

Beragam Tantangan Dalam Menjalani Gaya Hidup Sehat



Sudah sejak lama gaya hidup sehat dipromosikan sebagai salah satu pilihan hidup. Namun dengan perubahan pola makan yang tidak sehat dan tingginya arus mobilitas membuat orang mudah mengalami sakit dan juga depresi. Akibatnya, gaya hidup pun sudah menjadi tidak sehat dan membahagiakan lagi. Atas dasar kenyataan itulah banyak orang mulai beralih ke kehidupan awal manusia yang lebih sehat. Yang mana mereka hanya makan asupan yang alami dan segar, bisa istirahat dengan cukup dan tentunya olahraga secara teratur.

Untuk mewujudkan gaya hidup sehat ini, Dr. David Knopman, MD, Ahli Saraf di Mayo Clinic, Rochester, Minnesota, Amerika Serikat mengatakan tak semudah yang dibayangkan. Perlu menaklukkan beberapa tantangan agar Anda benar-benar bisa menjalani gaya hidup sehat.

Kebiasaan

Bukan sesuatu yang mudah untuk melakukannya. Anggap saja, jika setiap hari Anda dan keluarga hobi makan *junk food*, maka akan terasa aneh jika tiba-tiba harus makan salad sayuran tanpa saus dan beberapa ikan rebus. Hal-hal semacam ini perlu segera Anda ubah, agar pola makan sehat bisa mulai dibiasakan.

Itu masih soal makan, belum lagi soal kebiasaan suka nonton TV dan begadang sampai tengah malam. Menurut Dr. David, hidup sehat tidaklah cukup hanya dengan makan sehat saja. Diperlukan keseimbangan aktivitas fisik dan mental yang sehat untuk menunjangnya. Segeralah matikan TV, ke luar dan ajak si kecil berolahraga sambil menikmati udara

segar. Bila sudah tiba jam tidur malam, segeralah untuk tidur biar porsi istirahat terpenuhi dan otak bisa kembali fit keesokan harinya.

Lingkungan sekitar

Sukses di dalam rumah, tantangan berikutnya yang perlu Anda tangani tak lain tentang lingkungan sekitar. Bagaimana pun juga hidup tidak hanya di dalam rumah, banyak orang yang bakal Anda temui di luar sana. Terutama di sini adalah teman atau rekan kerja. Mereka akan sangat berpengaruh terhadap kesuksesan Anda menjalani hidup sehat. Jika biasanya bersama mereka Anda sering menyantap kuliner cepat saji, maka kali ini cobalah untuk mengajak mereka ke restoran yang menyajikan makanan sehat, seperti *seafood* bakar.

Pendidikan

Gaya hidup sehat memang perlu dipelajari sejak dini. Walau tidak ada pendidikan formalnya, tetapi sebagai orang tua, Anda berkewajiban mengajak si kecil dan keluarga untuk hidup sehat pula. Edukasi si kecil dengan perlahan. Aplikasikan dalam kebiasaan dan dukung dia agar tetap bisa menjalaninya dengan lancar. Dengan pendekatan yang bagus, proses pembelajaran hidup sehat pun bisa terlaksana dengan lebih optimal.

Jadi, tunggu apalagi, yuk segera beralih ke gaya hidup sehat dari sekarang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/beragam-tantangan-dalam-menjalani-gaya-hidup-sehat.html>