

ALEJANDRO ALGARRA, JON DAVIS

# O viață, sănătoasă!

Traducere din limba engleză de Mugur Butuza



Editura Paralela 45

# Cyprishs



O sănătate bună începe cu un somn bun 4  
Fă baie ca să scapi de microbi! 6  
Dinți curați, zâmbet strălucitor 8

Mâini mereu curate 10  
Nu uita crema de protecție solară! 12  
Sportul ne face mai puternici! 14  
Digestia începe în cavitatea bucală! 16

Vremea de culcare! Stingerea! 44  
Cât mai puține recipiente din plastic 46  
Redu, refolosește și reciclează! 48

Alege alimentele naturale! 50  
Îndreaptă-ți atenția către alimentele locale 52  
Stresul nu este prietenul tău 54

Un shake special 56  
Apă? Da, vă rog! 58  
Ajutor pentru exercițiile fizice 60

Bunătați, mai gustoase și mai sănătoase 62  
Atenție la sarcinile simultane! 64  
Postură bună, spate sănătos 66  
Bucuria de a spune mulțumesc 68

Să mâncăm câte puțin din toate! 18

Cinci mese pe zi 20

Piramida alimentară 22

Când pâinea devine inamicul tău 24

De ce nu pot bea lapte? 26

Ador merele! 28

Nu pot mânca asta! 30

Fără zahăr 32

Cum rezisti fără să mănânci carne sau pește 34

O dietă bazată doar pe plante 36

Experți în citirea etichetelor 38

Puterea muzicii 42



Animalele de companie – înveți și iubesti 70

O plimbare prin natură 72

Posturi pentru corpul și mintea ta 74

Un alt fel de lapte 76

Alimente pline de viață 78

Microbi care lucrează pentru tine 80

Mai mult decât un simplu sport 82

Inspiră, expiră și... aleargă! 84

Mișcare înainte de mișcare 86

Gânduri pașnice pentru starea de bine 88

După mișcare 90

Nimic altceva de făcut 92

Pune-ți memoria la treabă! 94

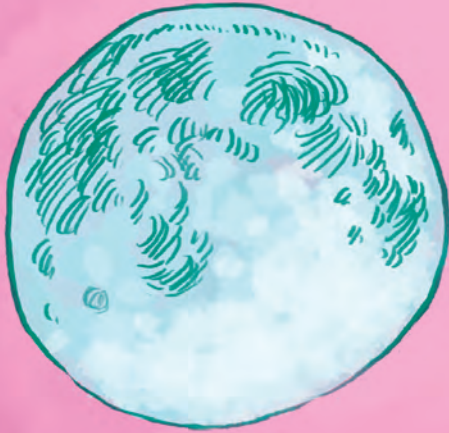


O sănătate bună  
începe

cu un  
somn bun

Știi unde începe cu adevărat  
o sănătate bună? Nu începe  
nici cu igiena, nici cu exercițiile  
fizice și nici cu mâncarea.

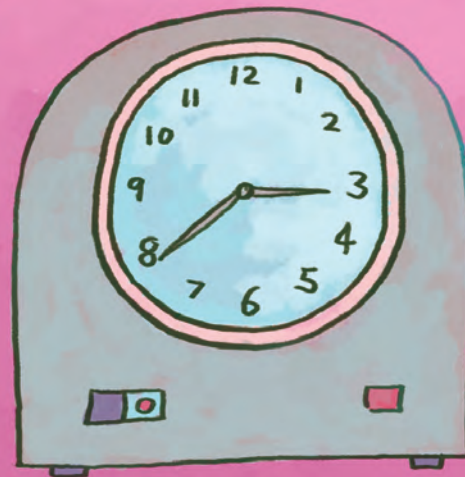




Locul în care începe o sănătate bună este patul tău. Dacă dormi opt ore sau chiar mai multe în fiecare noapte, corpul tău se odihnește și se revigorează, înlocuind energia consumată în timpul zilei.

Și creierul tău se odihnește, însă în felul său specific: el lucrează fără întrerupere, organizându-ți gândurile și reținând în memorie cele mai importante fapte ale zilei abia încheiate... cu toate acestea are timp să și viseze.

Odihnește-te  
în timp ce visezi!



# Piramida alimentară

Ca să ai o dietă sănătoasă trebuie să mănânci de toate, dar, în timp ce unele alimente ar trebui consumate zilnic, altele nu trebuie mâncate în cantități mari. Este ușor de reținut care sunt alimentele pe care le poți consuma tot timpul, dar și cele la care trebuie să fii atenți.





Imaginează-ți o piramidă sau un triunghi. La bază pune alimentele pe care ar trebui să le mănânci zilnic, iar mai sus, pe cele pe care le poți mânca o dată la două zile. La următorul nivel nu încap prea multe, aici fiind alimentele pe care ar trebui să le mănânci numai o dată sau de două ori pe săptămână. În final, la vârf, sunt alimentele pe care ar trebui să le consumi foarte rar.



E simplu!



Redactare: Maria-Magdalena Trandafir  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mariana Dumitru  
Pregătire de tipar: Marius Badea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ALGARRA, ALEJANDRO**

**O viață sănătoasă!** / Alejandro Algarra, Jon Davis ; trad. din lb. engleză  
de Mugur Butuza. - Pitești : Paralela 45, 2019  
ISBN 978-973-47-3119-0



I. Davis, Jon  
II. Butuza, Mugur (trad.)

087.5

**COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ**

EDITURA PARALELA 45  
Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,  
jud. Argeș, cod 110177  
Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918  
Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492  
E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

Tipărit la  **Radin print**, prin reprezentantul exclusiv  
pentru România,  **4colours**, [www.4colours.ro](http://www.4colours.ro)

*Healthy Living*

Copyright © Gemser Publications, S.L. 2019  
El Castell, 38 08329 Teià (Barcelona, Spain)  
[www.mercedesros.com](http://www.mercedesros.com)  
Text: Alejandro Algarra  
Illustration: Jon Davis  
Design and layout: Estudi Guasch, S.L.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019  
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar  
conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

