

WIĘCEJ NA TEMAT... CODZIENNEJ RUTYNY



Dlaczego codzienna rutyna ma znaczenie?

Wypracowanie rutynowego przebiegu każdego dnia może mieć korzystny wpływ na Twój ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie. Stworzenie i przestrzeganie uporządkowanego planu dnia może przyczynić się do:

- › bardziej efektywnego działania i lepszej koncentracji;
- › poprawy zdrowia fizycznego;
- › poprawy zdrowia psychicznego;
- › ograniczenia stresu i niepokoju;
- › poprawy jakości snu.

Jakie są kluczowe elementy zdrowej codziennej rutyny?

1 Stałe godziny snu

- › Kładź się spać i wstawaj o tych samych porach każdego dnia.
- › Staraj się przespiać około 7–9 godzin każdej nocy.

2 Regularne ćwiczenia fizyczne

- › Każdy dzień powinien obejmować jakiś rodzaj aktywności fizycznej. Nie musi to być zawsze intensywna sesja treningowa. Na przykład w dniach regeneracyjnych aktywność może polegać na powolnym spacerze.
- › Na przestrzeni tygodnia łącz ćwiczenia typu cardio z treningiem siłowym. Jest to korzystne z wielu względów – więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurach „Ćwiczenia fizyczne i metabolizm” oraz „Zdrowe nawyki związane z aktywnością fizyczną”.

3 Zbilansowana dieta

- › Planuj i przygotuj zdrowe posiłki z wyprzedzeniem.
- › Powinny one obejmować różne rodzaje owoców i warzyw oraz niskotłuszczowe źródła białka i produkty pełnoziarniste.
- › Dbaj o odpowiednie nawodnienie przez cały dzień. Wybieraj wodę lub niesłodzone zamienniki zamiast napojów o wysokiej zawartości cukru.

4 Równowaga między pracą a życiem osobistym

- › Ustal wyraźne granice między pracą zawodową a Twoim życiem osobistym.
- › W godzinach pracy rób sobie regularne przerwy. Staraj się nie jeść śniadania, drugiego śniadania czy obiadu przed komputerem ani przy biurku.
- › Poświęć czas na swoje hobby i wykonuj czynności, które Cię relaksują.



Oto kilka wskazówek, jak wypracować solidną rutynę dnia codziennego:

Oceń swoje dotychczasowe nawyki

- Poświęć jeden tydzień na obserwację i zanotowanie informacji o typowym przebiegu Twojego dnia i wykonywanych czynnościach.

Zidentyfikuj elementy, które można poprawić

- Zwróć uwagę na te aspekty dnia, które mogłyby przynosić więcej korzyści dla zdrowia lub być lepiej zorganizowane.
- Wypisz wszystkie zidentyfikowane elementy.

Wyznacz realistyczne cele

- Istnieje większe prawdopodobieństwo, że uda Ci się konsekwentnie trzymać planu dnia, jeśli ustalisz jasne i osiągalne cele.
- Rozpocznij od małych zmian i stopniowo wprowadzaj do codziennej rutyny nowe nawyki.
- Próba zmiany wszystkiego naraz już na samym początku może skutkować uczuciem przytłoczenia, a taka strategia jest mniej skuteczna w perspektywie długoterminowej.

Opracuj harmonogram

- Stwórz plan dnia, w którym znajdzie się czas na wszystkie najważniejsze aktywności:
 - sen,
 - pracę lub naukę,
 - relaks,
 - posiłki,
 - aktywność fizyczną,
 - spotkania towarzyskie.

Bądź konsekwentny(-a)

- Przestrzegaj nowej rutyny przez co najmniej 21 dni, aby zwiększyć szanse na trwałe wdrożenie nowych nawyków.

Wprowadzaj korekty

- Regularnie oceniaj swoją rutynę i wprowadzaj zmiany, aby lepiej dopasować ją do swojego stylu życia i wyznaczonych celów. Cele te będą się zmieniać wraz z upływem czasu, Twoja rutyna musi się więc zmieniać wraz z nimi.

Pamiętaj, że dobrze opracowany plan dnia może stanowić cenne narzędzie w Twoich staraniach o poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli chcesz poradzić się, jak opracować plan dnia, który będzie najlepiej dopasowany do Twoich potrzeb, bez wahania poproś o pomoc członka **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME** na kolejnej wizycie w ramach badania.