

Ghid pentru o viață echilibrată



by stilsanatos.ro

CUPRINS

- CAPITOLUL 1 INTRODUCERE ÎN SĂNĂTATE, NUTRIȚIE ȘI STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT**
 - 1.1. DE CE ESTE IMPORTANT UN STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT?
 - 1.2. NUTRIȚIA CA FUNDAMENT AL SĂNĂTĂȚII
 - 1.3. ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI BENEFICIILE EI PENTRU SĂNĂTATE
 - 1.4. ROLUL SOMNULUI ȘI AL GESTIONĂRII STRESULUI

- CAPITOLUL 2 NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE NUTRIȚIE**
 - 2.1. MACRONUTRIENȚI: CARBOHIDRAȚI, PROTEINE ȘI GRĂSIMI
 - 2.2. MICRONUTRIENȚI: VITAMINE ȘI MINERALEI
 - 2.3. IMPORTANȚA HIDRATĂRII
 - 2.4. CALCULUL NECESARULUI CALORIC ȘI AL MACRONUTRIENȚILOR
 - 2.5. SEMNIFICAȚIA MESELOR REGULATE ȘI A GUSTĂRILOR SĂNĂTOASE

- CAPITOLUL 3 SPORTUL ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ: CHEIA ENERGIEI ȘI VITALITĂȚII**
 - 3.1. BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE REGULATE
 - 3.2. TIPURI DE EXERCIȚII
 - 3.3. CUM SĂ ÎȚI ALEGI RUTINA ÎN FUNCȚIE DE OBIECTIVE
 - 3.4. EXERCIȚII RECOMANDATE
 - 3.5. CUM SĂ MONITORIZezi ȘI SĂ AJUSTEZI PROGRESUL

- CAPITOLUL 4 IMPORTANȚA SOMNULUI ȘI GESTIONAREA STRESULUI**
 - 4.1. CUM INFLUENȚEAZĂ SOMNUL PERFORMANȚA ȘI SĂNĂTATEA GENERALĂ
 - 4.2. SFATURI PENTRU UN SOMN ODIHNITOR
 - 4.3. TEHNICI DE MINDFULNESS, RESPIRAȚIE ȘI MEDITAȚIE
 - 4.4. GĂSIREA ECHILIBRULUI ÎNTRE MUNCĂ ȘI VIAȚA PERSONALĂ
 - 4.5. INFLUENȚA RELAȚIILOR SOCIALE

- CAPITOLUL 5 REȚETE ȘI IDEI DE MESE SĂNĂTOASE**
 - 5.1. REȚETE PENTRU MIC-DEJUN SĂNĂTOS
 - 5.2. PRÂNZURI ȘI CINE ECHILIBRATE
 - 5.3. GUSTĂRI SĂNĂTOASE ȘI OPȚIUNI DE DESERTURI

- CAPITOLUL 6 PLANURI DE MESE ȘI EXERCIȚII**
 - 6.1. PLAN ALIMENTAR DETALIAT
 - 6.2. PLAN DE ANTRENAMENT

- CAPITOLUL 7 CUM SĂ ÎȚI MENȚII MOTIVAȚIA PE TERMEN LUNG**
 - 7.1. SFATURI PENTRU DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR ȘI PROVOCĂRILOR
 - 7.2. GĂSIREA UNUI SISTEM DE SUPORT

- CAPITOLUL 8 CONCLUZII ȘI ÎNDRUMĂRI FINALE**
 - 8.1. REZUMAT AL PAȘILOR PENTRU O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ ȘI SĂNĂTOASĂ
 - 8.2. SFATURI PENTRU A TRANSFORMA SCHIMBĂRILE ÎN OBICEIURI DURABILE
 - 8.3. GÂNDURI FINALE ȘI MOTIVAȚIONALE PENTRU CITITOR