«نعم».. و«لا» لتمتعك بصحة جيدة

هناك مجموعة من العادات الصحية السيّـِئة والضارة بصحتك عليك تجنبها أو الاقلاع عنها، وهناك عادات صحية مفيدة لصحتك عليك ممارستها باعتدال.

- التدخين: يقصر عمرك 5 سنوات، يصيبك بأمراض تصلب الشرايين التاجية والذبحة الصدرية والنوبة القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة المخية والجلطة، والأمراض الرئوية والربو والالتهاب الشعبي الحاد المزمن.

- الشراهة في الطعام: تصيبك بالسمنة، وزيادة الوزن والسكري والضغط وتصلب الشرايين وارتفاع الكوليسترول. - الإفراط في الجلوس: يصيبك بأمراض الكسل والقلب والضغط والسكري والبواسير والدوالي. - الإفرلاط في السهر: يؤذي بصرك وضعف صحتك. - الإدمان الجنسي: ينهك صحتك ويضعف طاقتك ويصيبك بالشيخوخة المبكرة والضعف الجنسي والأمراض التناسلية. - الإفراط في تناول القهوة والشاي: يؤدي لأمراض الأوعية الدموية وتلف شرايين القلب والمخ والأطراف، كما يؤدي لارتفاع ضغط الدم. - القهوة تحميك من الزهايمر:

بعض الدراسات الطبية أكدت أخيراً أن شرب القهوة يحمي صحة مخك وقلبك من الاصابة بالخرف الشيخوخي المبكر والزهايمر.

شرب القهوة والكافيين يقوي النشاط البدني قبل التمرينات الرياضية، ويسرع الأيض والميتابوليزيم وحرق الدهون. - الشوكولاتة تحسن مزاجك وتحمي صحة قلبك: الشوكولاتة تحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامينات المفيد لصحتك أكثر عشر مرات مما هي بالفراولة. الشوكولاتة مفيدة أيضاً لبشرتك. وهي تحسن المزاج وتشفي من الإحباط والاكتئاب وتخفض ضغط الدم. * ينصحك الأطباء بتناول قطعتين متوسطتين من الشوكولاتة الداكنة يومياً، فهي مفيدة لصحة قلبك وشرايينك، نظرا لاحتوائها على مضادات الأكسدة. - النوم العميق يحرق الدهون أسرع: النوم 3 ليال لمدة 9 ساعات يسرع حرق الدهون ويعالج السمنة وزيادة الوزن. - السناك مفيد لصحتك: تناول 6 وجبات يومية: وجبات صغيرة 3 رئيسية و3 "تصبيرات" مفيدة لصحتك أكثر من تناول 3-2 وجبات كبيرة يومياً.