

Obiceiuri sănătoase pentru a trăi mult și bine

E-book realizat de NN® și Republica BIO®,
cu sprijinul lui Emi Kovacs, dietetician.



REPUBLICA BIO®

Conținut

1.

De ce să citești acest e-book?

2.

Ce este wellbeing-ul și cum putem ajunge la o stare de bine?

3.

Wellbeing fizic cu ghid practic de nutriție pentru un corp sănătos

4.

Cum să nu risipești bani – mic ghid pentru wellbeing financiar

5.

Wellbeing psihic, emoțional și social

6.

Meniu de mese sănătoase



De ce să citești acest e-book

Știi că de-a lungul timpului speranța de viață a crescut, ajungând să se dubleze în decursul a 200 de ani? Acest lucru se datorează progresului medicinei, dar și îmbunătățirii condițiilor de trai. Și la noi, în România, speranța de viață la naștere a crescut constant de-a lungul deceniilor, în 2019 ajungând la 78,2 ani, conform Institutului Național de Statistică.

Așadar, trăim mai mult, dar oare trăim și bine? Povestea unei vieți mai lungi nu mai este o realizare așa de mare în cazul în care calitatea vieții este compromisă din cauza sănătății precare, poate chiar a pierderii autonomiei, sau din cauza dificultăților financiare. Degeaba trăim mult dacă suntem chinuiți de boli cronice încă de tineri și nu ne putem bucura de viață.

Realitatea este că în 2020 România ocupa ultimul loc în UE în clasamentul calității vieții și bunăstării, potrivit studiului Indicele de Progres Social 2020. Atunci, vine și întrebarea firească: ce putem face să ne îmbunătățim calitatea vieții? Ce putem face astăzi, când suntem sănătoși și în putere.

Prin acest e-book ne dorim să îți arătăm mecanismele prin care îți poți îmbunătăți calitatea vieții. Este o abordare holistică asupra sănătății, stării de bine și bunăstării, concentrându-ne pe unele dintre cele mai importante componente care au impact direct asupra acestora.

Ce este wellbeing-ul și cum putem ajunge la o stare de bine?

Există multe definiții ale conceptului de wellbeing, dar credem că definiția sănătății adoptată de OMS (Organizația Mondială a Sănătății) în 1948 surprinde foarte bine o parte dintre componentele wellbeing-ului prin faptul că depășește dimensiunea fizică și absența bolilor, subliniind importanța mentalului și a dimensiunii sociale:

“Sănătatea este o stare de bine fizică, psihică și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității.”

În ziua de astăzi, urmare a nenumăratelor studii desfășurate de-a lungul timpului, știm că **starea noastră de bine este influențată de o serie de factori precum sănătatea fizică, psihică, emoțională, financiară și socială.**

Toate aceste dimensiuni se întrepătrund și se influențează reciproc. De exemplu, dezechilibrele emoționale pot duce la boli ce afectează sănătatea fizică, problemele financiare provoacă stres și dezechilibre emoționale și tot așa.

De cele mai multe ori avem o atitudine reactivă, ocupându-ne de diferite aspecte abia după ce apar problemele, în loc să căutăm din timp modalități de a ne îmbunătăți calitatea vieții, a sănătății și bunăstării.



Tocmai de aceea am creat acest e-book: pentru ca tu să găsești sfaturi practice și recomandări de la specialiști prin care îți poți îmbunătăți considerabil calitatea vieții.

Wellbeing fizic

cu ghid practic de nutriție pentru un corp sănătos, realizat de Emi Kovacs, dietetician.



Emi Kovacs,
dietetician

Prin wellbeing-ul fizic ne referim la îngrijirea corpului printr-o alimentație sănătoasă, un program regulat de somn și activitate fizică.

Alimentele pe care le consumi te pot ajuta să ai mai multă energie la locul de muncă, să dormi mai bine și, nu în ultimul rând, să îți păstrezi mai ușor greutatea.

Pentru asta este nevoie de stabilirea unui program alimentar care de regulă se construiește în funcție de preferințele și istoricul medical al fiecăruia.

Poți deveni mai sănătos pe măsură ce reușești să stabilești o conexiune cu propriul corp.

Înainte de a testa orice dietă, este suficient să elimini produsele care stimulează excesiv apetitul (zahărul, făinoasele din grâu alb, grăsimile saturate) și să respecti cele 3 mese principale ale zilei. Ține minte, gustările sunt recomandate strict celor care practică exerciții fizice în mod regulat și în niciun caz persoanelor sedentare.

Oricare ar fi obiectivul tău, sfatul nostru este să începi cu o nutriție echilibrată. Îți poți schimba modul în care te hrănești și îți organizezi activitățile, respectând următoarele principii, pe cât de simple, pe atât de eficiente.

Sfatul nr. 1

O dietă diversificată te ajută să îți asiguri toți nutrienții de care ai nevoie!



Unul dintre secretele francezilor, pe lângă faptul că le place să vorbească despre mâncare și să o savureze cu toate simțurile, este faptul că ei mănâncă cât se poate de diversificat.

Cu toate că avem acces la foarte multe produse, trăim într-o monotonie alimentară și mâncăm doar ce ni se pare bun la gust: prea puține crudități, prea multe tocănițe; prea puține cereale integrale, prea multe pateuri, covrigi sau sărățele; prea multă cafea și prea puține smoothie-uri verzi sau sucuri de legume

și fructe; mai avem puțin și uităm să folosim condimentele și ierburile aromatice.

Pentru o dietă diversificată îți recomandăm să consumi minim 12 alimente diferite în fiecare zi, gătite dietetic sau consumate ca atare, în forma lor naturală.



Sfatul nr. 2

Aportul caloric trebuie să fie egal cu consumul de energie!

Necesarul de calorii diferă de la om la om și este stabilit în funcție de sex, vârstă, greutate, înălțime dar și de stilul de viață. Pentru a calcula aportul zilnic de calorii, folosește formula lui Harris Benedict:

- **Femei:**

$$\text{RMB} = 655 + (9,5 \times G \text{ kg}) + (1,8 \times H \text{ cm}) - (4,7 \times V \text{ ani})$$

- **Bărbați:**

$$\text{RMB} = 66 + (13,7 \times G \text{ kg}) + (5 \times H \text{ cm}) - (6,8 \times V \text{ ani})$$

- **În funcție de activitatea zilnică:**

RMB x 1,2 - Sedentari (muncă intelectuală)

RMB x 1,37 - Activitate fizică ușoară (mers pe jos, stat la coadă, gătit, curățenie)

RMB x 1,55 - Activitate fizică moderată (3-4 antrenamente pe săptămână: yoga, pilates, dans)

RMB x 1,72 - Activitate fizică intensă (6-7 antrenamente: înot, alergare, ciclism, antrenamente funcționale)



Sfatul nr. 3

Ține cont de anotimp și de tot ce îți oferă natura!



Nevoile corpului se schimbă radical vara, mai ales în privința hidratării organismului. Avem nevoie de o nutriție adecvată pentru a putea lupta împotriva razelor UV.

Vara este perioada perfectă de a consuma mai multe crudități. Alimentele bogate în antioxidanți asigură o protecție mai bună asupra celulelor corpului, inclusiv a celulelor pielii.

Consumă în această perioadă mai multe verdețuri (spanac, varză kale, castraveți, dovlecei), legume și fructe de culoare galben - portocalie (morcovi, roșii, caise, pepene) și superalimente

care îți întăresc în mod natural imunitatea (spirulină, turmeric, matcha, cacao).

Nu uita că o mare parte din vitaminele care se regăsesc în produsele menționate sunt solubile în grăsimi. Așadar, adaugă mereu în salate uleiuri presate la rece (măslină, in, dovleac, sâmburi de struguri), un dressing făcut din iaurt grecesc, pastă de susan (Tahini) sau avocado.



Sfatul nr. 4

Calitatea ingredientelor folosite de cele mai multe ori contează mai mult decât valoarea lor nutrițională.

Este o vorbă care spune că suntem prea săraci ca să cumpărăm produse ieftine. Alege-ți ingredientele cu atenție, din surse sigure!

Legumele și fructele care necesită o cantitate mai mare de pesticide pentru a fi cultivate sunt: ardeii, cartofii, spanacul, țelina, salata verde, căpșunele, merele și strugurii. În cazul acestora este bine să investești într-un produs care provine din culturi ecologice.

Pentru un plus de siguranță, spală legumele și fructele în apă cu bicarbonat de sodiu și adaugă în apa în care le clătești și un strop de oțet; astfel ele vor rămâne crocante și se vor păstra mai mult timp.

Câteodată nu contează neapărat ce mănânci, cât mai ales cum sunt alimentele prelucrate.

Pe unele este bine să le gătești, pe altele să le consumi crude. Putem aminti aici spanacul și morcovul care au o biodisponibilitate mai bună dacă sunt opărite sau gătite la aburi.

Leguminoasele boabe, semințele și nucile conțin cantități mari de acid fitic, un inhibitor de enzime care provoacă dificultăți în asimilarea principalelor minerale (calciu, magneziu, zinc). Pentru a elimina o mare parte din acești compuși toxici, aceste alimente trebuie puse obligatoriu la înmuiat. Timpul de hidratare variază de la 2 la 16 ore și presupune scufundarea acestora în apă caldă, care ulterior trebuie aruncată.



Sfatul nr. 5

Ai grijă de bacteriile benefice din corp care alcătuiesc microbiomul!



Dacă există un dezechilibru la nivelul microbiomului, există și riscul de a fi predispus la boli autoimune, alergii alimentare sau să te confrunți cu depresia.

Motivul pentru care alergiile alimentare sunt mai frecvente la copii este faptul că ei au o diversitate mai mică a microbiomului. Cu alte cuvinte, cu cât avem bacterii mai multe și mai diverse, cu atât devenim mai sănătoși.

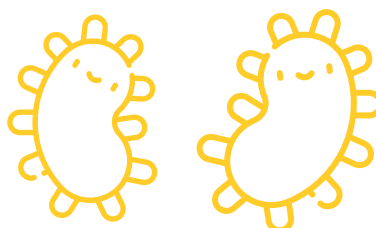
Unele bacterii intestinale îndeplinesc funcții endocrine, pot chiar produce și elibera hormoni precum serotonina (hormonul fericirii). Asta înseamnă că acele bacterii ne pot controla starea de spirit, dispoziția sexuală și comportamentul. De asemenea, există bacterii care ne reglează digestia, împiedicând astfel acumularea grăsimii în exces.

Creșterea numărului de bacterii benefice din corp este posibilă prin introducerea în alimentație

a unor alimente bogate în pre- și probiotice.

Prebioticele sunt fibre alimentare care se regăsesc în legume, fructe și cereale integrale și ajută la menținerea sănătății sistemului digestiv. Aceste fibre reduc nivelul zahărului din sânge, reglează colesterolul și cresc sațietatea, contribuind la menținerea unei greutate corporale normale.

Probioticele sunt bacterii vii care se regăsesc în alimentele fermentate (varză murată, kombucha, tempeh, pâine cu maia), precum și în brânzeturi și iaurturi (Chefir, Camembert, Gouda și Stilton), care ajută în mod natural la îmbunătățirea stării de sănătate a intestinului.



Sfatul nr. 6

Limitarea caloriilor crește durata de viață!

Este suficient să reduci aportul caloric cu 15% pe o perioadă de 2 ani și vei slăbi mai mult de 10 kilograme. Astfel, încearcă să mănânci doar o felie de pâine în loc de două, să nu mai pui zahăr în cafea sau ceai și să sari peste gustări, înlocuind dulciurile cu fructe, nuci sau legume dulci.

De asemenea, ce îți poate fi de mare ajutor, mai ales după o anumită vârstă, este postul sau o alimentație cât mai săracă în proteine.

Conform ultimelor studii, secretul unei vieți lungi este restricția calorică. Expunerea corpului la o alimentație ușor hipocalorică nu numai că te va face mai suplu, dar îți activează în același timp genele longevității.



Sfatul nr. 7

Organizează-ți toate mesele într-o fereastră de maxim 12h.



Nu numai ce mănânci este important, ci și când mănânci. Digestia și metabolismul au propriul ritm circadian, iar organismul tău are nevoie de repaos în aceeași măsură în care are nevoie de mâncare.

Este recomandat să îți organizezi mesele într-o fereastră de maxim 12 ore, să faci pauză de min. 3 ore între mese (fără gustări) și să nu mai mănânci nimic cu 3 ore înainte de a merge la culcare.

Poate că te întrebi ce poate fi atât de rău în a mânca un iaurt înainte de culcare. Ei bine, acel iaurt declanșează o serie de mecanisme în organismul care se pregătește să intre în binemeritul repaos de peste noapte pentru a face reparațiile și curățenia atât de necesară și pentru a se regenera. Iar, în loc să lași organismul să își facă treaba, activezi organele interne implicate în procesul de digestie.

Pancreasul începe să secrete insulină pentru a echilibra nivelul de glucoză din sânge, ficatul și rinichii intervin în procesul de detoxifiere și excreție. Corpul abandonează astfel procese atât de necesare (de curățare, refacere și regenerare) și se dedică procesării alimentelor.

Rezultatul? O serie de efecte negative asupra greutatei corporale și sănătății generale precum obezitate, inflamație și boli cronice.



La fel de nociv este și dacă mâncăm prea des în timpul zilei, deoarece forțăm pancreasul să secrete insulină constant în organism.

Așadar, dacă obișnuiești să te strecorei la frigider seara târziu sau noaptea, ori îți place să ronțai câte ceva pe parcursul întregii zile, ar fi mult mai sănătos să renunți la aceste obiceiuri.

Sfatul nr. 8

Exercițiul fizic pentru corp este precum cititul pentru minte!



Mișcarea este esențială pentru prevenirea osteoporozei, activarea metabolismului, dar și pentru menținerea masei musculare și eliminarea grăsimii localizate pe abdomen.

Mersul pe jos, drumețiile în natură, înotul, dansul sau exercițiile de stretching sunt forme ușoare de mișcare pe care oricine le poate practica.

Dozarea efortului se face în funcție de capacitatea fizică și obiectivele propuse de către fiecare persoană în parte.

Alege să lucrezi cu un antrenor personal care să te ajute să îți păstrezi motivația mai mult timp.

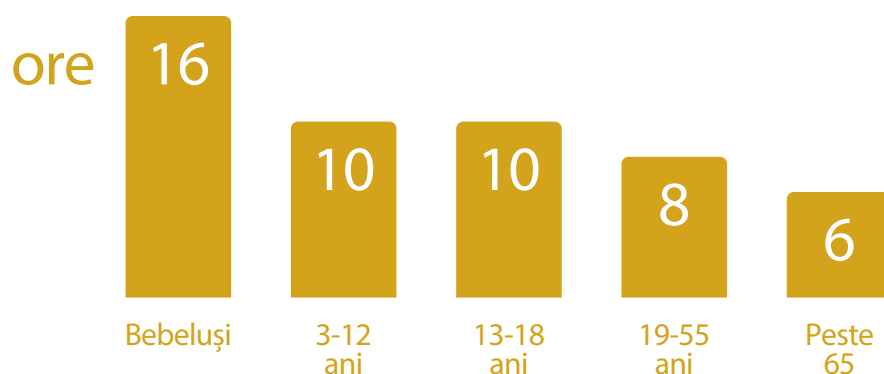


Sfatul nr. 9

Somnul de calitate este esențial pentru sănătate!

În timpul somnului se regenerează țesuturi și celule, se sedimentează informațiile adunate de-a lungul zilei, se reface nivelul de energie și se reglează nivelurile de hormoni.

Probabil cunoști recomandarea generală de 7-9 ore de somn pe zi, dar cantitatea de somn necesară unui stil de viață sănătos variază în funcție de persoană și de vârstă:



Este bine să știi că somnul este format din 3 faze non-REM (NREM sau non-rapid eye movement) și o fază REM. Aceste faze formează un ciclu de somn care se repetă la fiecare 90-110 minute întreaga perioadă de somn, fazele NREM micșorându-se, iar cea de REM crescând în lungime, cu fiecare ciclu.

- în faza 1 NREM treci de la starea de veghe la cea de somn și poți fi trezit chiar și de cel mai mic zgomot.

- în faza 2 NREM undele cerebrale devin mai lente, mușchii se relaxează, inima începe să bată mai lent și îți scade temperatura corpului. Te pregătești pentru somnul adânc.

- în faza 3 NREM undele cerebrale devin extrem de lente și intri într-un somn adânc, din care te trezești cu greu. În această fază corpul tău se regenerează.

- în faza REM apar visele deoarece creierul tău devine mai activ și lucrează la stocarea amintirilor.



Ca să te asiguri că ai un somn odihnitor

- încearcă să te culci și să te trezești la aceleași ore
- fă cel puțin 20-30 de minute de mișcare pe zi
- mănâncă ultima masă cu cel puțin 3 ore înainte de a merge la culcare
- nu consuma alimente sau băuturi cu cofeină, nicotină sau alți excitanți seara
- asigură-te că dormitorul este lipsit de surse de lumină și zgomot (ex. TV).
- dacă nu reușești să adormi, scoală-te și încearcă să faci o activitate ușoară (ex. citit o carte).



Iată și câteva alimente care te pot ajuta să ai un somn mai bun:

- ceai de mușețel și de floarea pasiunii (sursă de apigenina, antioxidant ce se leagă de receptori specifici din creier)
- ceai de valeriană (crește nivelul unui neurotransmițător numit acid gama-aminobutiric sau GABA)
- migdale (sursă de melatonină și magneziu)
- carne de curcan (proteină și sursă de triptofan, aminoacid ce crește producția de melatonină)
- suc de cireșe amare (sursă de melatonină)
- kiwi (sursă de serotonină, ajută la regularea ciclului de somn)
- pește cu conținut de grăsime ridicat precum somonul și semințe de in (sursă de triptofan)

Ține cont de aceste sfaturi în fiecare zi și de fiecare dată când îți planifici mesele. Te invităm să încerci meniul nostru din ultima parte a e-bookului, care este construit special pentru aceia dintre noi care își petrec majoritatea timpului la birou și nu au timp foarte mult să facă mișcare.

Fiecare masă înseamnă o bucurie pe care este bine să o împarți cu familia, prietenii sau colegii de la birou.

Cum să nu risipești bani

Mic ghid pentru wellbeing financiar

Sfaturi utile de la consultanții NN.

Resursele materiale (componentă esențială a bunăstării) reprezintă una dintre dimensiunile care îți influențează calitatea vieții, alături de starea de sănătate, nivelul de educație, calitatea activităților desfășurate în timpul liber, securitatea economică și fizică, și calitatea mediului înconjurător. Potrivit Eurostat, ele se referă la asigurarea condițiilor de viață,

adică un nivel de trai satisfăcător, care să răspundă nevoilor și așteptărilor tale deopotrivă. Concret, înseamnă atât posibilitatea de a acoperi facturile pentru locuință și cheltuielile cu hrana, cât și investițiile pe care le poți face în hobby-uri sau business-uri pe cont propriu.



Înainte de a ști ce opțiuni de economisire ai, trebuie mai întâi să știi pe ce se duc banii tăi până la cel mai mic detaliu. Această etapă se numește analiza detaliată a cheltuielilor lunare și planificarea unui buget.

Pentru a realiza bugetul vei avea nevoie să faci timp de trei luni o analiză a cheltuielilor tale pentru a vedea: tendințe de consum, domeniile unde se duc cei mai mulți bani, dacă și când faci cumpărături neprogramate (impulsive) și pentru a identifica cheltuielile recurente. Poți să faci acest lucru pentru 3 luni în urmă, în cazul în care ai mare parte din plăți făcute cu cardul, sau să începi de luna viitoare și să îți ții evidența. Atenție, dacă începi de luna viitoare, pentru următoarele trei luni (minim pentru o lună întreagă) este important să îți păstrezi același comportament de cheltuit. Analiza cheltuielilor reprezintă cel mai important pas în realizarea bugetului personal. Și evidența lor clară poate să îți arate exact unde se duc banii și, dacă e cazul, care sunt excesele.

Cum te poate ajuta tehnologia pentru a ține pasul cu bugetul

Pentru a ține această evidență te poți folosi de o metodă tradițională, numită pix și hârtie, sau poți să îți descarci aplicații gratis, cum ar fi Dollarbird. Partea bună a aplicațiilor este că îți împart cheltuielile pe categorii și îți prezintă într-un mod vizual în ce proporții sunt cheltuiți banii tăi.

După ce ai văzut pe ce se duc banii tăi, gândește-te pe fiecare categorie în parte dacă și cum ai putea să reduci valoarea cheltuielilor cu 10%.

Pentru o gestionare eficientă a banilor, există inclusiv o regulă numită **regula 50/30/20**. Sau regula Am nevoie / Îmi doresc / Pun deoparte.

Primul pas însă este să pui deoparte 10% și după aceea să crești la 20%. Nu te împovăra cu economii prea mari care să te ducă mai târziu la frustrări, pentru că după aceea vei răbufni și cel mai probabil vei cheltui și banii economisiți.

În România, datele Institutului Național de Statistică arată că oamenii cheltuie aproximativ 40% sau 40 din fiecare 100 de lei pe care îi câștigă pentru mâncare. Alți 33 de lei merg pe bunuri nealimentare și restul de 27 de lei pe servicii. Din acești 27 de lei pe servicii, puțin peste 17 lei sunt cheltuiți pe utilități. Și, după cum se vede din această statistică, nu prea mai rămân bani și pentru a fi puși deoparte.



Îți poți împărți bugetul în trei mari categorii de cheltuieli. Aplicațiile te vor ajuta să segmentezi chiar mai mult, însă pentru început îți propunem să te concentrezi pe următoarele:

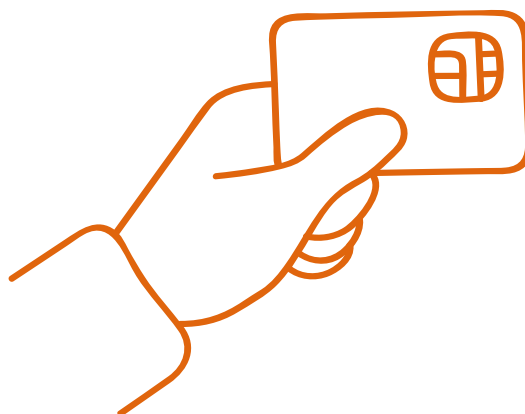
Cheltuielile fixe, se repetă lună de lună și trebuie obligatoriu plătite. Aici intră, de exemplu, întreținerea, lumina, gazele, creditul de pe cartela telefonului mobil, creditul bancar și așa mai departe. Tot aici intră și diverse cheltuieli fixe care trebuie plătite mai rar, o dată la trei luni sau o dată pe an. Trebuie să ții cont și de ele, chiar dacă nu apar în fiecare lună, pentru că e indicat să pui deoparte pentru ele din fiecare salariu, așa încât să nu fie nevoie să plătești toată suma dintr-o dată, dintr-un singur salariu. Un exemplu de astfel de cheltuială este impozitul pentru casă sau mașină, care se plătește o dată pe an.

Urmează categoria **cheltuielilor esențiale, dar flexibile**. Și ele apar lunar, dar valoarea lor poate să fie diferită de la o lună la alta în funcție de deciziile pe care le vei lua. Aici intră mâncarea, hainele și încălțăminte, transportul sau ieșirile cu prietenii. Într-o lună putem ieși mai des, dacă avem bani, în alta mai rar sau deloc, dacă bugetul nu ne permite.

În cazul cheltuielilor variabile, poți alege într-o lună să înlocuiești o pereche de pantofi și să te înscrii la un curs online cu ajutorul căruia să înveți lucruri noi, care pe viitor ar putea însemna chiar o sursă nouă de venit sau un salariu mai mare.

Și ultima categorie este cea a **cheltuielilor pentru dorințe**, adică pentru lucruri de care nu este neapărat nevoie, dar pe care ne dorim să le avem, să le facem. Poți să îți dorești un telefon nou, un city break, a treia pereche de pantofi.

Când te gândești la ce bani ai de cheltuit, e util să faci o diferență între lucrurile de care ai cu adevărat nevoie și lucrurile pe care ți le dorești, dar de care te poți lipsi. Mai ales că, de obicei, o mare parte din salariu este cheltuit în primele două săptămâni, nu neapărat doar pe lucrurile de care e nevoie, iar apoi banii rămași trebuie înțiși până la salariu.



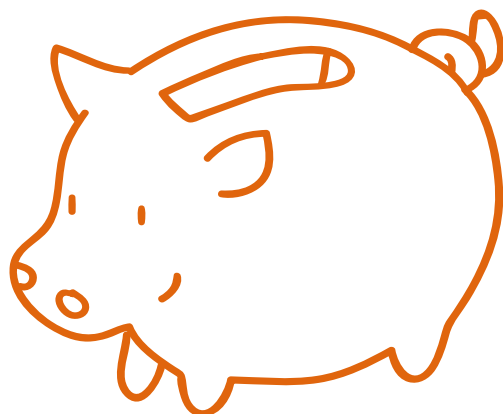
În locul unor cheltuieli de moment, ușor de făcut, dar greu de compensat prin sursele imediate de venit, alege să cheltui banii inspirat, doar pe bunuri de calitate și pe servicii esențiale. Printre trucurile pe care le ai la dispoziție se numără:

1. folosirea alternativelor: o mare problemă a stilului de viață contemporan este risipa, iar acest obicei se răsfrânge mai ales asupra modului în care ne dispensăm de materialele aparent inutile. Cu un strop de inventivitate, poți să dai o nouă viață obiectelor vechi, iar în același timp, să îmbunătățești modul în care arată casa ta, cu ajutorul upcycling-ului: de exemplu, vechile curele pot ancora polițele de pe un perete, sertarele sau lăzile de lemn uzate pot deveni corpuri suspendate, iar din doi paletți vopsiți în culorile preferate, poți crea un pat.

2. reîntoarcerea în bucătărie: această schimbare de lifestyle va avea beneficii ce vor merge mult mai departe de latura financiară. Data viitoare când vrei să comanzi mâncare online, alege să experimentezi în propria bucătărie. Vei face economii însemnate, vei obține preparate ceva mai sănătoase decât ce îți oferă restaurantele fast food și vei descoperi o nouă pasiune. Nu în ultimul rând, te vei distra pe cinste.

3. economisirea veniturilor ocazionale: sumele de bani provenite din activități independente pot constitui mare parte din economiile tale. Dacă și tu practici freelancingul, cu siguranță ai obiceiul de a te baza pe banii câștigați astfel, pentru a acoperi anumite găuri din buget. Ai putea direcționa aceste sume direct către economiile tale și te-ai putea concentra pe banii proveniți exclusiv din salariu. Îți amintești de vremea copilăriei, când aveai pușculiță? Poate că tot ce s-a schimbat între timp este doar valoarea veniturilor încasate lunar.

4. amânarea cheltuielilor neesențiale: fie că vorbim despre a nu te grăbi să îți cumperi mobilier nou, fie despre a reconsidera decizia unui upgrade pe zona automobilistică, este clar că poți analiza mai la rece oportunitatea fiecărei achiziții. Pentru micile capricii din zona vestimentară sau din cea a gadgeturilor, poți aplica regula de 24 de ore. Dacă, după trecerea acestui interval de timp, nu mai simți o nevoie presantă de a face o anumită cheltuială, poți să o tai de pe listă.



Ce faci însă cu **cheltuielile neprevăzute**? Care este extingtorul tău?

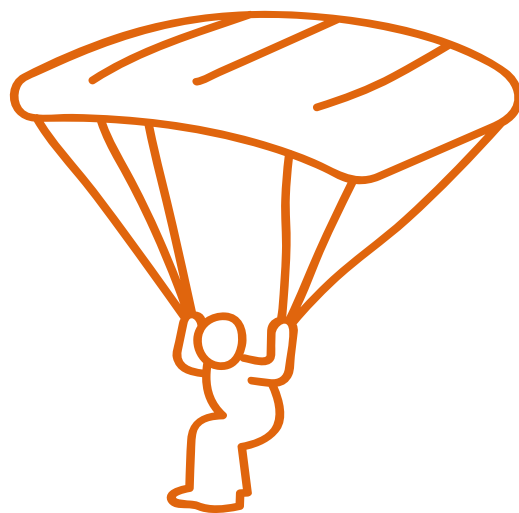
De multe ori, situațiile neprevăzute care ne dezechilibrează cel mai mult financiar (și nu numai, însă aici vorbim strict de bani) sunt cele în care avem o problemă de sănătate, avem o pagubă mare la casă sau la mașină, ne pierdem locul de muncă sau nu mai putem munci din cauza unei invalidități sau incapacități temporare de muncă. Pentru toate acestea există Asigurări. Știu, vei spune că dai banii degeaba pe Asigurări, și dacă nu se întâmplă nimic îi vei pierde. Însă asigurările sunt o investiție în siguranța viitorului. Când viața ta sau siguranța ta sunt în pericol îți dorești o rezolvare rapidă. Nu vrei să ai o grijă suplimentară, cum ar fi de unde faci rost de bani.

Asigurările sunt și o formă de conservare a economiilor. Nu mai bine să plătească altcineva pentru tine, iar contul tău de economii să rămână acolo pentru alte proiecte?

Cum te poate ajuta o asigurare privată de sănătate să diminuezi cheltuielile

Chiar dacă oferă consultații, analize și investigații gratuite, asigurarea de stat nu acoperă cheltuielile de tratament, iar în cazul unei afecțiuni mai importante, tratamentul atrage cele mai multe costuri. Prin urmare, asigurarea privată de sănătate aduce o protecție în plus și te ajută să acoperi cheltuielile medicale ce pot apărea în urma unui accident sau a unei îmbolnăviri.

Cum funcționează, mai exact, asigurările de sănătate private? Tu plătești o sumă pe care ți-o poți permite lunar, iar în cazul unei probleme medicale ce necesită spitalizare, asiguratorul plătește direct clinicii sau spitalului contravaloarea intervenției.



Wellbeing psihic, emoțional și social

La fel cum ne îngrijim de corp, trebuie să ne îngrijim și de psihicul nostru. Pe măsură ce avansăm în vârstă "bagajul" devine mai greu, familia se mărește, responsabilitățile cresc, astfel că ne trezim uneori sufocați în rutina zilnică, făcând echilibristică între job și familie.

Îți prezentăm mai jos 5 modalități care, potrivit specialiștilor de la NHS (Serviciul Național de Sănătate al Marii Britanii), te pot ajuta să îți îmbunătățești considerabil wellbeing-ul psihic și emoțional.

- **Conexiunile sociale:** ramâi conectat cu familia, prietenii și colegii. Alocă timp pentru a cultiva relațiile. Specialiștii spun că sentimentul de singurătate provoacă stres, iar corpurile noastre nu au evoluat pentru a face față stresului cronic pe termen lung, care determină o creștere a cortizolului (un hormon cheie al stresului) și niveluri mai ridicate de inflamație în organism. Acest lucru înseamnă că persoanele care sunt singure au un risc crescut de a dezvolta boli de inimă, diabet, boli articulare, depresie și obezitate.



- **Ramâi activ fizic.** Așa cum scria și Emi Kovacs în capitolul despre wellbeingul fizic, nu trebuie neapărat să mergi la sala de sport. Poți face plimbări prin parc sau activități sportive ușoare în aer liber. Este dovedit științific faptul că timpul petrecut în natură îmbunătățește considerabil starea de spirit, ajutând inclusiv în anxietate și depresie ușoară până la moderată.
- **Continuă să înveți.** Dobândirea unor abilități noi îți va da un sentiment de împlinire, satisfacție și încredere în forțele proprii. Deci, de ce să nu te înscrii la un curs de gătit sau să înveți să cânti la un instrument muzical nou?
- **Fă voluntariat.** Crede-ne pe cuvânt: vei primi mai mult decât vei da. După cum arată tot mai multe cercetări, voluntariatul aduce

beneficii importante precum o viață mai lungă și mai fericită. Numeroase studii atestă faptul că voluntariatul și actele de caritate cresc nivelul de serotonină (hormonul fericirii) din organism și blochează cortizolul (hormonul stresului).

- **Fii prezent.** Ne trăim viața pe obiective, alergăm să rezolvăm cât mai multe lucruri, uneori în același timp. Uităm să ne oprim din această cursă pentru a fi atenți la momentul prezent, la oamenii și lucrurile care ne înconjoară. Încearcă să acorzi atenție sporită momentului prezent - propriilor gânduri și sentimente, lumii din jurul tău. Vei vedea cât de mult îți poate îmbunătăți starea mentală.





Meniu de mese sănătoase

Ziua 1

Mic dejun:

Baton cu ovăz, banană și fructe de pădure (vezi pag. 25)

Prânz:

Buddha bowl cu orez (vezi pag. 26)

Cină:

Salată: 80-100 g brânză telemea de capră sau oaie/urdă/caș proaspăt, mix de verdețuri, 2 roșii, un castravete, 2 fire de ceapă verde, 6-7 măsline Kalamata, o lingură ulei de măsline, o lingură oțet balsamic, zeama de la 1/2 lămâie. O felie de pâine integrală prăjită (de preferat cu maia) și frecată cu puțin usturoi.

Ziua 2

Mic dejun:

Rondele de orez cu unt de arahide (vezi pag. 27)

Prânz:

Salată Nicoise (vezi pag. 28)

Cină:

Salată de vară: un bol mic de fasole verde/galbenă (păstăi) gătită la aburi sau fiartă în apă sărată 6-7 minute, o roșie, câteva măsline Kalamata, un cățel de usturoi tăiat mărunt, pătrunjel tocat, o lingură ulei de măsline, zeamă de lămâie. Se servește ca atare sau alături de o porție de carne slabă (pui/curcan/pește) gătită la cuptor.

Ziua 3

Mic dejun:

Toast cu omletă vegană (vezi pag. 29)

Prânz:

Broccoli gătit la aburi, presărat cu fulgi de drojdie inactivă, o porție de carne slabă (pui/curcan/pește sălbatic) gătită la cuptor. Un suc presat la rece de citrice (grapefruit, lămâie, portocală).

Cină:

2 cartofi copti în coajă/ tăiați în patru cu salată de vinete (vinete coapte, ceapă roșie, pastă de susan (tahini), ulei de măsline, sare de Himalaya).

Ziua 4

Mic dejun:

Terci de ovăz lăsat peste noapte cu cacao și cireșe (vezi pag. 30)

Prânz:

Sandviș cu cremă de brânză proaspătă și somon fume, roșii uscate, salată verde. Un măr/ câteva cuburi de ananas proaspăt.

Cină:

Salată de sfeclă în stil grecesc (vezi pag. 31)

Ziua 5

Mic dejun:

Smoothie cu fructe de pădure (vezi pag. 32)

Prânz:

Buddha bowl cu quinoa (vezi pag. 33)

Cină:

Paste din dovlecei zucchini tăiați fâșii cu creveți trași la tigaie/ somon la grătar și sos din avocado zdrobit cu usturoi, ulei de măsline, zeamă de lămâie și pătrunjel.

Baton cu ovăz, banană și fructe de pădure

Ziua 1

INGREDIENTE:

- O cană fulgi mici de ovăz Republica Bio
- O lingură semințe de chia Republica Bio
- O lingură semințe de cânepă Republica Bio
- 2 banane mari (coapte)
- 1/2 linguriță bicarbonat de sodiu fără aluminiu Republica Bio
- O linguriță pudră de scorțișoară Republica Bio
- Zeama de la 1/2 lămâie
- O cană fructe de pădure la alegere (zmeură/afine/căpșune)
- O lingură miere crudă Republica Bio (opțional)



MOD DE PREPARARE:

Folosește un blender de mână sau furculiță pentru a zdrobi bananele. Adaugă fulgii de ovăz, semințele de chia, semințele de cânepă, scorțișoara și bicarbonatul de sodiu stins cu sucul de lămâie. Spală fructele de pădure și adaugă-le în amestecul cu ovăz. Transferă compoziția într-o tavă mică tapetată cu hârtie de copt sau într-un vas yena. Introdu tava în cuptorul preîncălzit la 170 grade pentru 20-25 de minute. După ce se răcește taie batonul în patru și stropește-l cu puțină miere.

Buddha bowl cu orez

Ziua 1



INGREDIENTE:

- 2 linguri orez fiert negru/brun
- Un cartof dulce copt tăiat cubulețe
- 4-5 cuburi de ananas
- Boabe de năut din conservă
- O lingură ulei de măsline
- O lingură sos de rodie cu conținut scăzut de zahăr / oțet balsamic.

MOD DE PREPARARE:

Această rețetă este ideală pentru cei care s-au plictisit de mâncărurile tradiționale și vor să mănânce ceva fresh, colorat și bogat în nutrienți.

Înainte de a prepara orezul, este bine să îl clătești și să-l ții pentru 10-15 minute în apă rece. Pune orezul la fiert în apă clocotită și dă focul la minim. Timpul de fierbere variază în funcție de tipul orezului, așadar este bine să fie gătit conform indicațiilor de pe ambalaj.

Scurge năutul de zeama din conservă și clătește-l sub un jet de apă rece. Taie roșiile și ananasul cubulețe și pune-le într-un bol lângă boabele de năut. Adaugă o ceașcă de orez fiert și/ sau opțional câteva cubulețe de cartofi dulci copti și toarnă puțin ulei de măsline și zeamă de lămâie deasupra ingredientelor.



Rondele de orez cu unt de arahide

Ziua 2



INGREDIENTE:

- 2 rondele de orez
- Unt de arahide
- Scorțișoară de Ceylon Republica Bio
- Fructe de pădure

MOD DE PREPARARE:

Întinde untul de arahide pe toast-ul preferat. Rondelele de orez expandat le poți înlocui cu pâine integrală prăjită. Adaugă deasupra untului de arahide câteva felii de banană peste care poți presăra scorțișoară sau semințe de cânepă. Ca topping, poți adăuga deasupra untului miere cu polen crud sau puțină dulceață de afine.



Salată Nicoise

Ziua 2

INGREDIENTE:

- Un ou fiert
- O conservă mică de ton
- 1/2 avocado
- 2-3 ridichi
- Un cartof normal (sau un cartof dulce)
- Pătrunjel tocat
- O lingură ulei de măsline
- O linguriță oțet balsamic

MOD DE PREPARARE:

Pune oul la fiert pentru 8-10 minute. După fierbere, curăță-l de coajă și taie-l în sferturi. Cartoful este bine să îl fierbi în coajă și să îl tai după ce se răcește complet. Scurge tonul de ulei și pune-l într-un bol. Adaugă oul, cartoful, 1/2 avocado tăiat cubulețe și câteva jumătăți de roșii cherry sau ridichi. Toarnă deasupra un dressing făcut din oțet balsamic, ulei de măsline, zeamă de lămâie și câteva mirodenii proaspete la alegere.



Toast cu omletă vegană

Ziua 3

INGREDIENTE:

- 120 g tofu natur
- 2 fire de ceapă verde
- O linguriță turmeric Republica Bio
- 2 linguri lapte de soia fără zahăr
- O lingură ulei de măsline
- 3-4 roșii cherry
- 2 felii de pâine integrală prăjită (de preferat cu maia)



MOD DE PREPARARE:

Scurge tofu de apă și mărunțește-l cu ajutorul unei furculițe. Încinge o lingură de ulei de măsline în tigaie și adaugă ceapa mărunțită. După ce se călește ceapa, adaugă tofu, o linguriță de turmeric și puțin lapte de soia pentru mai multă cremozitate. Servește omleta vegană pe pâine prăjită alături de câteva roșii.

Terci de ovăz lăsat peste noapte cu cacao și cireșe

Ziua 4

INGREDIENTE:

- 1/2 cană fulgi de ovăz mici Republica Bio
- O lingură semințe de chia Republica Bio
- O linguriță pudră de cacao Republica Bio
- O cană lapte de migdale
- O lingură miere crudă Republica Bio
- O cană cireșe/ vișine
- Ciocolată neagră (75- 85% cacao)

MOD DE PREPARARE:

Amestecă fulgii de ovăz cu semințele de chia și pudra de cacao. Toarnă laptele de migdale deasupra și adaugă o linguriță de miere. Lasă amestecul astfel obținut în frigider peste noapte. Servește budinca la micul dejun alături de cireșe sau vișine proaspete și adaugă ciocolată rasă deasupra.



Salată de sfeclă în stil grecesc

Ziua 4



INGREDIENTE:

- O sfeclă roșie crudă rasă
- Un iaurt grecesc
- O lingură ulei de măsline
- Zeamă de lămâie
- Un cățel de usturoi tocat
- 1/2 linguriță semințe de chimen măcinate
- Pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE:

După ce o cureți de coajă, dă sfecla roșie (crudă sau fiartă în prealabil) pe răzătoare. Lasă sfecla rasă într-o sită până se scurge bine de zeamă și pune-o într-un bol.

Adaugă peste sfeclă două linguri de iaurt grecesc, o lingură ulei de măsline, 1/2 linguriță de semințe de chimen măcinate, usturoi și pătrunjel tocate mărunt, puțină sare și amestecă totul până se omogenizează bine.

Amestecul astfel obținut este bine să îl lași câteva ore în frigider ca să se întrepătrundă aromele.

Servește salata alături de o felie de pâine prăjită sau câțiva cartofi copti.



Smoothie cu fructe de pădure

Ziua 5

INGREDIENTE:

- 250 ml lapte de soia
- O banană
- O lingură unt de arahide
- O lingură fulgi de migdale
- O ceașcă fructe de pădure.

MOD DE PREPARARE:

Pune laptele, banana, untul de arahide și fructele de pădure în blender și mixează-le până obții un amestec fin și omogen. Toarnă conținutul într-un pahar și adaugă ca topping câteva fructe de pădure, plus fulgii de migdale.



Buddha bowl cu quinoa

Ziua 5

INGREDIENTE:

- 2-3 linguri quinoa
- Conopidă
- Boia
- Fulgi de drojdie inactivă
- Mix de salată verde
- 1-2 roșii
- Câteva mășline Kalamata
- 2 linguri hummus
- O lingură ulei de măsline
- Zeamă de lămâie



MOD DE PREPARARE:

Așează buchețelele de conopidă spălate în prealabil pe o tavă tapetată cu hârtie de copt.

Toarnă deasupra puțin ulei de măsline și presară sare, piper, boia dulce sau alte condimente după preferință. Introdu tava în cuptorul preîncălzit la 180 de grade pentru 20-25 de minute.

Clătește quinoa sub un jet de apă și pune-o la fiert într-un vas mic timp de 10-15 minute până când toată apa este absorbită.

Amestecă într-un bol conopida coaptă și quinoa fiartă împreună cu câteva roșii cherry, mășline Kalamata și 2 linguri de hummus făcut în casă.

Pentru a pregăti hummus-ul ai nevoie de: o conservă de năut, un cățel de usturoi, 2 linguri de Tahini (pastă de susan), 2 linguri de ulei de măsline, zeama de la 1/2 lămâie, 2-3 cuburi de gheață, puțină apă, sare și piper, după gust.

Mixează toate ingredientele cu ajutorul unui blender până obții o pastă fină.