**REGULI DE BAZA PENTRU UN STIL DE VIATA SANATOS**

- Asigurati-va o hidratare corespunzatoare (apa, ceaiuri). Aceasta este foarte importanta pentru functiile de baza ale organismului (reglarea temperaturii corpului, a tensiunii arteriale, realizarea digestiei).

 -Nu sariti peste micul-dejun deoarece acesta asigura necesarul de energie pentru cel putin jumatate de zi. Alegerile bune, sanatoase includ paine integrala, oua,cereale, fructe , lapte degresat.

-Respectati orarul de servire al meselor si mestecati alimentele incet, intrucat digestia acestora incepe din cavitatea bucala. Deasemenea, este important ca masa sa fie servita intr-o ambianta placuta.

- Preparati-va singuri mancarea si alegeti produse naturale, de sezon

 - Evitati excesul de sare, zahar , grasimi.

 - Renuntati la obiceiurile daunatoare ( alcool, tutun, cafea in exces).

- Evitati sedentarismul si faceti miscare cel putin 30-40 min zilnic.

 - Alternati perioadele de activitate cu perioade de repaus si evitati pe cat posibil

stresul si surmenajul psihic.

 - Asigurati-va un somn odihnitor de 7-8 ore pe noapte.

 - Prezentati-va la medic pentru controale medicale periodice, in scopul depistarii precoce a unor afectiuni.