**STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ESTE COMPUS DIN:**

* *Odihna (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei*
* *Alimentația sănătoasă și hidratarea. Munca și mișcarea.*
* *Educația*
* *Natura - Factorii naturali*

        **Odihna**: 7-9 ore pe zi - cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața.

-           Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 - 23:00 până la 6:00 dimineața.

-           Odihna poate să fie si activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, munca plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

         **Alimentația sănătoasă**: mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multa mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști.

**Hidratarea**: 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi, apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață.

          **Munca și mișcarea**: munca 8 ore pe zi. Mișcarea minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

          Activități fizice și controlul greutății.

          **Managementul stresului** (managementul energiei): să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea, și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

         Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viața astfel: ascultând muzica care ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice. Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar sa vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

        **Educația** (care include și autoeducația, dezvoltarea personală): educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă.

          Să renunțăm prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase fumat consumul de alcool și substanțe psihoactive și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.