راههای بهبود سلامتی

علاوه بر نکات بالا، از هشت روش ساده زیر می‌توان برای برخورداری از جسمی سالم بهره‌مند شد و مسیر دست‌یابی به موفقیت را هموار کرد:

* داشتن تحرک لازم و انجام ورزش‌های ساده و کم‌خرج مثل پیاده‌روی روزانه که ضامن سلامتی است، تنها اراده می‌خواهد و اگر تبدیل به عادت شود، نه‌تنها بسیار لذت‌بخش خواهد بود، بلکه نیرو و نشاط فراوانی را برای جسم به‌همراه می‌آورد.

* تغذیهٔ سالم، اجتناب از پرخوری و پرهیز از مصرف سیگار، مواد مخدر، مشروبات الکلی و هر آن‌چه به سلامت بدن زیان می‌رساند، سلامت جسم را تضمین کرده، راه رسیدن به موفقیتی پایدار را هموار می‌کند.

* رعایت بهداشت عمومی و خصوصی، در سلامتی جسم نقش بسیار مهمی دارد. افرادی که با رعایت بهداشت، طرفدار نظریهٔ پیشگیری هستند، کمتر به بیماری‌های مختلف آلوده می‌شوند و جسمی قوی و شاداب خواهند داشت.

* برخی پزشکان، درست تنفس کردن را در سلامتی جسم مؤثر می‌دانند و حتی ادعا می‌کنند کسانی‌که هر روز صبح، ده الی دوازده نفس عمیق در هوای پاک صبحگاهی می‌کشند، جسمی سالم و شاد را در طول روز تجربه خواهند کرد و از فعالیت روزانهٔ بهتری برخوردار خواهند شد.

* خواب خود را در شبانه‌روز تنظیم کنید و سعی کنید به اندازهٔ کافی استراحت کرده تا از جسمی سالم و شاداب برخوردار شوید. پزشکان اعتقاد دارند در مواردی، استحمام به‌قدر چهار ساعت در رفع خستگی جسم مؤثر بوده و سبب نشاط آن می‌شود.

* خندیدن، به سلامتی جسم کمک زیادی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که افراد خنده‌رو و خوش‌خلق از تغذیهٔ بهتری برخوردار بوده و بنابراین، جسم سالم‌تری دارند.

* مطالعات کاربردی فراوانی نشان داده‌اند که خوش‌بینی، داشتن اعتماد به نفس، تولید انرژی‌های مثبت و به‌طور کلی مثبت‌نگری، نوعدوستی، بخشندگی، بخشش، امید به آینده، و توکل به ارادهٔ برتر تأثیرات فراوانی را در سلامتی جسم دارند. به‌عبارت دیگر، کسانی‌که از روانی سالم برخوردارند، لاجرم جسمی سالم نیز در اختیار دارند.