

Pagpapanatiling malusog ang iyong katawan

Isa sa mga pinakamalaking hamon na nararanasan ng karamihan sa mga estudyante sa kolehiyo ay ang pagkakaroon ng sakit. Karamihan sa mga mag-aaral ay sinusubukang iwasan ang problemang ito ngunit ito ay tila halos imposible, lalo na sa iyong unang 1-2 taon ng pagiging isang mag-aaral sa kolehiyo. Ang pinakakaraniwang pariralang sinasabi ng mga estudyante/estudyante na atleta ay, “May sipon ako”. Ito ay maaaring maging problema sa maraming paraan. Ang pagkakaroon ng sipon o mga sintomas ng impeksyon sa katawan ay nagpapababa ng katawan. Nakakasagabal ito sa mga abalang iskedyul kung minsan ay nagdudulot sa iyo na manatili sa bahay, ipahinga ang katawan, at muling buuin at pasiglahin ang iyong sarili upang labanan ang anumang nagpapahirap sa iyo.

plano sa nutrisyon ay lubhang kapaki-pakinabang upang matulungan ang iyong katawan na labanan ang masasamang mikrobyo. Karamihan sa mga mag-aaral/atleta ng mag-aaral ay nahihirapang manatili sa bahay mula sa mga klase o pagsasanay ngunit kung kinakailangan, ang pagsasabi ng oo sa isang araw sa bahay at pahinga ay maaaring makatulong sa pagbawi nang mas mabilis kaysa sa pagpapatakbo ng iyong katawan ng sobrang lakas at pagpunta sa isang siklo ng sakit. Alagaan ang bagay na pinaka Ang mga mag-aaral/mga atleta ng mag-aaral ay may problema sa pananatili sa bahay mula sa mga klase o pagsasanay ngunit kung kinakailangan, ang pagsasabi ng oo sa isang araw sa bahay at pahinga ay maaaring makatulong sa pagbawi nang mas mabilis kaysa sa pagpapatakbo ng iyong katawan ng sobrang lakas at pagpunta sa isang siklo ng sakit. Alagaan ang bagay na pinakamahalaga at ang pananatiling malusog ay SUSI.

