

Sağlıklı yaşamın altın kuralları

Uzman doktorlar, 2017'de daha sağlıklı olmayı isteyenlere önerilerde bulundu.

Yayın Tarihi : 9 Aralık 2016 Cuma (oluşturma : 3/20/2019)

2017 ye henüz vakit varken yapılacak birkaç dokunuşla daha sağlıklı bir yıla merhaba denilebilir. Ağız ve Diş Sağlığı Dt. Fatma Ünal yeni yıla girmeden önce yapılacaklar listenizi oluştururken aklınızda bulunması için, ağız ve diş sağlığınızı korumanıza yardımcı olacak yöntemleri anlattı.

Sağlıklı bir ağzın idamesi için düzenli fırçalama alışkanlığını kazanmak şart diyen Dt. Ünal, En az 6 ayda bir diş hekiminizi ziyaret edin ve gerekli kontrolleri yaptırın uyarısında bulundu.

Her gün, günde en az 2 kez dişlerin fırçalanması gerektiğini belirten Dt. Ünal, 'Düzenli fırçalamaya ek olarak sigarayı bırakma, şekerli ve asitli gıdaların tüketiminin sınırlandırılması ve düzenli sağlık kontrolleri size sadece 2017 de değil ömür boyunca sağlıklı özgüvenli mutlu bir gülüş kazandıracaktır" ifadelerini kullandı.

Yeni yılda yeni bir cilt

Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. Özer Arıcan yeni yılda cildimize doğru bakım yapmak için yapılması gerekenler hakkında da bilgi verdi. Prof. Dr. Arıcan'ın sağlıklı cilt için önerileri şöyle:

"Dengeli beslenmeye, yeterli sıvı alımına ve aşırı kilo oynamalarına izin vermeyin. Her bulduğunuz ürünü ya da pahalı ürünü değil cildin ihtiyacı olan ve doktorunuzun deri tipinize göre önerdiği cilt ürünlerini kullanın. Nemlendirici ve temizleyiciler de buna dâhil. Yüzünüzdeki lekeler ve izlerden de kurtulmanız için yaza kadar kendinize süre verin. Cildinizin zamana karşı korumanız gereken en değerli varlıklarınızdan biri olduğunu unutmadan daha sağlıklı ve güzel bir yüz için cilt bakımı, epilasyon ve diğer uygun kozmetik işlemlere de vakit ayırabilirsiniz.Yaza daha iyi bir görünüm için bu kış cilt sağlığınıza daha çok özen gösterin ve cildinizin doktorunun dermatologlar olduğunu unutmayın."

Yeni yılda yeni hedefler

Yeni yıla girerken yaşam kalitesini ve konforunu arttıracak kararlar verilebilir. Verilen bu kararlar çok ciddi değerlere sahip olabilir. Beslenme ve Diyet Uzmanı Yavuz Çelik yeni yılda yeni hedefler ile ilgili önerilerde bulundu.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Yavuz Çelik, "Sigarayı bırakmak her ne kadar zor olsa da bırakılması da bir o kadar kolaylaştırılabilir. Yeter ki biraz duyarlı sağduyulu ve azıcıkta sabırlı olun. Öncelikle sigaranın sizdeki etkilerini ne kadar gerekliliğini hangi durumlarda ve ne sıklıkla ayrıca neden tüketiyorum sorularını sorun. Sigaraya gereksinim duyduğunuz zaman dilimini ortadan

kaldırabilirsiniz veya sigara gereksinimini başka bir davranış veya hobi ile yer değiştirebilirsiniz. En önemli aktörlerinden birisi sigarayı bırakmaya destek olabilecek ilaç gurubu olabilir. İlaç size sigara içme isteğinizi ve ihtiyacınızı unutturabilecek bir destek sunacaktır.’ dedi.

‘Sigarayı bırakırsam kilo alırım diye düşünmeyin’

Sigarayı bırakmayı planlarken kilo alır mıyım korkusuna yer vermeyin diyen Çelik, sadece planlama yapılması gerektiğini vurguladı.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Yavuz Çelik sözlerini şöyle sürdürdü:

‘Planlamaya ilk seçenek 3-5 kilo zayıflayarak başlanabilir. Bırakma aşamasında bir diyet uzmanı desteği alarak bir taşla 2 değil 3 kuş hatta bir sürü kuş vurabilirsiniz Kısacası sigarayı bırakabilir, zayıflama veya kilo korumayı yapabilir hatta dengeli beslenmeyi yaşamınızın çerçevesine adapta edebilir; bunların yanı sıra sizlerle ilgisi olan bir çok tanıdık ve yakınlarınıza iyi birer örnek olabilirsiniz” diye konuştu. -TRT Haber

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Sağlıklı yaşamın altın kuralları