

9 sfaturi de viata pentru o sanatate mai buna

1. Mancati cereale (paine, orez, paste) de patru ori pe saptamana. Acest lucru reduce riscul de orice cancer cu 40%. Dat fiind ca un individ din trei face cancer, reducerea este foarte importanta!
2. Nu fumati! Daca fumati, opriti-va! Plasturii sau guma cu nicotina nu ajuta mult, iar acupunctura nu ajuta de loc. Incercati sa reducati fumatul, deoarece este o relatie clara doza-raspuns (cu cat fumati mai mult, cu atat este mai probabil sa faceti cancer, sau boala coronariana sau pulmonara). Asadar scadeti fumatul la sub cinci tigari pe zi.
3. Mancati cel putin cinci portii de legume si fructe pe zi, mai ales rosii (inclusiv ketchup), struguri rosii si salata, pe tot parcursul anului. Acestea protejeaza impotriva mai multor lucruri rele:
 - reduc riscul de AVC dramatic
 - reduc riscul de diabet considerabil
 - reduc riscul de boala coronariana si cancer
4. Folositi Benecol (acizi grasi mononesaturati) in loc de unt sau margarina. Chiar reduce colesterolul, iar reducerea colesterolului reduce riscul de infarct miocardic si AVC chiar si la cei la care acest risc nu este foarte mare.
5. Consumati alcool regulat. Tipul de alcool probabil nu conteaza mult (de fapt, s-ar parea ca e de preferat vinul), dar echivalentul a doua pahare de vin sau doua beri pe zi este un lucru bun. Nici zilele fara alcool nu fac rau. Ganditi-va la el ca la un medicament.
6. Mancatul de pește o data pe saptamana nu va va impiedica sa faceti infarct miocardic, dar reduce probabilitatea sa muriti de unul la jumatate.
7. Daca sunteti gravida sau aveti tensiunea mare, consumati cat mai putina cafea. Pentru toti ceilalti, bautul a pana la 3 cesti de cafea pe zi pare a reduce riscul de cancer de colon si boala Parkinson.
8. Faceti efort astfel incat sa gafaiti mai des. Nu trebuie sa mergeti la sala, sau sa participati la maraton la Olimpiada. Trebuie doar sa va plimbati 2 km pe zi, sau sa faceti efort rezonabil de trei ori pe saptamana (cat sa transpirati), si reduceti substantial riscul de boala coronariana. Daca va plimbati, nu va mocaiti, ci faceti-o intr-un ritm mai alert.
9. Daca sunteti supraponderal, slabiti! Nu exista dovezi clare asupra modalitatilor bune de a slabi. Dietele dure nu merg.

Pentru detalii vezi: [Bandolier](#)