



**15 provocări
moderne ale unei
vieți sănătoase și
cum le putem
învinge**

Problema: LIPSA DE EXERCIȚIU FIZIC

Cauza: un stil de viață sedentar impus de tipul de muncă (de birou) și lipsa de timp

Cum o combați:

1. Măsoară-ți pașii. Cu o aplicație pe telefon, o brățară 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.

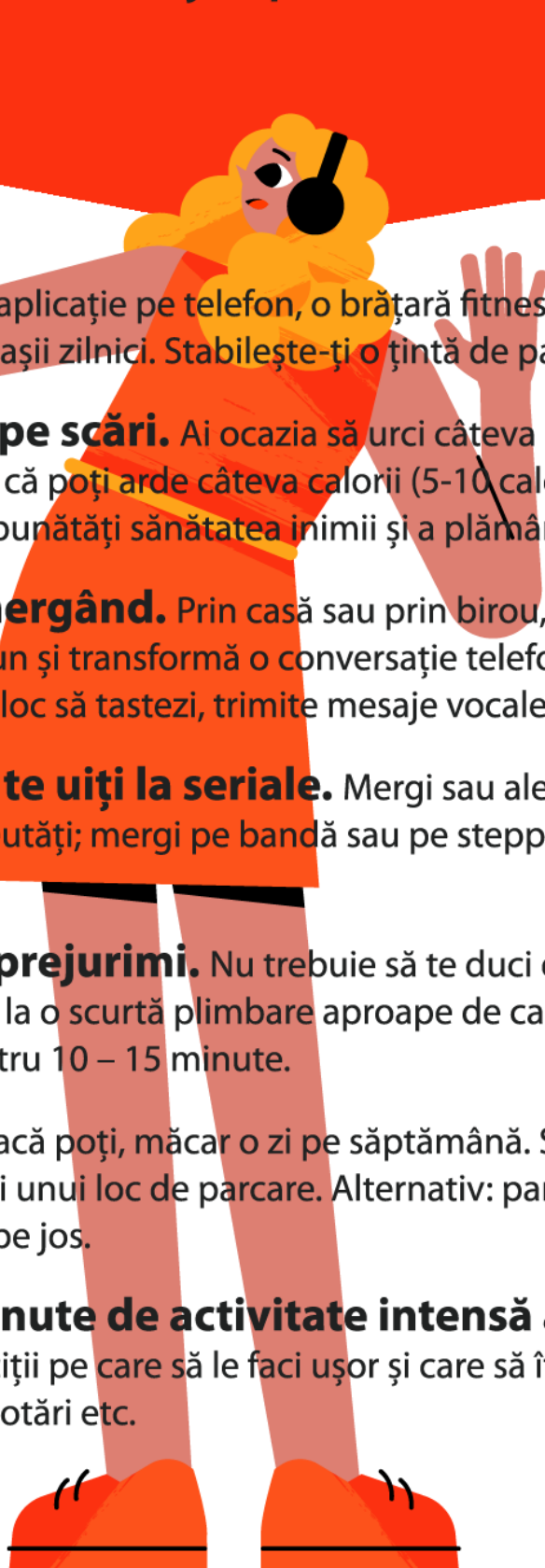
3. Vorbește la telefon mergând. Prin casă sau prin birou, oriunde unde te afli, ridică-te de pe scaun și transformă o conversație telefonică în motiv să mai faci câțiva pași. În loc să tastezi, trimite mesaje vocale.

4. Fă mișcare în timp ce te uiți la seriale. Mergi sau aleargă pe loc; practică yoga sau ridică greutate; 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.

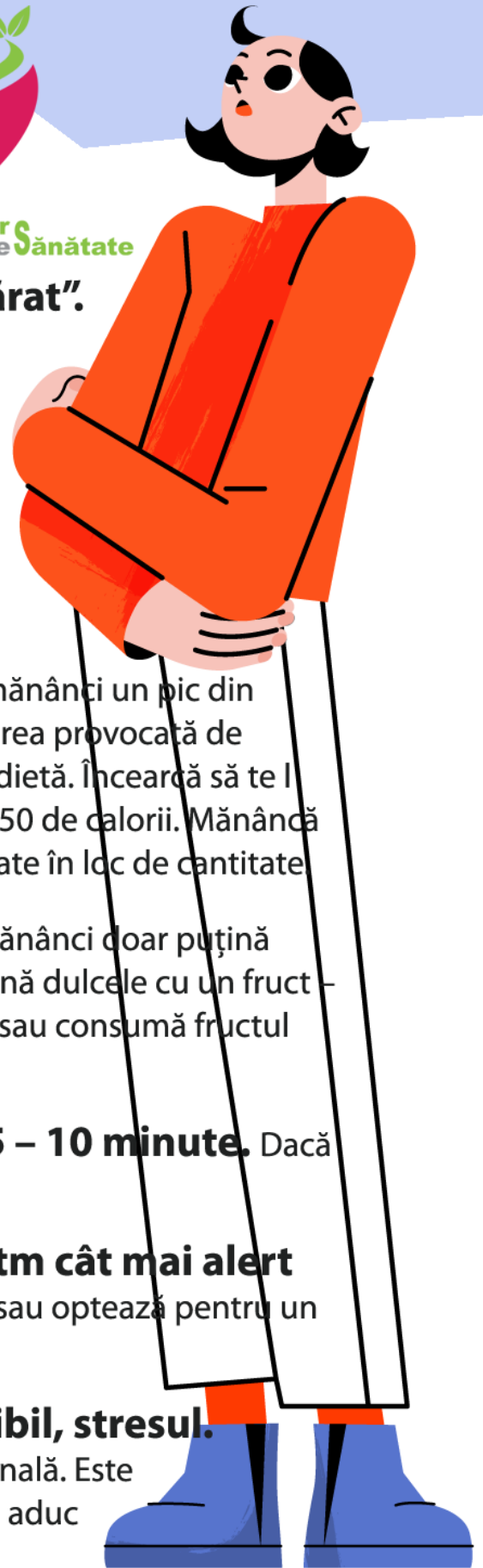
7. Încearcă să faci 10 minute de activitate intensă acasă. Combină câteva seturi de exerciții pe care să le faci ușor și care să îți crească pulsul – genuflexiuni, sărituri, flotări etc.



Problema: POFTA DE DULCIURI

Cauza: stresul zilnic

Cum o combați:



1. Dacă ți-e foame, mănâncă ceva "sărat".

De preferabil, o gustare cât mai sănătoasă.

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

3. 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.

4. 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 bucățică de prăjitură, combină dulcele cu un fruct – o banană sau un măr. Mănâncă-le în combinație sau consumă fructul imediat după.

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 înfometa 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.

Problema: DEPENDENȚA DE TELEFON

Cum o combați:

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 acelea care nu îți aduc niciun beneficiu și propune-ți să le reduci

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

6. Scoate-ți notificările. Stabilește anumite ore în care să nu pui deloc mâna pe telefon.

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 planuiește 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 distanța unuia de altul. Nu te vor încurca dacă trebuie să răspunzi la telefon, dar îți va fi greu să îl folosești pentru alte activități.



Problema: NEGATIVISMUL

Cum o combați:

1. Folosește umorul ca să treci peste situațiile negative. Mai precis, autoironia. Să râzi un pic de tine însăși/ însuși 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 ți s-a întâmplat în ziua respectivă. Încearcă să faci acest lucru zilnic, chiar de câteva ori pe zi.

7. Practică empatia și compasiunea.



Luna Asigurărilor
de Sănătate

Problema: FURIA, AGRESIIVITATEA

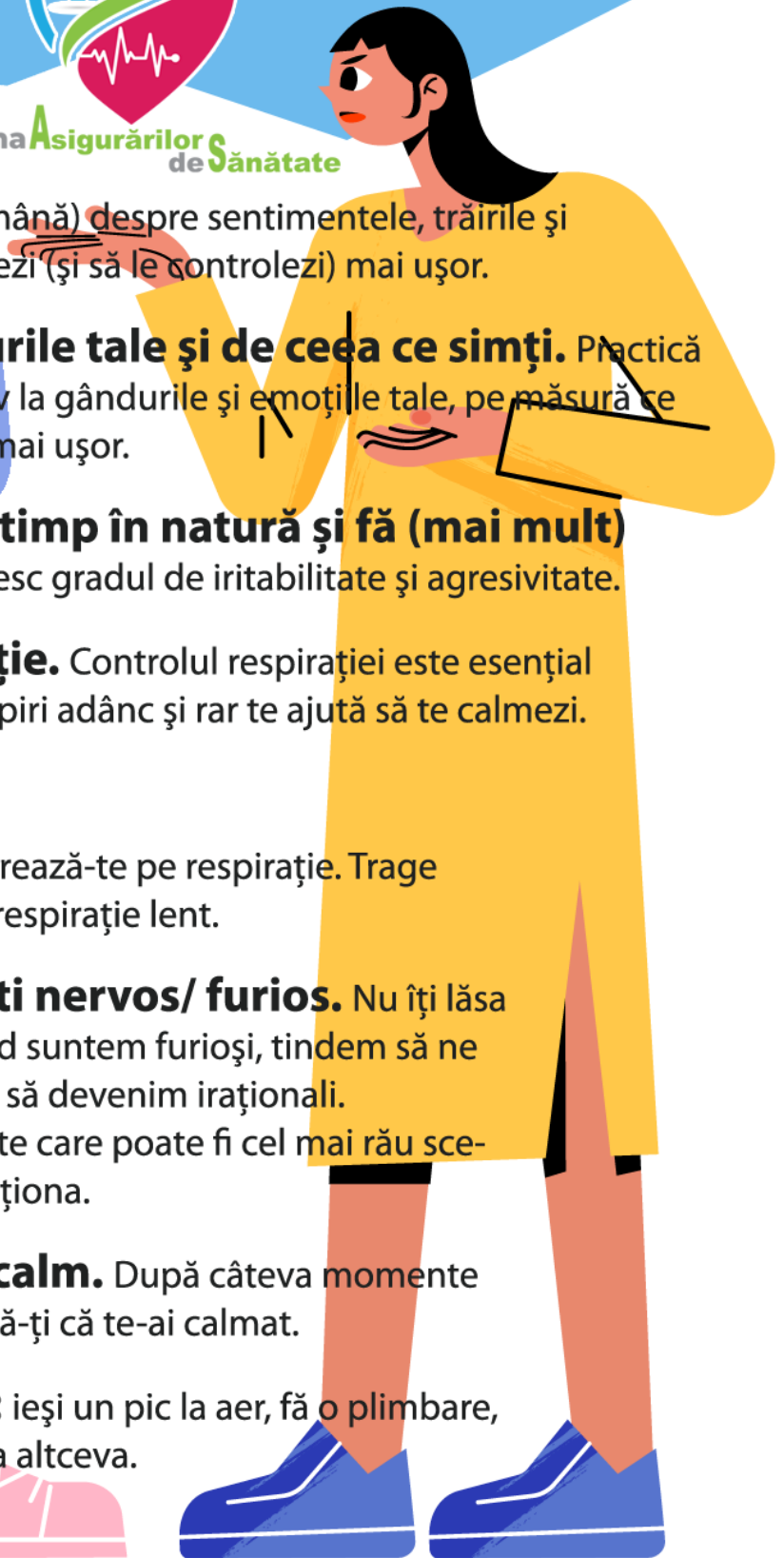
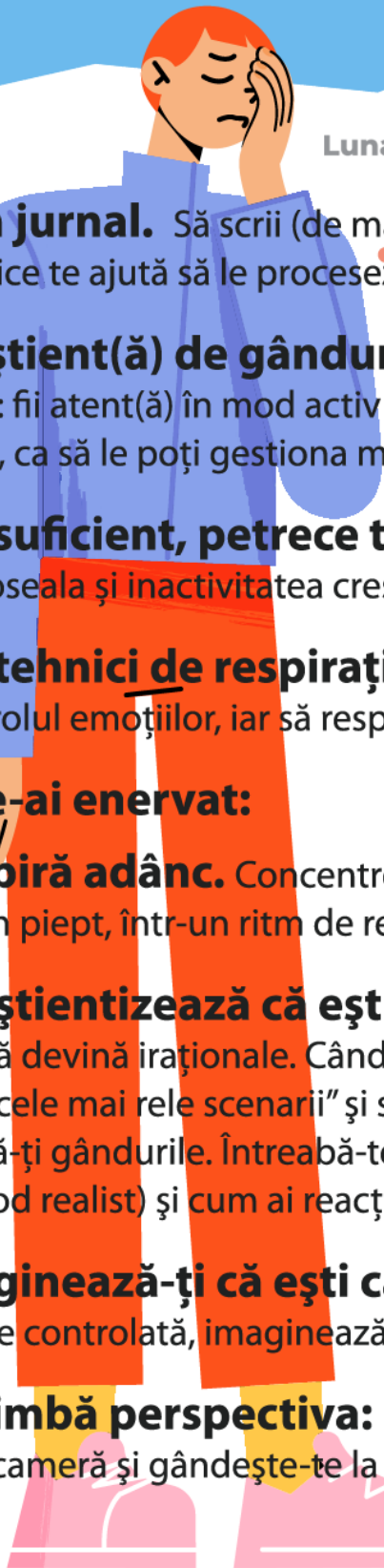
Cauza: stresul zilnic, oboseala

Cum o combați:



Luna **Asigurarilor**
de **Sănătate**

- 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. Învăță 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, tindem să ne gândim la „cele mai rele scenarii” și să devenim iraționali. Controlează-ți gândurile. Întreabă-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.



Problema: LIPSA DE HIDRATARE

Cum o combați:

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, roșiile, căpșunile 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 mușetelul

- te va ajuta și să dormi mai bine.

6. Scapă de băuturile acidulate dulci și înlocuiește-le cu apă minerală.

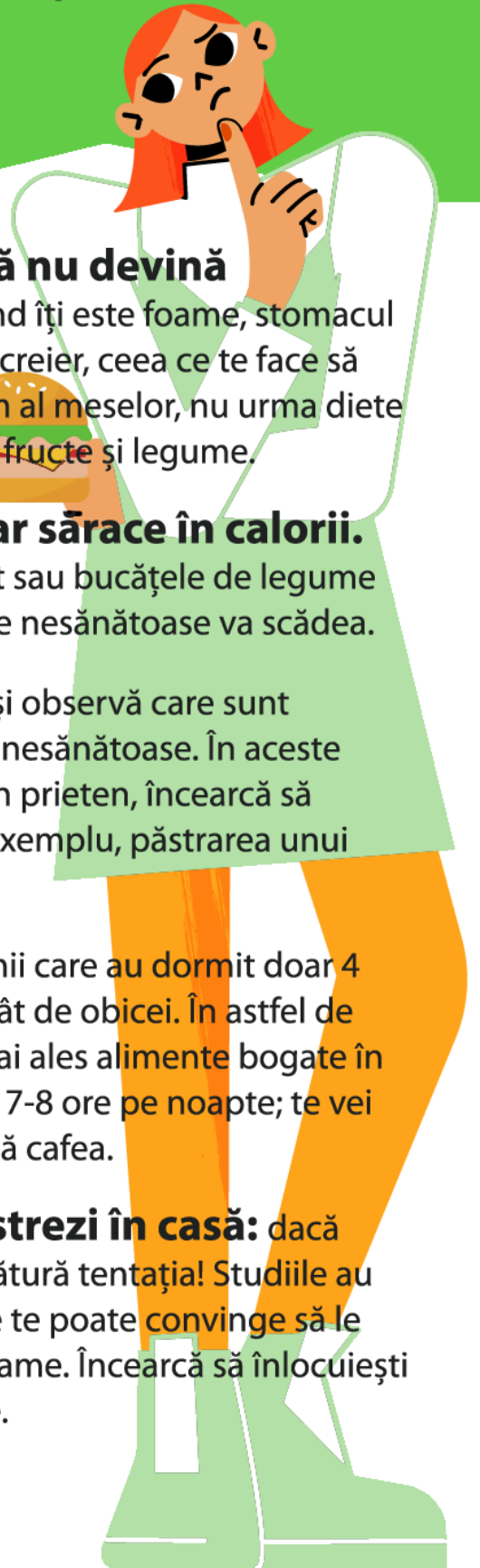
Vei consuma mai puține calorii, prevenind creșteri bruște ale glicemiei și reducând poftele sâcâitoare de dulce. Dacă vrei totuși să consumi ceva dulce, poți încerca să combini o apă minerală cu câteva fructe de pădure.



Problema: DEPENDENȚA DE MÂNCĂRURI NESĂNĂTOASE

Cauza: stresul zilnic, lipsa de timp

Cum o combați:



- 1. Mănâncă la ore regulate astfel încât să nu devină copleșitoare 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 hrănitoare, 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 distragi 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. Revaluează 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 hrănitoare.

Problema: PROCRASTINAREA

Cum o combați:



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 distrag 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 energic și odihnit.

8. Fii flexibil: Învăță 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.



Problema: AMÂNAREA SOMNULUI

Cauza: lipsa de timp personal, programul încărcat

Cum o combați:

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 nevoia 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 așa 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 strecuri 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 activităților 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 ațipi 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, așa cum sunt cafeaua, ciocolata, energizantele și nu numai.

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



Problema: POSTURA INCORECTĂ ȘI DURERILE DE SPATE

Cauza: sedentarismul, statul prea mult la birou

Cum o combați:

1. Reglează-ți biroul și scaunul ergonomic.
2. Stai cu spatele drept și picioarele pe podea.
3. Fă exerciții pentru întărirea mușchilor spatelui și abdomenului.
4. Ia pauze pentru întinderi și mișcare la fiecare oră.
5. Folosește un suport pentru laptop sau un monitor la nivelul ochilor.
6. Profită de orice ocazie pentru a te mișca - de exemplu, plimbă-te în timp ce vorbești la telefon.
7. Încearcă metode alternative de „stat” la birou: de exemplu, înlocuiește scaunul de birou cu o minge de fitness; aceasta ajută la corectarea posturii. Testează un birou „stand in”
8. Flexează ocazional mușchii gâtului și ai spatelui, pe parcursul zilei.



Problema: PEA PUȚIN TIMP PETRECUT ÎN NATURĂ

Cauza: programul încărcat, lipsa de timp

Cum o combați:

1. Mergi în parcuri, păduri sau grădini cât mai des
2. Fă activități în aer liber (drumeții, plimbări, grădinărit)
3. Dacă nu ai timp, măcar deschide ferestrele și lasă aerul curat să intre
4. Fă pauze afară, chiar și câteva minute pe zi ajută
5. Mergi cu bicicleta în loc de mașină dacă ai posibilitatea
6. Planifică excursii la munte sau la mare pentru a-ți reîncărca bateriile
7. Adoptă un hobby legat de natură (fotografie, bird-watching, camping)



Problema: MÂNCATUL PE FUGĂ ȘI LIPSA MESELOR REGULATE

Cauza: programul încărcat, lipsa de timp

Cum o combați:

- 1. Planifică mesele în avans pentru a evita alegerile nesănătoase**
- 2. Mestecă încet și savurează mâncarea pentru o digestie mai bună**
- 3. Nu sări peste mese, mai ales peste micul dejun**
- 4. Stabilește ore fixe pentru masă pentru a-ți regla metabolismul**
- 5. Evită să mănânci în fața laptopului sau telefonului**
- 6. Consumă gustări sănătoase între mese pentru a evita foamea excesivă**
- 7. Învață să spui „nu” tentațiilor rapide și nesănătoase**



Problema: CONSUMUL EXCESIV DE COFEINĂ ȘI ENERGIZANTE

Cauza: programul încărcat, lipsa de timp

Cum o combați:

- 1. Redu treptat cantitatea de cafea pe care o bei zilnic**
- 2. Înlocuiește cafeaua de după-amiază cu ceai verde sau infuzii naturale**
- 3. Bea apă pentru a reduce senzația de oboseală**
- 4. Dormi suficient pentru a nu avea nevoie de stimulente artificiale**
- 5. Evită băuturile energizante pline de zahăr și chimicale**
- 6. Consumă alimente bogate în energie naturală (nuci, semințe, fructe)**
- 7. Dacă bei cafea, evită să adaugi zahăr în exces**



Problema: LIPSA CONEXIUNII SOCIALE ȘI IZOLAREA

Cauza: programul încărcat, lipsa de timp

Cum o combați:

1. Petrece timp de calitate cu prietenii și familia

2. Participă la evenimente sociale sau grupuri cu interese comune

3. Redu timpul petrecut pe rețelele sociale și investește în interacțiuni reale

4. Fii deschis conversațiilor cu colegii și oamenii din jurul tău

5. Îmbrățișează hobby-uri care te aduc în contact cu alții (ex: sporturi de echipă)

6. Adoptă un animal de companie dacă simți nevoia de companie

7. Dacă te simți izolat, cere sprijin din partea unui specialist

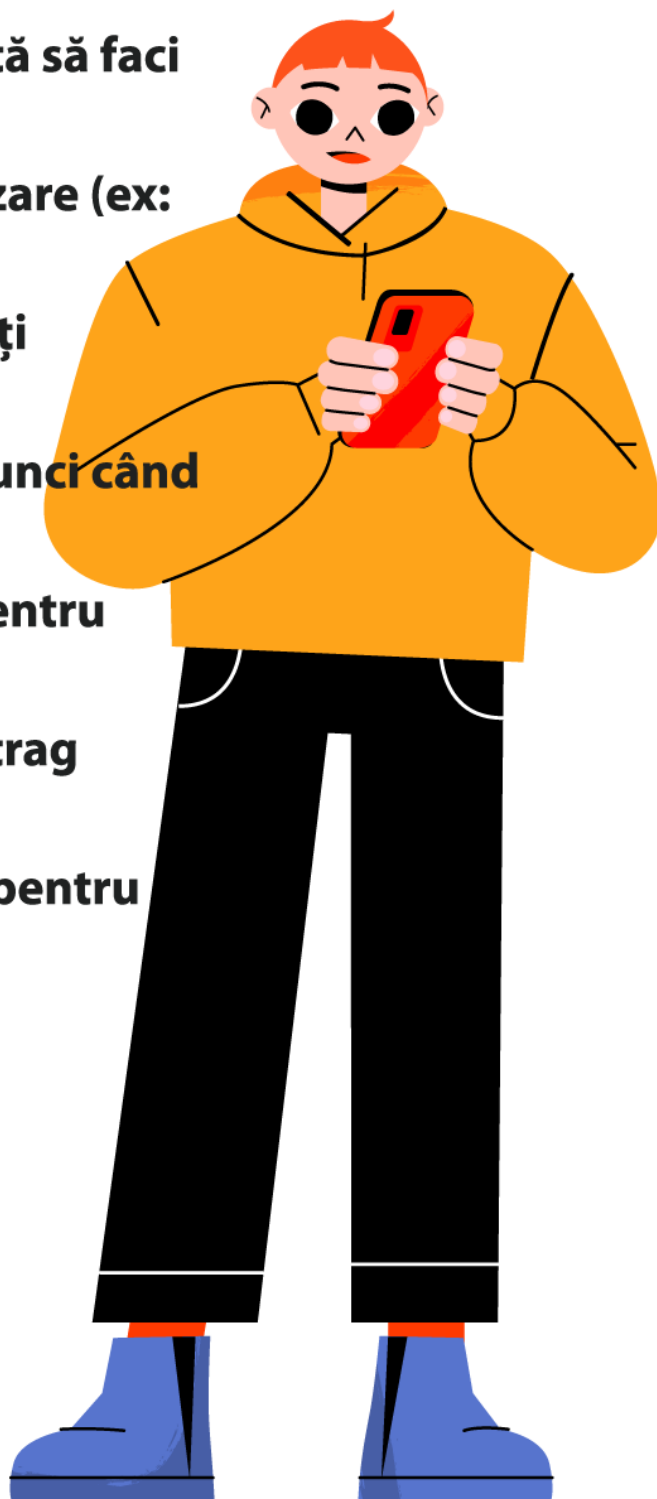


Problema: SUPRAÎNCĂRCAREA MENTALĂ ȘI MULTITASKING-UL EXCESIV

Cauza: programul încărcat, lipsa de timp

Cum o combați:

- 1. Prioritizează sarcinile și evită să faci prea multe lucruri simultan**
- 2. Folosește tehnici de organizare (ex: metoda Pomodoro)**
- 3. Fă pauze regulate pentru a-ți reîncărca energia mentală**
- 4. Învăță să delegi sarcinile atunci când este posibil**
- 5. Stabilește obiective clare pentru fiecare zi**
- 6. Evită notificările care îți distrag atenția**
- 7. Fă exerciții de mindfulness pentru a-ți îmbunătăți concentrarea**



Provocarea: să 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 aloca 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), franșiză (sau „coplată” - suma pe care ar trebui să o plătești tu, din buzunarul tău, în cazul anumitor servicii medicale).

O campanie



Cu sprijinul



Parteneri



Groupama



Parteneri Media



Luna Asigurărilor de Sănătate