



Siapa pun pasti ingin sehat, tapi ketika diminta menjalani gaya hidup sehat yang benar, belum tentu semua mau menjalaninya. Biasanya, keengganan itu muncul karena anggapan kalau cara pola hidup sehat sulit dijalani, dan tidak menyenangkan. Kendati tidak mudah dilakukan, pola hidup sehat memiliki sangat banyak manfaat, seperti membantu kamu menghindari kelebihan berat badan, memperbaiki suasana hati, mencegah terjadinya beragam penyakit, serta dapat meningkatkan energi kamu. Jika cara pola hidup sehat diterapkan secara teratur sudah pasti akan berujung pada baiknya kualitas hidup dan kualitas kesehatan.

Maka dari itu, kami telah merangkum cara pola hidup sehat yang harus mulai dijalani untuk mendapatkan hidup yang berkualitas. Simak ulasannya.

- Bijak Pilih Makanan

Apa yang Anda makan tentu akan memengaruhi bagaimana tubuh Anda bekerja. Oleh sebabnya, penting bagi Anda untuk memerhatikan setiap makanan yang Anda konsumsi setiap hari. Pastikan kalau makanan dalam piring Anda memenuhi prinsip gizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, serat, protein, dan lemak baik. Jangan hanya bergantung dengan satu jenis makanan pokok saja. Anda bisa mengganti makanan pokok dengan jagung, mi, ubi, atau kentang. Jadi, tak harus nasi terus.

Perhatikan pula porsi makan Anda. Memerhatikan porsi makan sangatlah penting untuk mencegah Anda mengalami kegemukan dan terserang berbagai penyakit kronis. Ingat, apapun yang berlebihan tentu tidak baik untuk tubuh.

- Kurangi Konsumsi Gula

Anda penyuka dessert alias makanan manis? Cupcake, es krim, permen, brownies, memang sangat menggoda lidah. Namun, mulai hari ini berniatlah untuk mengurangi atau bahkan menghindari berbagai makanan tersebut.

Hal ini bukan tanpa alasan. Pasalnya, asupan gula yang terlalu banyak dapat memicu penyakit diabetes. Nah, jika sudah terkena diabetes, Anda akan lebih rentan terkena berbagai penyakit kronis di kemudian hari. Beberapa di antaranya seperti penyakit jantung dan stroke.

- Banyak Konsumsi Air Mineral

Sekitar 60 persen dari komposisi tubuh Anda adalah air. Sayangnya, setiap hari cairan dalam tubuh akan terus berkurang lewat keringat, urin, dan bahkan setiap kali Anda bernapas. Inilah mengapa, penting bagi Anda untuk memastikan bahwa kebutuhan cairan Anda terpenuhi setiap hari.

Lebih jauh, memastikan bahwa asupan cairan Anda terpenuhi dengan baik tidak hanya mencegah dehidrasi saja, tapi juga jadi cara ampuh bagi Anda agar tidak mengonsumsi minuman manis.

- Pastikan Tidur Cukup

Rajin olahraga dan makan makanan yang bernutrisi tinggi akan berakhir sia-sia kalau Anda sendiri tidak cukup tidur. Menurut Cheri Mah, seorang pakar masalah gangguan tidur di Stanford University dan University of California, tidur adalah kebutuhan paling mendasar untuk menuju pola hidup sehat.

Tidur menjadi sebuah fondasi di mana pikiran dan tubuh yang sehat terbentuk. Jika fondasi ini goyah, tentunya akan berdampak pada kesehatan Anda. Mulai dari fungsi kekebalan tubuh, energi, selera makan, suasana hati hingga berat badan Anda.

- Sempatkan Olahraga Kecil Setiap Hari

Olahraga tak melulu harus jogging atau pergi ke gym. Anda bebas melakukan berbagai jenis olahraga yang memang Anda sukai. Jika Anda suka bersepeda atau berenang, maka jangan ragu untuk melakukannya. Begitu pula jika hanya menyukai jalan santai. Kuncinya satu, buatlah tubuh Anda aktif bergerak setiap hari.

Dengan aktif bergerak, tubuh Anda akan berusaha untuk membakar kalori yang mengendap di tubuh. Lebih dari itu, hal ini juga dapat membantu mengalirkan lebih banyak oksigen ke dalam sel-sel tubuh dan menjaganya tetap sehat. Tak heran jika setelah olahraga atau melakukan aktivitas fisik Anda jadi merasa lebih bugar.