



1. Η υγεία της καρδιάς μας, και όχι μόνο, εξαρτάται κυρίως από τις δικές μας καθημερινές συνήθειες και γενικά τον τρόπο ζωής. Μπορούμε να έχουμε γερή καρδιά, καλή υγεία και καλή διάθεση, ακόμα και όταν η κληρονομικότητα και τα γονίδια μας δε μας ευνοούν.
2. Η φυσική δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και η διακοπή του καπνίσματος, αποτελούν το τρίπτυχο που μας προστατεύει από τις καρδιοπάθειες, αλλά και από τον καρκίνο και όλα σχεδόν τα νοσήματα.
3. Κάθε σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή μας ζωή είναι άσκηση. Τα γυμναστήρια, οι πισίνες και τα όργανα γυμναστικής είναι καλά αλλά δεν είναι απαραίτητα. Όλοι έχουμε χρόνο μέσα στην καθημερινότητά μας να ασκηθούμε με απλούς, φυσικούς και ευχάριστους τρόπους. Περπατάμε όλο και μεγαλύτερες αποστάσεις, αντί να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο. Δεν παίρνουμε το ασανσέρ για μερικούς ορόφους, δεν χρησιμοποιούμε κυλιόμενες σκάλες, κουβαλάμε με τα χέρια τα καθημερινά ψώνια, κάνουμε τις δουλειές του σπιτιού και του κήπου. Χορεύουμε συστηματικά ή με κάθε ευκαιρία. Ο χορός δυναμώνει το σώμα, την καρδιά και την ψυχή!
4. Δεν στερούμαστε τον ύπνο μας! Ο καλός και επαρκής ύπνος βοηθάει την πνευματική και σωματική απόδοση και την καλή διάθεση και μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπάθειας, διαβήτη, καρκίνου, λοιμώξεων, ατυχημάτων, κατάθλιψης και παχυσαρκίας.
5. Δεν ακολουθούμε καμία “δίαιτα” αλλά κάνουμε σωστή διατροφή που να μας ταιριάζει,

απολαμβάνοντας το φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα “light” προϊόντα και τις δίαιτες χαμηλών λιπαρών. Στερούνται πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και μας στρέφουν σε υπερκατανάλωση παχυντικών υδατανθράκων. Τρόφιμα που “ρίχνουν τη χοληστερίνη” δεν έχουν δείξει κανένα όφελος. Το ελαιόλαδο, τα όσπρια και χορταρικά, τα αυγά, το φυσικό πλήρες γιαούρτι, τυρί και γάλα, τα ψάρια, το κοτόπουλο, τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν τον πυρήνα της μεσογειακής διατροφής, που θεωρείται η καλύτερη στον κόσμο. Τα παρεξηγημένα αυγά έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Δεν αυξάνουν τη χοληστερίνη και δεν παχαίνουν!

6. Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα κρέατα και τα trans λιπαρά (σπορέλαια και μαργαρίνες), την πολύ ζάχαρι και το πολύ αλάτι. Το λίγο αλκοόλ κάνει καλό, το πολύ βλάπτει. Τρώμε σοκολάτα και ξηρούς καρπούς, αλλά με μέτρο. Τρώμε 2 ή περισσότερα γεύματα την ημέρα αποφεύγοντας να τρώμε αργά το βράδυ πριν τον ύπνο.

7. Προσοχή, η πολλή τηλεόραση παχαίνει, αρρωσταίνει και αποβλακώνει! Είναι το “fast food” του πνεύματος, που οδηγεί και στην «παχυσαρκία του καναπέ».

8. Όταν πρέπει να χάσουμε βάρος, δε βιαζόμαστε! Το λίπος χάνεται αργά. Με τη γρήγορη απώλεια βάρους χάνουμε μυϊκή μάζα, εξαντλούμαστε και ξαναπαχαίνουμε. Καλό είναι ένα ζύγισμα κάθε πρωί. Μας βοηθά να προσαρμόζουμε τη διατροφή μας και να μη ξεχνιόμαστε!

9. Όποιος πραγματικά το θέλει, μπορεί να κόψει το κάπνισμα. Η “απόλαυση” που θα χάσει δε συγκρίνεται με αυτή που θα βρει στην καλή φυσική του κατάσταση. Η διακοπή του καπνίσματος είναι το καλύτερο δώρο στον εαυτό μας και στην οικογένειά μας.

10. Κρατάμε ψηλά την ψυχή μας! Αγαπάμε, βοηθάμε, συγχωρούμε, γελάμε. Ελέγχουμε το θυμό μας και το άγχος. Αγωνιζόμαστε για το καλύτερο, αλλά χαιρόμαστε και με αυτά που έχουμε. Η απληστία βλάπτει σοβαρά την υγεία, τη δική μας και των άλλων.

Χρήστος Ντέλλος