

健康生活的原則

Principles of Healthy Living

俗語有云“健康就是財富”。通過健康的生活方式，您將體驗到在感受和外表上很多正面的改變。它甚至可以幫助你活得更長久！

健康生活的 8 項原則：

1. 進食有營養的食品 - 選擇未加工的食品；包括各種顏色的蔬菜和水果，乾豆和豌豆，堅果和種子，全穀類，魚類和海鮮
2. 多喝水 - 水有助於抑制您的食慾和胃口，和保持身體正常運作
3. 保持身體活躍 - 每日運動 30 分鐘，每星期 5 天（包括伸展，帶氧和負重運動）
4. 爭取每晚 7 至 8 小時的睡眠 - 平衡工作和休息，以保持精力充沛
5. 處理壓力 - 進行深呼吸運動，太極拳，冥想
6. 學習“放手”並接受您無法改變的事情
7. 戒菸 - 戒菸可以增加您的壽命 10 年或以上
8. 喝酒要適量 - 男性每天兩份；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

