



## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

17.10.2016

### COMUNICAT DE PRESĂ

## 5 obiceiuri pe care le are un om sănătos

De multe ori stăm de vorbă cu persoane care radiază de fericire, sunt într-o formă fizică excelentă sau se regenerează rapid după o perioadă stresantă și consumatoare de energie. De tot atâtea ori ne întrebăm care este “marele secret”, iar răspunsul lor este mereu același “nu fac nimic deosebit”, lăsându-ne impresia că îi ajută natura și genele.

În realitate, crede profesorul internațional de yoga Dana Țupa, acele persoane au repetat atât de des un set de 5 obiceiuri care le-au oferit sănătatea fizică și mentală, încât au devenit specifice comportamentului lor, fără a le mai considera lucruri ieșite din comun. “Prin repetiție, putem transforma un obicei bun în a doua noastră natură și îl vom face fără efort dar mai ales, fără frustrare. Atunci când vorbim de sănătatea noastră fizică, deci implicit cea mentală, sunt câteva mici reguli pe care dacă le vom introduce în viața noastră, vor face diferența, iar persoanele din jur vor simți imediat că viața noastră a devenit mai bună”, crede Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro).

În accepțiunea specialistului, cele 5 obiceiuri pe care le are orice om sănătos sunt:

#### 1. Mănâncă sănătos!

Chiar dacă ni se spune repetat și într-o manieră uneori agresivă, să mâncăm sănătos, un procent consistent al populației încă preferă mâncarea de tip fast-food sau supra procesată, contraindicată de specialiștii în nutriție și de medici. “Ca să ne menținem sănătoși trebuie pe cât posibil să mâncăm de 3 ori pe zi, să nu renunțăm la cele 2 gustări zilnice dintre mese, însă da, să renunțăm la ronțăiala infinită, din plictiseală sau făcută în mod inconștient. Ca să eliminăm acest viciu – care a devenit între timp, prin repetiție, un obicei, putem începe prin





## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

eliminarea din sertarele biroului toți covrigeii, ciocolatele etc. În locul lor, putem adăuga salate și fructe în dieta noastră zilnică. De asemenea, putem sta la masă cu persoanele pe care le admirăm, ca să observăm lucid ce obișnuiesc aceștia să mănânce, cât mănâncă și mai ales cum mănâncă (mai repede sau mai încet față de noi) pentru ca mai apoi, să putem face o comparație. Putem să revizuim și să aplicăm tot ceea ce ne inspiră și ne motivează pentru a ne atinge obiectivele: fie să slăbim, fie să avem mai multă energie”, explică Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro).

### 2. Fă mișcare!

La fel ca și alimentația sănătoasă, mișcarea trebuie să devină un obicei în viața noastră. Din cauză că au experimentat un timp îndelungat sedentarismul, multe persoane care vor să înceapă un stil de viață mai activ, nu știu către ce sport sau mișcare s-ar putea îndrepta sau care li s-ar potrivi cel mai bine. În opinia specialistului, la ora actuală, cele mai eficiente sporturi sau modalități de mișcare, care atrag din ce în ce mai mulți practicanți, sunt: alergarea, fitness-ul, yoga, bodyART, pilates și aerobicul. Practicate între 60 și 90 de minute, timp de 3 ori pe săptămână, este ideal. “Multor oameni li se pare exagerat să facă mișcare între 60 și 90 de minute de 3 ori pe săptămână, însă nu trebuie să uităm, că mulți dintre noi petrecem la birou sau în mașină cel puțin 9-11 ore pe zi. Aceasta înseamnă aproximativ 50-60 de ore pe săptămână, la care se adaugă 7-8 ore de somn pe noapte, timp în care limfa stagnează, circulația sângelui către extremități este redusă, inclusiv către creier, deci oboseala corpului poate fi cauzată de sedentarism. Până la urmă, putem să ne întrebăm dacă suntem cumva oboșiți din cauza sedentarismului și nu a mișcării? Răspunsul este inevitabil *Da!*, mișcarea ne revitalizează, nu ne obosește”, afirmă profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

### 3. Ia suplimente alimentare și bea apa!

Cel puțin pe timpul iernii, specialistul ne recomandă să luăm spirulină, chlorella, pudră de orz verde și de grâu. În cazul în care mai vrem să și slăbim, se recomandă Omega 3 și 6,





## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

deoarece sunt extrem de importante în eliminarea stocului de grăsime acidă. “Este demonstrat că enzimele digestive ajută foarte mult, mai ales la persoanele de peste 35 de ani, dar în același timp trebuie să ne dezobișnuim de filosofia *fast-food*... trebuie să învățăm să mestecăm bine, să nu ne grăbim la masă și chiar să socializăm cu persoanele care ne țin companie. În același timp, să nu uităm de apă, care este un factor vital pentru sănătatea noastră, ce încetinește procesul de îmbătrânire, asigură funcționarea normală a organelor și chiar vindecă. Aici vorbim de apă pură, nu de sucuri, oricât de naturale ne sunt prezentate pe etichetă”, explică profesorul de yoga Dana Țupa.

#### 4. Planifică în avans

Ne-am obișnuit să ne trăim viața mult prea spontan față decât este cazul. Facem treburi pe fugă, vorbim pe fugă, iubim pe fugă, am uitat să ne planificăm lucruri în avans. Chiar dacă nu este vorba de mâncare sau sedentarism, este tot un obicei nociv pe care ar trebui să-l eliminăm din viața noastră dacă vrem sănătate fizică și mentală. “Putem să ne alegem un timp al nostru, la început de lună sau în fiecare duminică, pentru 10-15 minute, în care să scriem pe o agendă ce vrem să rezolvăm în perioada propusă dar fără să ne impunem deadline-uri foarte restrictive în cazul în care ne propunem lucruri grele, foarte importante și nu uzuale. Rezultatele vor fi uluitoare, ne vom antrena mintea să planifice în avans, iar eficiența noastră va crește aproape fără să ne dăm seama. În punctul actual, majoritatea oamenilor încep mai multe lucruri concomitent, însă finalizează doar un sfert din ce și-au propus”, declară Dana Țupa.

#### 5. Dormi suficient!

Spre deosebire de acum câteva decenii, oamenii dorm mult mai puțin, iar toate lucrurile acestea afectează organismul și mai ales starea mentală. “Știați că dacă dormim sub 7 ore, aceasta poate duce la o creștere în greutate în următoarele 4-6 luni? De regulă, se recomandă undeva la 7-8 ore pe noapte, însă nu durata este esențială, cât mai ales calitatea somnului. Mulți ne culcăm acaparați de griji, de probleme și, chiar dacă vom respecta durata de somn, ne vom trezi foarte obosiți. Este recomandat să învățăm să ne





## PURNA YOGA ACADEMY

*Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA*

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

**Telefon:** 0754.242.868

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

relaxăm înainte de culcare, să ne abandonăm cu totul și să ne ducem în lumea viselor fără nicio grijă. Există numeroase tehnici pentru asta, printre care amintesc Nidra Yoga, cunoscută drept yoga somnului conștient”, consideră profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro).

### **Persoană de contact**

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din  
România acreditat de Yoga Alliance  
International USA cu cea mai înalta  
calificare, E-RYT500*

*Fondatorul PURNA Yoga Academy*

**Telefon:** 0727.563.529

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Taseu  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

