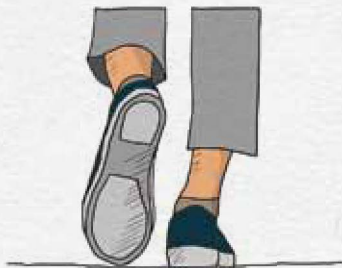


돌프의 쌩쌩정보

건강을 위한 10계명

글.
성승규 작가
돌프의 그림여행 일러스트레이터

올해 건강계획은 잘 실천하고 계신가요?
극단적인 결심보다는 생활 속 작은 습관의 변화를 통해
우리의 건강은 얼마든지 좋아질 수 있다고 합니다.
그렇다면 생활 속 작은 습관에는 무엇이 있을까요?



1. 10분 걷기

평소 운동을 전혀 하지 않는 사람이라면 매일
10분씩 걸어보세요 걸기는 모든 운동의 기초!

2. 들기

책이나 1kg 정도의 물체를 하루에 몇번씩 나누어 들면
근력을 강화할 수 있습니다.

3. 하루 한 개의 과일 또는 채소 먹기

과일이나 채소는 싸고 맛도 좋습니다.
또한 뇌부터 장에 이르기까지 모든 신체기능에
좋습니다. 잘 아시죠!



4. 아침식사 하기

과일이나 곡물로 아침을 시작하는 것이
건강에 좋다는 것은 많이 알려진 상식!

5. 섭취 칼로리 줄이기

커피를 마실 때 설탕을 평소보다 반만 줄이세요.
라면의 경우는 면을 한번 삶아 기름물을 제거 후
드셔보세요. 단 것과 짠 것은 건강에 해롭습니다.





6. 견과류 먹기

과자 대신 하루 한 움큼의 견과류를 먹어보세요.
견과류는 심장에 좋다고 합니다.

7. 생선 및 해산물 먹기

육류만을 사랑하는 당신! 맛은 있지만
건강에는 좋지 않습니다 육류 대신
일주일에 한번 생선 또는 해산물을 섭취해 보세요.
심장뿐만 아니라 뇌까지도 좋아진다고 합니다.



8. 깊게 숨쉬기

하루 몇 번씩 천천히 깊게
숨 쉬는 연습을 해 보세요.
어느덧 스트레스가 사라지는 것을
느끼게 될 것입니다.

9. 손 자주 씻기

손을 자주 씻으면 독감, 폐렴 등의 감염예방에
가장 효과적인 초기 대처 방법이라고 합니다.
30초 이상 구석구석 필수!



10. 감사하기

매일 내가 얼마나 축복받은 사람인지 생각하는 시간을 갖도록 합니다.
자신의 삶에 항상 감사하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 건강하고
오래 산다고 합니다. 내가 누리고 있는 작은 것들에 감사하면 긍정적인 감정으로 인해
건강도 좋아진다고 합니다.

생활 속에서 작은 습관의 변화를 통해 더욱 생생한 건강 챙기시길 바랍니다!