

## Aşama 1 belgesi

Tebrikler! Sağlığınız önemli bir riske maruz kalmamıştır. Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürdüğünüzden emin olun ve xx yıl sonra tekrar sağlık kontrolü yapmayı düşünün. Aşağıdaki ipuçları hayatınızı daha sağlıklı hale getirmenize yardımcı olabilir. İyi sonuçlarınız olsa bile, daha geniş bir kontrol faydalı olabilir ve sizi kan testi için laboratuvarlarımızdan biriyle iletişime geçmeye davet ediyoruz. Randevu almak için lütfen bunu kullanın link: [LINK TO REFERENCE SITE]

## Genel sağlık ipuçları

İşte sağlıklı olmak için kanıta dayalı dört pratik anahtarımız.

### 1. Sigara içme

Sigara içmek açık ara en önemli risk faktörüdür, ancak bırakıp bırakmamak tamamen kendi iradenizle ilgilidir. Farklı yaş ve cinsiyet gruplarındaki sigara içenler arasında yaşam beklentisini inceleyen bir dizi çalışma, sigara içenlerin 5 ila 11 yıl arasında yaşam süresi kaybettiğini ortaya koymaktadır. Sigara içmek aynı zamanda kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA) ve akciğer kanseri gelişimini etkilediği bilinen ana risk faktörüdür. En yeni bir çalışma, günde bir sigara içmenin bile önemli sağlık sonuçları, yani daha yüksek kalp krizi ve felç riski taşıdığını buldu. Bu, sigarayı bırakmaya kararlı olmak demektir! Sizin gibi insanları sigarayı bırakmaya teşvik edecek birçok farklı topluluk ve program mevcuttur.

### 2. Düzenli Egzersiz

Yapılacaklar listenizin en altına egzersiz ve aktivite koymak kolaydır, ancak dayanıklılığı korumak için aktif olmak yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. En az 75 dk. Haftada 4-6 antrenman seansına bölünmüş yüksek yoğunluklu veya 150 dakikalık orta yoğunluklu fiziksel aktivite veya her ikisinin kombinasyonu, kardiyovasküler riskleri önemli ölçüde azaltmaya yardımcı olur. Haftada 2 gün, özellikle genel kasları olmak üzere tüm kas gruplarını hedef alan bir kuvvet antrenmanı yapmanızı öneririz. Bu nedenle size şu bileşenlerden oluşan altı günlük bir egzersiz planı öneriyoruz: güç, dayanıklılık, koordinasyon / denge ve esneklik.

### 3. Sağlıklı Beslenme

Nasıl sağlıklı besleneceğine dair kelimenin tam anlamıyla tonlarca tavsiye var. İyi belgelenmiş ve en iyi bilimsel olarak kanıtlanmış bir Akdeniz diyetine dikkat etmenizi şiddetle tavsiye ederiz. Akdeniz diyetinin en önemli malzemeleri zeytinyağı, bol taze sebze, meyve ve balıktır. Bir bardak (kırmızı) şaraba da izin verilir. Mümkünse tek başınıza değil, aileniz veya arkadaşlarınızla birlikte yemek yiyin. Ortak yemek yemenin sağlık açısından faydaları vardır ve günlük yaşamınızdan gerçekten uzaklaşmanın keyfini çıkarmanıza olanak tanır. Şekerden, hazır ürünlerden ve beyaz un gibi çok işlenmiş gıdalardan kaçının. Özellikle terlediğinizde daha fazla su için.

## 4. Yeterli Uyku Almak

Son yıllarda, genel olarak sağlık ve özellikle normal insan bilimsel performansı için uykunun önemi ön plana çıkmıştır. REM uykusu sırasında (rüya aşaması da denir), tüm hafıza içeriği pekiştirilir ve derin bir uyku zehirli atıkları dışarı atar ve böylece beyni günlük atıklardan arındırır. İyi bir uyku hijyeninin en önemli noktaları şunlardır: karanlık, sessiz ve serin bir yatak odası, saat 16:00'dan sonra kafeinden kaçınin. ve akşam 9'dan sonra herhangi bir uyarıcı aktivite, özellikle yatakta e-posta, kısa mesaj vb. yakl. akşam 9. tüm ekranları gece moduna geçirdiğinizden emin olun. Ayrıca tok karnına yatmayın ve yatak odanızda çalışmaktan ve hatta TV izlemekten kaçınin. Ve son olarak, yatak rahat olmalı ve yastık baş ve boynun gevşemesine ve iyi desteklenmesine izin vermelidir.