

健康生活的原则

Principles of Healthy Living

俗语有云“健康就是财富”。通过健康的生活方式，您将体验到在感受和外表上很多正面的改变。它甚至可以帮助你活得更长久！

健康生活的 8 项原则：

1. 进食有营养的食品 - 选择未加工的食品；包括各种颜色的蔬菜和水果，干豆和豌豆，坚果和种子，全谷类，鱼类和海鲜
2. 多喝水 - 水有助于抑制您的食欲和胃口，和保持身体正常运作
3. 保持身体活跃 - 每日运动 30 分钟，每星期 5 天（包括伸展，带氧和负重运动）
4. 争取每晚 7 至 8 小时的睡眠 - 平衡工作和休息，以保持精力充沛
5. 处理压力 - 进行深呼吸运动，太极拳，冥想
6. 学习“放手”并接受您无法改变的事情
7. 戒烟 - 戒烟可以增加您的的寿命 10 年或以上
8. 喝酒要适量 - 男性每天两份；女性每天一份
一份酒 = 12 盎司啤酒 或 5 盎司葡萄酒 或 1½ 盎司烈酒

