

## Să fim sănătoși



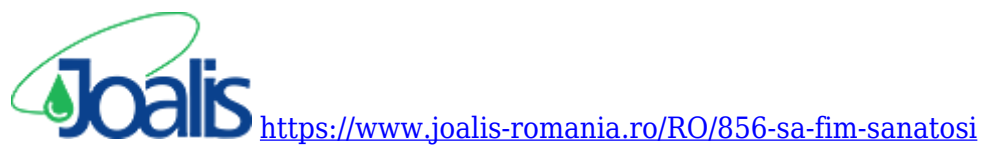
### Stimați simpatizanți,

Această rubrică a fost creată pentru toți cei care se interesează cum trăiesc, cum nu trăiesc și cum ar putea să trăiască. Societatea ne impune cerințe înalte. Trebuie să fim mereu pregătiți, mereu zâmbitori, de succes, sănătoși, moderni - pe scurt așa pentru a putea ține pasul cu vremea. Ritmul care ni l-am impus este comparabil cu ritmul alergătorilor de performanță. Numai că majoritatea noastră nu practică nici un sport de performanță - unora dintre noi ne este chiar străină orice activitate sportivă și nu este de mirare că din această cursă sunt foarte repede extenuați, slăbiți și irascibili. Și bolnavi.

Cerințele care nu reușim să le îndeplinim, mâncarea pe care nu avem timp să o savurăm cum trebuie, bolile și răcelile, care le trecem cu vedere, timpul pe care nu știm să-l gestionăm, stresul, care a devenit un partener credincios - toate acestea sunt atribute ce influențează semnificativ starea noastră generală de sănătate.

Când suntem tensionați, avem tendința să promitem că în sfârșit vom începe să facem ceva cu viața noastră. Din păcate unii rămân doar la stadiu de promisiuni. Dar sunt și dintre aceia care într-adevăr s-au hotărât să își ia în mâini viața și să înceapă altfel.....

**Rubrica „Să fim sănătoși” are ca țel să îi ajute în drumul lor pe toți acești curajoși. Oferă imediat niște ramuri din care fiecare și-o găsește pe cea mai potrivită.**



<https://www.joalis-romania.ro/RO/856-sa-fim-sanatosi>