



# Cartea obiceiurilor rele de care vrem să scăpăm

9

victorii pentru  
o viață mai  
sănătoasă



# "Aș vrea să fac mai mult sport, dar ..." Cum învingi inertia și reușești să faci mai multă mișcare?

**Secretul?** Include mișcarea în activitățile tale zilnice.

**Deviza?** Fiecare pas contează.

**1. Măsoară-ți pașii.** Cu o aplicație pe telefon, o brătară fitness sau un smartwatch, monitorizează-ți pașii zilnici. Stabilește-ți o țintă de pași.

**2. Renunță la lift și ia-o pe scări.** Ai ocazia să urci câteva etaje? Alege scările. Dincolo de faptul că poți arde câteva calorii (5-10 calorii pe etaj / minut de urcat), îți vei îmbunătăți sănătatea inimii și a plămânilor.

**3. Vorbește la telefon mergând.** Prin casă sau prin birou, oriunde unde te află, ridică-te de pe scaun și transformă o conversație telefonică în motiv să mai faci câțiva pași. În loc să tastezi, trimite mesaje vocale.

**4. Fă mișcare în timp ce te uiți la seriale.** Mergi sau aleargă pe loc; practică yoga sau ridică greutăți; mergi pe bandă sau pe stepper, acasă sau la sală.

**5. Ieși la plimbare în împrejurimi.** Nu trebuie să te duci departe. Ia-ți soțul, soția, copiii, prietenii la o scurtă plimbare aproape de casă. Propune-ți să ieși singur(ă) pentru 10 – 15 minute.

**6. Renunță la mașină.** Dacă poți, măcar o zi pe săptămână. Scapi și de stresul din trafic sau al găsirii unui loc de parcare. Alternativ: parchează mai departe și mergi mai mult pe jos.

**7. Încearcă să faci 10 minute de activitate intensă acasă.** Combină câteva seturi de exerciții pe care să le faci ușor și care să îți crească pulsul – genuflexiuni, sărituri, flotări etc.



# "Aș vrea să mănânc mai puține dulciuri, dar..." Cum înginge pofta de dulciuri?

**Secretul?** Nu exclude de tot dulciurile din dietă, dar controlează cât de mult și cât de des le mănânci.

**1. Dacă îți-e foame, mănâncă ceva "sărăt".** De preferabil, o gustare cât mai sănătoasă.

**3. Cedează puțin poftei de dulce.** Să mănânci un pic din alimentul de care îți e poftă ar elimina din frustrarea provocată de eliminarea completă a alimentului respectiv din dietă. Încearcă să te limitezi la o porție mică de dulce, echivalentă a 150 de calorii. Mănâncă încet, savurând momentul. Optează pentru calitate în loc de cantitate.

**4. Combină gustările.** Dacă îți e greu să mănânci doar puțină ciocolată sau doar o bucătică de prăjitură, combină dulcele cu un fruct – o banană sau un măr. Mănâncă-le în combinație sau consumă fructul imediat după.

**5. Nu îți face rezerve de dulciuri.** Cu cât ai mai multe în casă și la îndemână, cu atât îți va fi mai greu să nu faci excese.

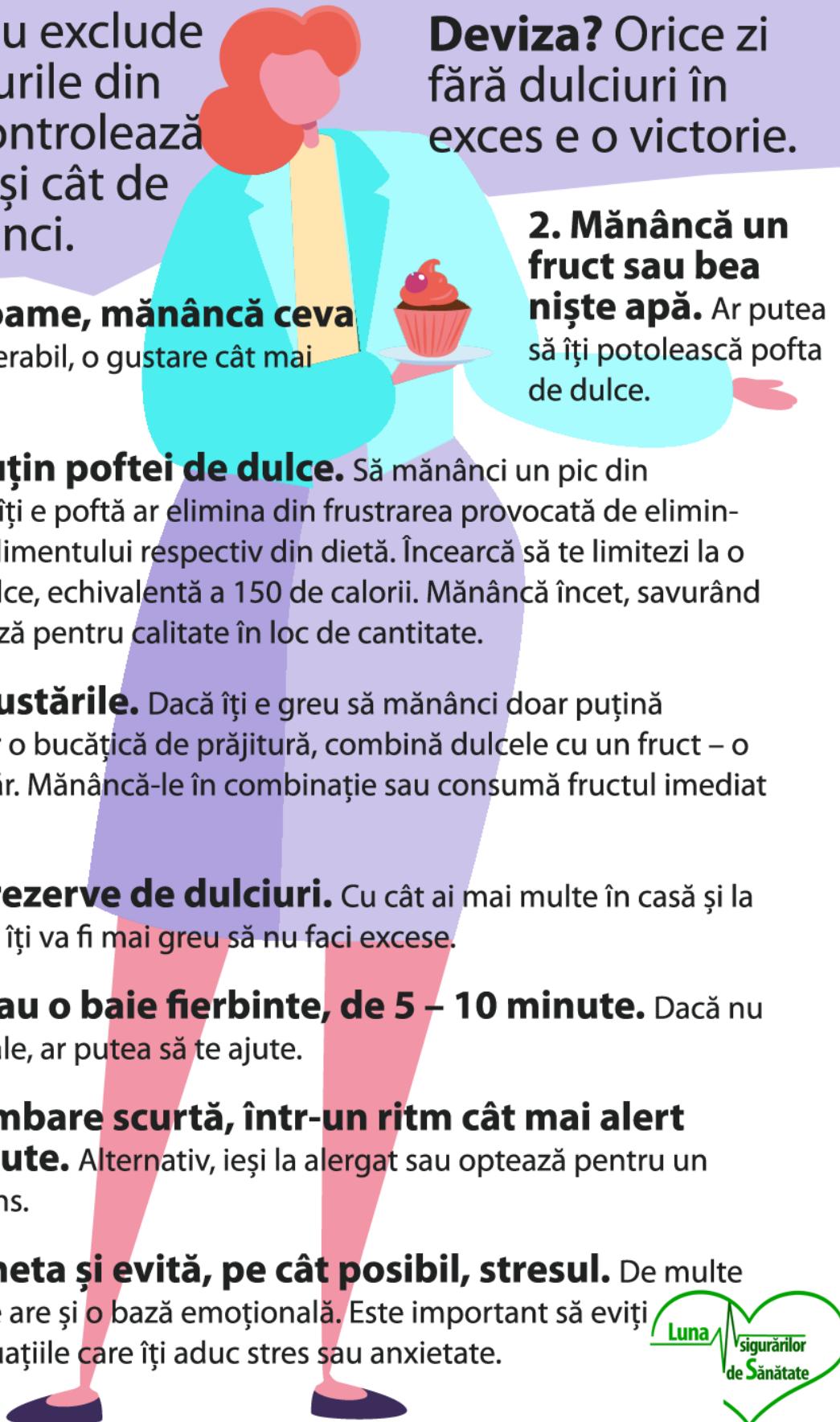
**6. Fă un duș sau o baie fierbinte, de 5 – 10 minute.** Dacă nu ai restricții medicale, ar putea să te ajute.

**7. Ieși la o plimbare scurtă, într-un ritm cât mai alert măcar 10 minute.** Alternativ, ieși la alergat sau optează pentru un exercițiu fizic intens.

**8. Nu te înfometă și evită, pe cât posibil, stresul.** De multe ori, pofta de dulce are și o bază emoțională. Este important să eviți înfometarea și situațiile care îți aduc stres sau anxietate.

**Deviza?** Orice zi fără dulciuri în exces e o victorie.

**2. Mănâncă un fruct sau bea niște apă.** Ar putea să îți potolească pofta de dulce.



# *"Aș vrea să stau mai puțin pe telefon, dar..."*

## Cum învingi dependența de telefon?

**Deviza?** Mai puțin timp petrecut pe telefon înseamnă timp câștigat pentru tine.



**Secretul?** Să folosești conștient telefonul de fiecare dată.

**1. Începe prin a afla cât timp petreci, zilnic, pe telefon.** Există aplicații care monitorizează exact timpul petrecut și în ce mod.

**2. Stabilește-ți un obiectiv.** Nu toate activitățile de pe telefon sunt "pierdere de vreme" – identifică-le pe acele care nu îți aduc niciun beneficiu și propune-ți să le reduci treptat.

**3. Nu ține nicio aplicație pe ecranul principal.** Fă în așa fel încât să "ajungi" cât mai greu la ele.

**4. Blochează telefonul cu un PIN mai lung sau cu o parolă mai complicată.**

**5. Scoate-ți notificările.**

Stabilește anumite ore în care să nu pui deloc mâna pe telefon.

**6. Mută telefonul pe modul "alb - negru".** Astfel, va deveni mai puțin atrăgător vizual și, deci, mai puțin tentant.

**7. Stabilește un timp limitat zilnic pe care să îl petreci pe aplicațiile pe care vrei să le eviți** (de exemplu, maxim 1 oră pentru Instagram, maxim 1 oră pentru TikTok etc.)

**8. Identifică activități pe care să le faci în timpul câștigat.**

Poți citi mai mult, de exemplu, dacă stai mai puțin pe telefon. Așa că plănuiește acest lucru din timp și ai grijă să ai o carte la îndemână.

**9. Pune elastice pe telefon** – unul la mijloc, pe verticală, și unul la mijloc, pe orizontală, de exemplu, sau 3 pe orizontală, la distanță unul de altul. Nu te vor încurca dacă trebuie să răspunzi la telefon, dar îți va fi greu să îl folosești pentru alte activități.

# "As vrea să fiu mai optimist, dar..."

## Cum învingi negativismul?

**Secretul?** Să fii conștient de gândurile negative, să le analizezi și apoi să începi să le schimbi.

**Deviza?** Cel puțin un gând pozitiv pe zi.

- 
- 1. Folosește umorul ca să treci peste situațiile negative.** Mai precis, autoironia. Să râzi un pic de tine însăți/ însuți are efecte benefice și îți schimbă perspectiva.
  - 2. Spune "stop" ca să-ți oprești gândurile negative să escaladeze.** Oprește-te în mod conștient din scenarii negative. Spune "stop" cu voce tare sau cel puțin cu vocea interioară.
  - 3. Identifică gândurile iraționale și oprește-le.** Gândirea de tip "totul sau nimic", suprageneralizarea, impresia falsă că știi ce gândesc ceilalți oameni, gândire catastrofală - anticiparea celui mai rău scenariu, minimizarea propriilor realizări, tragerea unor concluzii fără dovezi sau autoînvinovățirea pentru situații unde nu ai niciun control sunt doar câteva exemple.
  - 4. Folosește afirmațiile pozitive.** Te pot ajuta cu încrederea în sine și îți pot redefini atitudinea față de tine.
  - 5. Analizează-ți rațional gândurile negative.** Întreabă-te, de exemplu, ce dovezi ai pentru a susține acest gând și dacă există și alte explicații alternative posibile.
  - 6. Observă lucrurile bune.** Scrie într-un jurnal o trăsătură pozitivă de-ale tale sau un lucru bun care și-a întâmplat în ziua respectivă. Încearcă să faci acest lucru zilnic, chiar de câteva ori pe zi.
  - 7. Practică empatia și compasiunea.**



# "Aș vrea să fiu mai calm(ă), dar..."

## Cum Învingi furia?

**Secretul?** Să devii conștient(ă) că ești furios/ furioasă și să preieai controlul.

**Deviza?** Pot să îmi controlez furia.



**1. Ține un jurnal.** Să scrii (de mână) despre sentimentele, trăirile și emoțiile zilnice te ajută să le procesezi (și să le controlezi) mai ușor.

**2. Fii conștient(ă) de gândurile tale și de ceea ce simți.** Practică mindfulness: fii atent(ă) în mod activ la gândurile și emoțiile tale, pe măsură ce acestea apar, ca să le poți gestiona mai ușor.

**3. Dormi suficient, petrece timp în natură și fă (mai mult) sport.** Oboseala și inactivitatea cresc gradul de iritabilitate și agresivitate.

**4. Învață tehnici de respirație.** Controlul respirației este esențial pentru controlul emoțiilor, iar să respiri adânc și rar te ajută să te calmezi.

**5. Dacă te-ai enervat:**

**A. Respiră adânc.** Concentrează-te pe respirație. Trage adânc aer în piept, într-un ritm de respirație lent.

**B. Conștientizează că ești nervos/ furios.** Nu îți lăsa gândurile să devină iraționale. Când suntem furioși, tendem să ne gândim la „cele mai rele scenarii” și să devenim iraționali. Controlează-ți gândurile. Întrebă-te care poate fi cel mai rău scenariu (în mod realist) și cum ai reacționa.

**C. Imaginează-ți că ești calm.** După câteva momente de respirație controlată, imaginează-ți că te-ai calmat.

**D. Schimbă perspectiva:** ieși un pic la aer, fă o plimbare, pleacă din cameră și gândește-te la altceva.



# "Vreau să beau mai multă apă pe timpul zilei, dar..." Cum îngingezi lipsa de hidratare?

**Secretul?** Să găsești metoda prin care să îți aduci aminte că trebuie să bei apă.

**Deviza?** Orice pahar de apă băut este important pentru sănătate.

**1. Ia-ți o sticlă de apă reutilizabilă și păstrează-o mereu la îndemână.** Sau un pahar. Simplul fapt că vei vedea sticla/paharul îți va aminti că trebuie să te hidratezi. În plus, vei reuși să monitorizezi ce cantitate de lichide consumi.

**2. Setează-ți memento-uri pe telefon, ca să-ți amintești să bei apă, de exemplu la fiecare oră.** Când lista de treburi de făcut este interminabilă, se întâmplă să uităm să ne hidratăm. Există numeroase aplicații care urmăresc acest lucru. Alternativ, poți să investești într-o sticlă de apă cu markere temporale.

**3. Ține un pahar de apă pe noptieră și bea-l dimineața, când te trezești.** După o noapte de somn, corpul tău tinde să fie măcar puțin deshidratat.

**4. Poți întotdeauna să "mănânci" apă:** optează pentru alimente bogate în apă, cum ar fi pepenele, castravetele, roșiiile, căpșunele etc. Supele și ciorbele sunt o altă opțiune bună.

**5. Seara, înainte de culcare, te poți răsfăța cu un ceai liniștitor din plante medicinale, cum ar fi mușețelul** - te va ajuta și să dormi mai bine.

**6. Scapă de băuturile acidulate dulci și înlocuiește-le cu apă minerală.** Vei consuma mai puține calorii, prevenind creșteri brusă ale glicemiciei și reducând poftele săcăitoare de dulce. Dacă vrei totuși să consumi ceva dulceag, poți încerca să combini o apă minerală cu câteva fructe de pădure.



# *"Aș vrea să mănânc mai puțin fast food, dar..."*

## **Cum învingi dependența de mâncăruri nesănătoase?**

**Deviza?** Orice aliment tip fast food la care am renunțat este o victorie.

**Secretul?** Să reduci cât mai mult tentațiile.

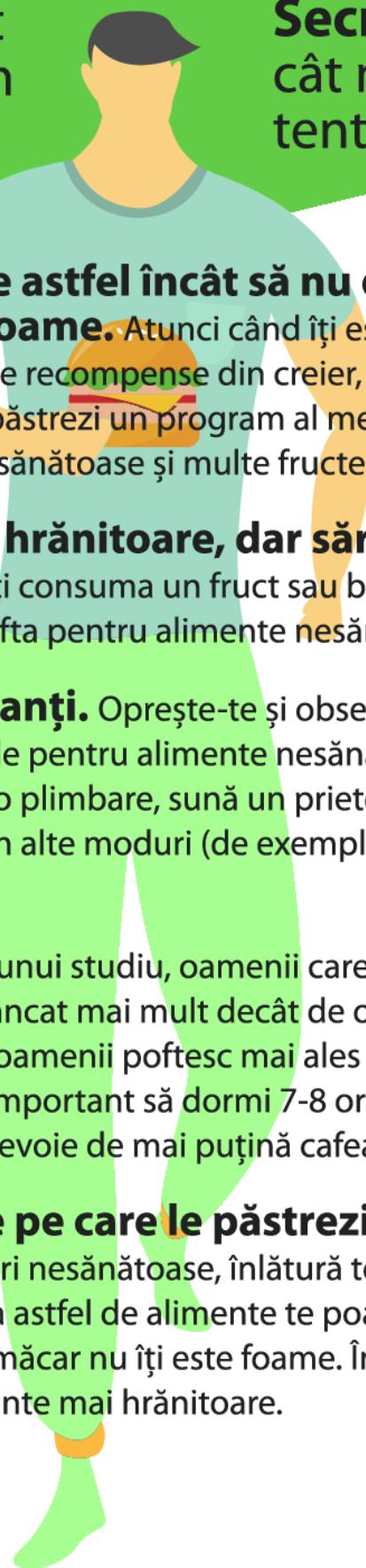
**1. Mănâncă la ore regulate astfel încât să nu devină coplesitoare senzația de foame.** Atunci când îți este foame, stomacul tău trimite semnale către centrul de recompense din creier, ceea ce te face să vrei să mănânci orice. Încearcă să păstrezi un program al meselor, nu urma diete la modă, ci încorporează alimente sănătoase și multe fructe și legume.

**2. Optează pentru gustări hrănitioare, dar sărace în calorii.** Dacă îți vine foame între mese, poți consuma un fruct sau bucățele de legume cu humus. Astfel vei observa că pofta pentru alimente nesănătoase va scădea.

**3. Înțelege-ți factorii stresanți.** Oprește-te și observă care sunt emoțiile care îți declanșează poftele pentru alimente nesănătoase. În aceste momente optează pentru a ieși la o plimbare, sună un prieten, încearcă să meditezi sau să-ți distrazi atenția în alte moduri (de exemplu, păstrarea unui jurnal, sport, exerciții creative).

**4. Dormi suficient.** În cadrul unui studiu, oamenii care au dormit doar 4 ore pe noapte timp de 5 zile au mâncat mai mult decât de obicei. În astfel de situații, foamea este exacerbată și oamenii poftesc mai ales alimente bogate în grăsimi și zaharuri. De aceea este important să dormi 7-8 ore pe noapte; te vei simți mai puțin obosit și vei avea nevoie de mai puțină cafea.

**5. Reevaluatează alimentele pe care le păstrezi în casă:** dacă bucătăria îți este plină de mâncăruri nesănătoase, înlătură tentația! Studiile au arătat că simplul fapt de a te uita la astfel de alimente te poate convinge să le mănânci (în exces) chiar dacă nici măcar nu îți este foame. Încearcă să înlocuiești alimentele ultra-procesate cu variante mai hrănitioare.



# "Aș vrea să nu mai amân lucrurile, dar..."

## Cum înginge procrastinarea?

**Secretul?** Să împărți sarcinile în bucățele mici, pe care le poți gestiona ușor.

**Deviza?** Nu las pe mai încolo ce pot face acum.

**1. Stabilește obiective clare și realizabile:** Împarte-ți sarcinile în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat.

**2. Începe cu ceva mic:** Dacă te simți copleșit de o sarcină, începe cu un pas mic. Pe măsură ce avansezi, vei prinde elan.

**3. Prioritizează-ți activitățile.**

**4. Folosește tehnici de gestionare a timpului, cum ar fi tehnica Pomodoro,** în care lucrezi concentrat timp de 25 de minute, urmate de o pauză de 5 minute. Apelează și la aplicații și instrumente disponibile pentru gestionarea timpului și organizarea sarcinilor.

**5. Recompensează-te atunci când îndeplinești sarcinile.**

**6. Elimină distragerea:** Identifică factorii care îți distraj atenția și încearcă să îi minimizezi sau să îi elimini pe cât posibil.

**7. Fii conștient de perioadele de vârf și de scădere a energiei:** Încearcă să îți planifici activitățile solicitante în perioadele în care te simți mai energetic și mai odihniti.

**8. Fii flexibil:** Învață să te adaptezi la schimbările de plan. Uneori, procrastinarea apare atunci când ne simțim opleșiți de un program strict.

**9. Nu cădea în capcana perfecționismului:** Uneori, procrastinarea poate fi rezultatul dorinței de a face totul cât mai bine.



# "Aș vrea să mă culc mai devreme, dar..."

## Cum învingi obiceiul de a "amâna somnul"?

**Secretul?** Să îți faci mai mult timp pentru tine peste zi.

**Deviza?** Mai mult somn înseamnă mai multă energie.

**1. Prioritizează-ți odihna.** Fă o listă de motive care să te determine să te odihnești. Motive? Vei avea mai multă energie, vei fi mai motivat(ă), nu vei simți nevoie să consumi alimente în exces, vei fi mai optimist(ă).

**2. Planifică-ți ziua următoare.** Tindem să amânăm somnul pentru că ne simțim copleșiți de ziua următoare. Vezi ce activități poți elimina din agendă sau simplifica, în aşa fel încât să nu te copleșească programul încărcat.

**3. Planifică-ți momente de relaxare pentru tine de-a lungul zilei.** Amânăm somnul pentru că simțim că nu avem destul timp pentru noi. Încearcă să strecori câteva momente de-a lungul zilei în care să faci ceva ce îți place și în care să te relaxezi.

**4. Controlează-ți timpul acordat activitătilor planificate înainte de culcare.** De exemplu, în loc să urmărești toate episoadele dintr-o serie preferată până la 2 noaptea, propune-ți să "urmprești doar un episod" sau "să mai stai treaz(ă) doar o oră".

**5. Nu așipi la prânz. Vei adormi mai greu seara.**

**6. Încearcă să ai o rutină a somnului:** să te culci, dar și să te trezești la aceleași ore.

**7. Evită ecranele înainte de culcare,** precum și alimentele și băuturile stimulante, aşa cum sunt cafeaua, ciocolata, energizantele și nu numai.

**8. Fii consecvent(ă) pentru a rupe obiceiul.**



# "Aș vrea să închei o asigurare de sănătate, dar..." Cum alegi o asigurare de sănătate bună pentru tine?

**De ce să îți cumperi o asigurare de sănătate?** Pentru că, în cazul unei probleme grave de sănătate, este posibil să nu ai banii necesari pentru a beneficia de cel mai bun tratament. O asigurare de sănătate îți vine în ajutor, acoperind cheltuielile unor astfel de investigații.

## Cum alegi o asigurare de sănătate?

1. Te gândești la serviciile medicale de care ai nevoie (exemplu: vrei să includă și servicii de prevenție sau doar parte de ambulatoriu/ spitalizare?)
2. Te gândești la bugetul pe care dorești să îl aloci asigurării.
3. Alegi un produs personalizabil, care să se potrivească nevoilor tale – cere sfatul unui broker sau agent de asigurare!
4. Citești cu atenție condițiile din contractul propus. Fii atent la: suma asigurată, riscuri acoperite, excluderi (riscuri neacoperite), franțiză (sau „coplată” - suma pe care ar trebui să o plătești tu, din buzunarul tău, în cazul anumitor servicii medicale).

## Ghidul Asigurărilor de Sănătate



### O campanie



### Cu sprijinul



### PARTENERI



Groupama

Allianz

Tiriac

SIGNAL IDUNA



Safety Broker  
by ACURISURE



MEDIHELP  
BY GROUPAMA



CAMPION  
broker de asigurare și reasigurare



Mercer Marsh  
Benefits



MIB  
Millenium Insurance Broker



Consultant AA



ASIGEST  
BROKER



Desine  
broker de asigurare  
reasigurare



DAW  
MANAGEMENT  
BROKER-ASIGURARE



HOBBIT  
Broker de asigurare



ASISOFT  
Acces la succes prin informație