sữa nguyên chất, thịt ngỗng và thịt bò, liên quan đến một loạt các vấn đề sức khỏe bao gồm cả bệnh tim, ung thư, béo phì và tiểu đường.
- 7 Người khỏe mạnh ăn nhiều chất xơ.** Nguy cơ bị táo bón, ung thư ruột kết và ung thư vú sẽ giảm đáng kể khi tăng lượng chất xơ tiêu thụ. Chất xơ cũng giúp có một hệ thống tiêu hóa tốt. Thực phẩm giàu chất xơ bao gồm ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu.
- 8 Người khỏe mạnh bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất cần thiết.** Một hỗn hợp nhiều vitamin kết hợp với các khoáng chất, và tốt nhất là một công thức chống oxy hóa, canxi, axit folic, vitamin C và E, sẽ là phần bổ sung có lợi cho chế độ sức khỏe của bạn.
- 9 Người khỏe mạnh tránh các thực phẩm đã tinh chế và chế biến, đường, bột mì trắng và rượu.** Những loại thực phẩm này có thể hiện thành phần dinh dưỡng trên bao bì nhưng hầu như không hề có một chất dinh dưỡng tốt nào.
- 10 Người khỏe mạnh biết làm thế nào để thư giãn và nghỉ ngơi.** Dành thời gian để xả stress mỗi ngày góp phần rất lớn vào hạnh phúc của bạn. Thiền giúp bạn không tập trung vào những suy nghĩ tiêu cực và giải phóng năng lượng về tinh thần và cảm xúc của bạn. Bằng cách hít thở, bạn không chỉ có một cơ thể khỏe mạnh, mà có một tâm hồn khỏe mạnh nữa.