

# Mișcarea și alimentația sănătoasă înseamnă viață

Un stil de viață echilibrat este fundamental pentru sănătatea noastră.

Alimentația și activitatea fizică influențează direct starea noastră de bine.

Alegerile zilnice au impact semnificativ asupra calității vieții pe termen lung.

TT **de Tudor Gica Tudor**

Made with GAMMA

# Principii pentru o alimentație sănătoasă

## Moderație și varietate

Consumă alimente diverse în cantități potrivite.

## Regularitate

Evită să sari peste mese.

## Prioritizare vegetale

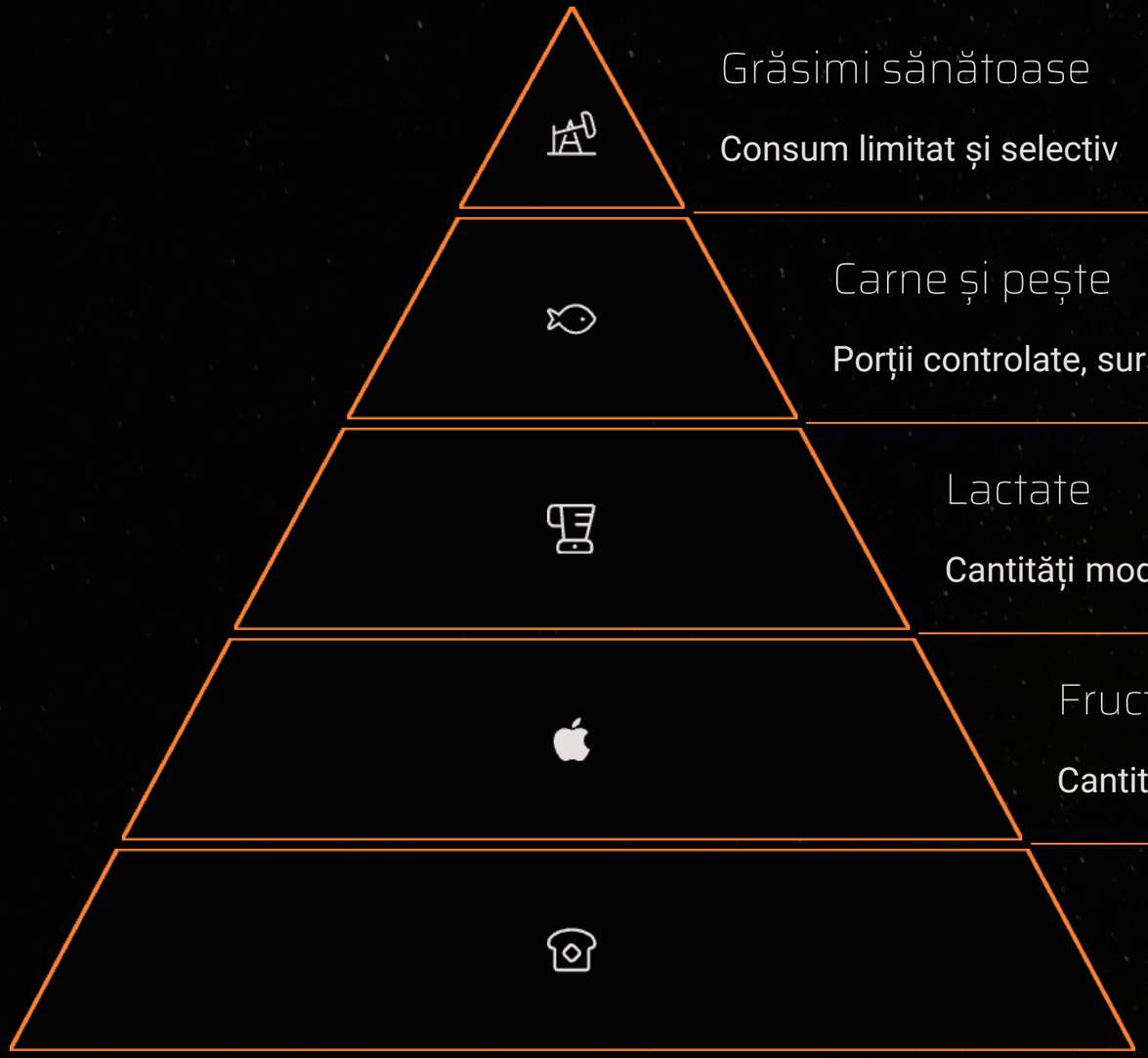
Include fructe și legume la fiecare masă.

## Reducere procesate

Limitează alimentele bogate în zahăr și sare.



# Structura unei diete echilibrate



## Grăsimi sănătoase

Consum limitat și selectiv

## Carne și pește

Porții controlate, surse de proteine

## Lactate

Cantități moderate zilnic

## Fructe și legume

Cantități generoase, diverse culori

## Cereale și carbohidrați

Baza alimentației zilnice

Made with GAMMA

# Beneficiile alimentației sănătoase

## Protecție

Reduce riscul diferitelor afecțiuni.

## Greutate optimă

Menține echilibrul ponderal natural.

## Funcții cognitive

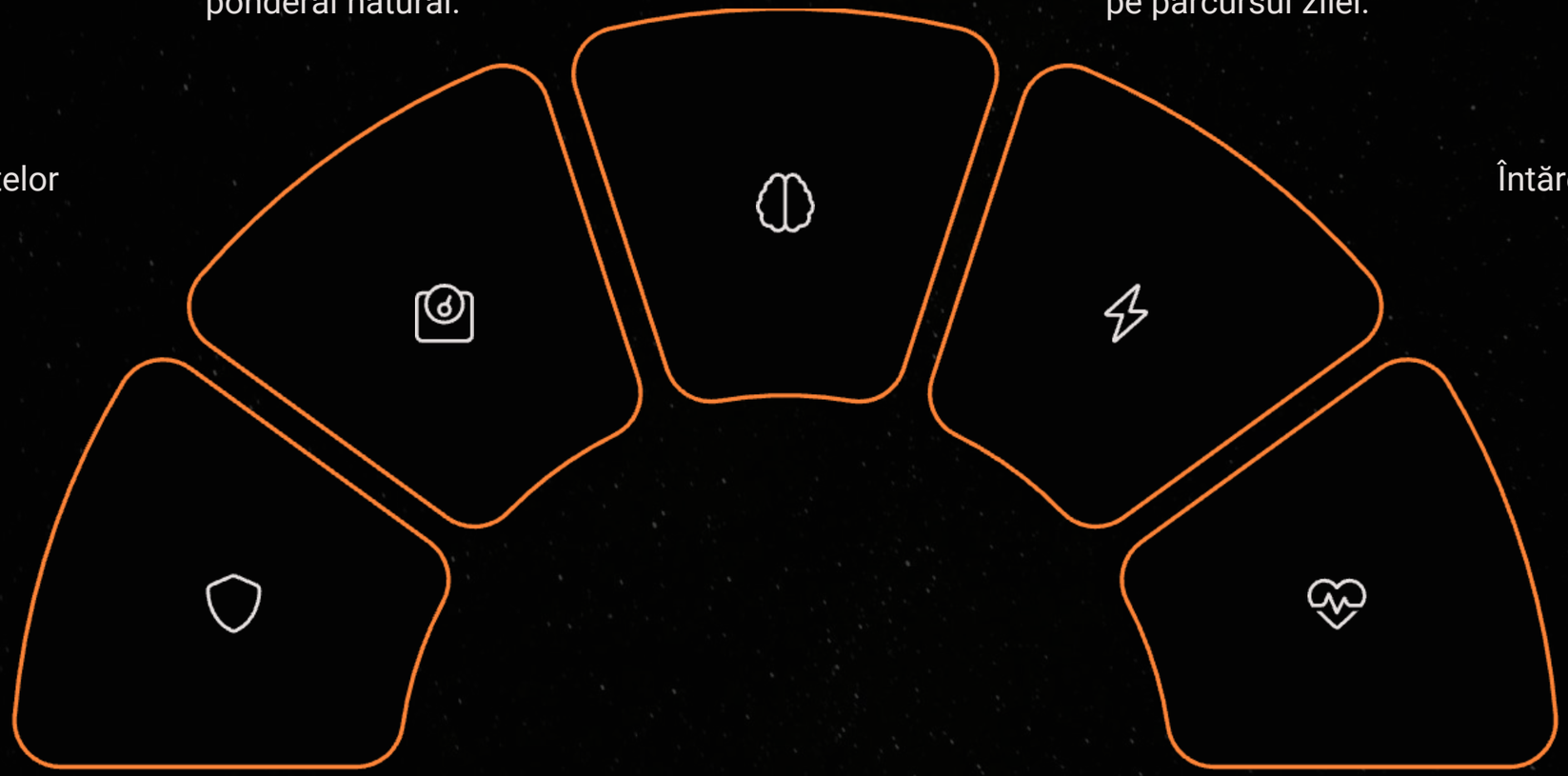
Îmbunătățește concentrarea și memoria.

## Energie

Oferă vitalitate constantă pe parcursul zilei.

## Imunitate

Întărește sistemul natural de apărare.



Made with GAMMA

# Importanța activității fizice zilnice

## 150

### Minute săptămânal

Activitate fizică moderată recomandată

## 500

### Calorii

Ardere potențială prin exerciții regulate

## 30%

### Creștere musculară

Prin activitate fizică constantă

## 70%

### Risc redus

De afecțiuni cronice prin mișcare regulată



# Activități fizice recomandate



## Mersul pe jos

Profită de orice ocazie pentru a merge pe jos.



## Utilizarea scărilor

Alege scările în detrimentul liftului.



## Activități în natură

Petrece timp în aer liber cu familia.

Made with GAMMA



# Cum să integrăm sănătatea în rutina zilnică

## Planificare meselor

Organizează mese regulate cu alimente proaspete și nutritive.

Pregătește masa de prânz de acasă pentru serviciu.

## Mișcare zilnică

Integrează exerciții simple în programul tău obișnuit.

Găsește activități fizice care îți fac plăcere.

## Hidratare și odihnă

Bea minim 2 litri de apă zilnic.

Asigură-ți 7-8 ore de somn pentru recuperare.

Made with GAMMA

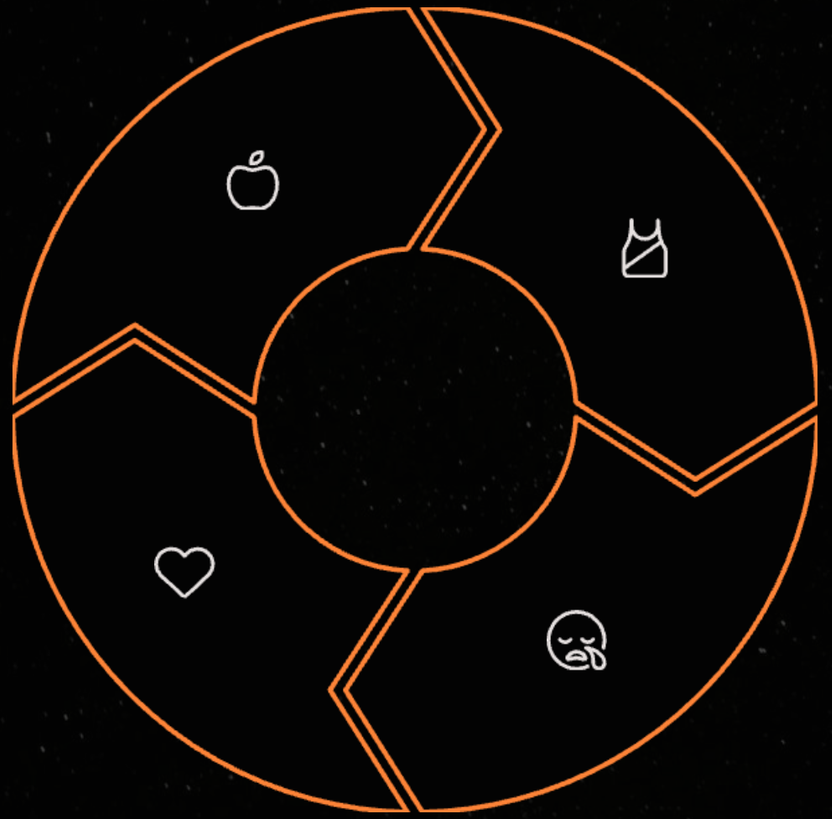
# Concluzii: Un stil de viață sănătos

## Alimentație echilibrată

Fundația unui organism sănătos

## Mișcare regulată

Menține sistemele corpului funcționale



## Longevitate

Rezultatul unui stil de viață echilibrat

## Odihnă adecvată

Permite recuperarea și regenerarea

Made with GAMMA