

۱۰ راه ساده برای بهبود بخشیدن سلامتی



مترجم: محمد وجدانی

سایت: www.vojdani.ir

ایمیل: mohammad@vojdani.ir

منبع: New Interchange Intro, Cambridge University Press, 10 Ways to Improve Your Health

تمام حقوق برای مترجم محفوظ است.

باور کنید یا نه، می‌توانید سلامتی خود را تا حد زیادی با این ده راه ساده بهبود بخشید:

۱ – صبحانه بخورید.

صبحانه، انرژی لازم جهت فعالیت صبحگاهی را فراهم می‌کند.

۲ – قدم بزنید.

پیاده روی ورزش خوبی است و ورزش برای سلامتی کامل ضروری است.

۳ – از نخ دندان استفاده کنید.

فقط مسواک نزنید. استفاده از نخ دندان، لثه‌های شما را سالم نگه می‌دارد.

۴ – هر روز ۸ استکان آب بنوشید.

آب از راه‌های گوناگون به بدن شما کمک می‌کند.

۵ – پنج دقیقه حرکات کششی انجام دهید.

انجام حرکات کششی در سلامت ماهیچه‌ها نقش مهمی دارد.

۶ – از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

هر سال کمر بندهای ایمنی جان هزاران نفر را نجات می‌دهند.

۷ – فعالیتی انجام دهید که ذهن شما را درگیر کند.

برای مثال، جدول حل کنید یا کتاب جدیدی بخوانید.

۸ – پوست خود را مرطوب نگه دارید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

۹ – کلسیم کافی مصرف کنید.

استخوان‌های شما بدان نیاز دارند. ماست و شیر حاوی کلسیم هستند.

همچنین می‌توانید آب پرتقال حاوی کلسیم بنوشید.

۱۰ – استراحت کوتاهی کنید – یک تنفس ۲۰ دقیقه‌ای.

کار متفاوتی انجام دهید. برای مثال، بلند شوید و قدم بزنید.

یا بنشینید و موسیقی گوش کنید.