**Mit (t)ennél másként, ha 20 évvel fiatalabb lehetnél?**

****

**Fotó: Sai De Silva / www.unsplash.com**

Vajon mit változtatna a mostani önmagadon az, hogy ha 20-25 évvel ezelőtt jobban odafigyeltél volna magadra?

**Dohányzás:**

A cigaretta az egyik olyan káros szenvedély, amelyre semmilyen formában nincs szüksége a szervezetnek. Semmilyen pozitív hatással nem bír, ellenben rengeteg negatív hatása van a szervezetre. Mind a légzőszerveink, mind a kardiovaszkuláris rendszerünkre igen nagy terhet ró a rendszeres nikotin fogyasztás. A dohányzás folyamatosan roncsolja a sejtek regenerációját, így megnő a kórnikus betegségek kockázata. A bőr megereszkedése, sárga fogak és bűzös lehelet már csak hab a tortán. Mindegy, milyen korban vagyunk, a dohányzást soha nem késő abbahagyni, de legjobb lenne soha el sem kezdeni.

**Ráncok és anyajegyek:**

Fiatal(abb) korban, sokan gondolják azt, hogy nincs is fontosabb, mint a tökéletesen barna bőr. Megfeledkeznek azonban arról a fontos tényről, hogy a szoláriumban és a napon töltött órák száma összeadódik és ennek hatására – egyéni adottságoktól függően – a bőr korábban kezd ráncosodni és egyre több anyajegy alakul ki rajta, amely fokozott veszélyt jelent a melanóma kialakulásában.

**Elégséges vízfogyasztás:**

Aki rendszeresen elegendő vizet fogyaszt, annak hidratált a bőre, egészséges az emésztése, ritkábban fáj a feje, életerősebb és magasabb a vitalitása. Megéri már egészen fiatal kortól rászokni a rendszeres és megfelelő mennyiségű ivásra.

**Egészséges étkezés:**

Talán nem kell mondani, hogy az egyik legfontosabb tényező az, hogy milyen ételekkel tápláljuk a szervezetünket. Rengeteg egészségügyi probléma megelőzhető az egészséges életmóddal, amelyre soha nem késő áttérni. Tegyünk próbát és legyünk türelmesek. A régen kialakult túlsúly, magas vérnyomás, pajzsmirigy vagy vércukor probléma nem múlik el egyik napról a másikra, de kitartással és türelemmel elérhetjük a várva-várt változást. Azonban ha már egészen fiatal korunktól figyelmet fordítunk az egészséges étkezésre elkerülhetjük az imént sorolt betegségeket is.

**Stressz-mentesség**

A mai világban mindenhol és mindenkor stresszelünk. Aggódunk a gyermekeink miatt, közben felidegesít a felettesünk, de összevesztünk a házastársunkkal és még az a barom is ránk dudált az utcán. Vezessük le a feszültséget! De ne az evésbe meneküljünk! Mozogjunk, meditáljunk, relaxáljunk és nevessünk sokat. Egy kutatás kimutatta, hogy már az erőltetett mosolygás is jótékony hatással van a szervezetre és beindítja a boldogság hormonok termelését. Próbáljuk ki! Mosolyogjunk sokat.

***Ez az írás is  a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.***

**További érdekes tartalmak olvashatóak a** [**www.sportelmenyekbacsban.hu**](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) **weboldalon.**