

ADOPTAREA... RUTINEI ZILNICE



De ce este importantă rutina zilnică?

Stabilirea unei rutine zilnice constante vă poate ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea și bunăstarea generală. Prin crearea și respectarea unui plan zilnic structurat, puteți reuși să:

- › Creșteți productivitatea și concentrarea.
- › Îmbunătățiți sănătatea fizică.
- › Aveți o sănătate mintală mai bună.
- › Reduceți stresul și anxietatea.
- › Îmbunătățiți calitatea somnului.

Care sunt componentele cheie ale unei rutine zilnice sănătoase?

1 Un program de somn consecvent

- › Culcați-vă și treziți-vă la aceeași oră în fiecare zi.
- › Încercați să dormiți între 7 și 9 ore pe noapte.

2 Exerciții fizice regulate

- › Includeți o activitate fizică în fiecare zi. Aceasta nu trebuie să fie întotdeauna o sesiune intensă de exerciții fizice. De exemplu, în zilele de odihnă activă, aceasta poate fi o plimbare ușoară.
- › Combinați antrenamentele cardio și de forță pe parcursul săptămânii. Acest lucru este bun din mai multe motive - consultați „**Exercițiile fizice și metabolism**” și „**Cele mai bune obiceiuri de exerciții fizice**” pentru mai multe informații.

3 Nutriție echilibrată

- › Planificați și pregătiți mese sănătoase în avans.
- › Includeți o varietate de fructe, legume, proteine slabe și cereale integrale.
- › Rămâneți hidratat(ă) pe tot parcursul zilei. Alegeți apa sau băuturile neîndulcite în locul celor cu zahăr adăugat.

4 Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

- › Stabiliți limite clare între timpul de lucru și cel personal.
- › Luați pauze regulate în timpul zilei de lucru. Încercați să nu luați micul dejun, prânzul sau cina în fața calculatorului sau la birou.
- › Implicați-vă în hobby-uri care vă plac și în activități de relaxare.



Următoarele reprezintă câteva sfaturi pentru a vă ajuta să vă construiți o rutină zilnică puternică:

Evaluați-vă obiceiurile actuale

- Luați-vă o săptămână pentru a observa și nota activitățile și rutinele zilnice actuale.

Identificați zonele de îmbunătățire

- Evidențiați aspectele din ziua dumneavoastră care credeți că ar putea fi mai sănătoase sau mai structurate.
- Notați-le pe măsură ce le observați.

Stabiliți obiective realiste

- Este mai probabil să respectați rutina dacă există obiective clare, realizabile.
- Începeți cu pași mici și introduceți treptat noile obiceiuri în rutina dumneavoastră.
- Dacă vă modificați rutina „în totalitate” de la început, riscați să fiți copleșit(ă) și veți fi mai puțin eficient(ă) pe termen lung.

Creăți un program

- Concepeți un plan zilnic care să includă timp pentru toate activitățile esențiale:
 - Somn.
 - Mâncare.
 - Lucru/Studiu.
 - Exerciții fizice.
 - Relaxare.
 - Socializare.

Fiți consecvent(ă)

- Respectați noua rutină timp de cel puțin 21 zile pentru a crește șansele de a vă forma obiceiuri durabile.

Faceți ajustări

- Evaluați-vă periodic rutina și faceți schimbări pentru a vă adapta mai bine stilului de viață și obiectivelor. Obiectivele dumneavoastră se vor schimba în timp, la fel și rutina!

Nu uitați, o rutină zilnică bine structurată poate fi un instrument puternic pentru îmbunătățirea sănătății fizice și mintale. Dacă doriți să discutați cum să dezvoltați o rutină zilnică care ar putea funcționa pentru dumneavoastră, nu ezitați să discutați cu un membru al **Echipei Studiului ZUPREME** la următoarea vizită de studiu.