

اگر این ۸ نشانه را دارید، زود پیر می‌شوید!

7 شهریور 1402

برخی از افراد پیش از سن پیری، دچار پیری فیزیکی می‌شوند. اگر شما هم این 8 نشانه را دارید یعنی این موضوع شامل شما نیز می‌شود و باید در سبک زندگی خود تجدید نظر کنید.

۱. ریزش مو (نه تنها موهای سر)

پیری یکی از دلایل ریزش و کم پشت شدن موها است. گاهی اوقات موها کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهند و شکننده نیز می‌شوند. اگر شما پیش از ۶۰ سالگی دچار ریزش مو و سفیدی ناگهانی شدید باید در سبک زندگی خود بازنگری کنید و به اندازه کافی مواد غذایی مفید مصرف کنید.

۲. ضعف عضلانی شدید

اگر توانایی بلند کردن یک کسبه به وزن ۱۳ کیلوگرم را ندارید شما دچار ضعف عضلانی هستید. این نشانه‌ای است که عضلات شما زودتر از موعد بازنشسته خواهند شد. ورزش کنید و برای زندگی خود برنامه روتین ورزشی بریزید.

۳. کبودی بیشتر

کبودی در بدن به علت پارگی و عدم استقامت کافی رگ‌های خونی پیش می‌آید. اگر بدن شما بدون دلیل و به طور متعدد کبود می‌شود یعنی عدم وجود آنزیم‌ها و مواد غذایی مفید در بدن. بهتر است به این موضوع اهمیت دهید؛ زیرا این موضوع در طولانی مدت، اثر خود را در افتادگی پوست نمایان می‌کند.

۴. چین و چروک

اگر بیشتر از هم سن‌های خودتان چین و چروک دارید این مورد درباره شما هم صدق می‌کند. برخی افراد به علت نوع و حالت اجزای صورت کمتر از سن‌شان نشان داده می‌شوند، ولی اگر همان افراد به دلایل گوناگون دچار پیری زودرس شوند، در صورت‌شان چین و چروک‌هایی بیشتر از سن‌شان خواهند داشت.

۵. میل به ارتباط کمتر با دوستان

وقتی که از شور و شوق جوانی دیگر خبری نیست و ترجیح می‌دهید با دوستان‌تان بیرون نروید و روی کاناپه دراز بکشید یعنی بی‌حوصله شدید و از لحاظ روحی رو به کهن‌سالی می‌روید. این موضوع قطعاً روی فیزیک شما نیز اثر خواهد داشت.

۶. چاقی نامتوازن

وقتی می‌خواهید شلوار خود را بپوشید، متوجه می‌شوید که کمر شلوار برای شما تنگ شده است ولی قسمت‌های پا گشاد است. این موضوع یعنی چاقی نامتوازن، یعنی شما هرچه کربوهیدرات و چربی اضافه در بدن داشته باشید در ناحیه شکم انباشته می‌شود. ورزش و برنامه غذایی مناسب از بهترین راه حل‌های این مورد هستند.

۷. خواب خرگوشی

خواب خرگوشی اصطلاحی است که در مورد خواب‌های سبک گفته می‌شود. یعنی زمان‌هایی که نمی‌توانید عمیق بخوابید و در طول خواب شب به دفعات بیدار می‌شوید.

۸. ریتم زندگی‌تان کندتر می‌شود

ریتم غذا خوردن، راه رفتن و درکل ریتم تمام زندگی‌تان کند می‌شود. این موضوع دلایل متعددی دارد که اولین آن، ضعف بدنی و عدم توانایی در انجام کارها به سرعت قبل است.