

# Zdrowy styl życia



# Zdrowy styl życia

Styl życia to codziennie decyzje, zachowania i nawyki. Zdrowy styl życia to taki sposób życia, w którym utrzymuje się dobry stan zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Zdrowy styl życia wymaga często zmiany przyzwyczajeń i wprowadzenia w życie nowych nawyków - pozwala jednak uniknąć wielu ciężkich chorób i poprawić nasze samopoczucie.



# W zdrowym ciele...

Zdrowy styl życia skupia się zarówno na zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na naszą psychikę - dlatego zawsze powinniśmy poświęcić co najmniej 30 minut dziennie na sport lub spacer.

O nasze zdrowie psychiczne możemy dbać poprzez:

- odpowiednią ilość snu,
- aktywność fizyczną,
- zdrowe odżywianie,
- unikanie używek,
- dobre relacje społeczne.



# Codziennie ćwiczenia



Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Każdego dnia powinniśmy poświęcić minimum 30 minut na dowolną aktywność fizyczną - najlepiej na taką, która sprawia nam przyjemność. Nie musi to być aktywność sportowa lub zespołowa - wystarczy nawet 30 minut spaceru.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca od 150 do 300 minut aktywności fizycznej w ciągu tygodnia - zmniejsza to znacząco ryzyko chorób układu krążenia.

# Odżywiaj się odpowiednio

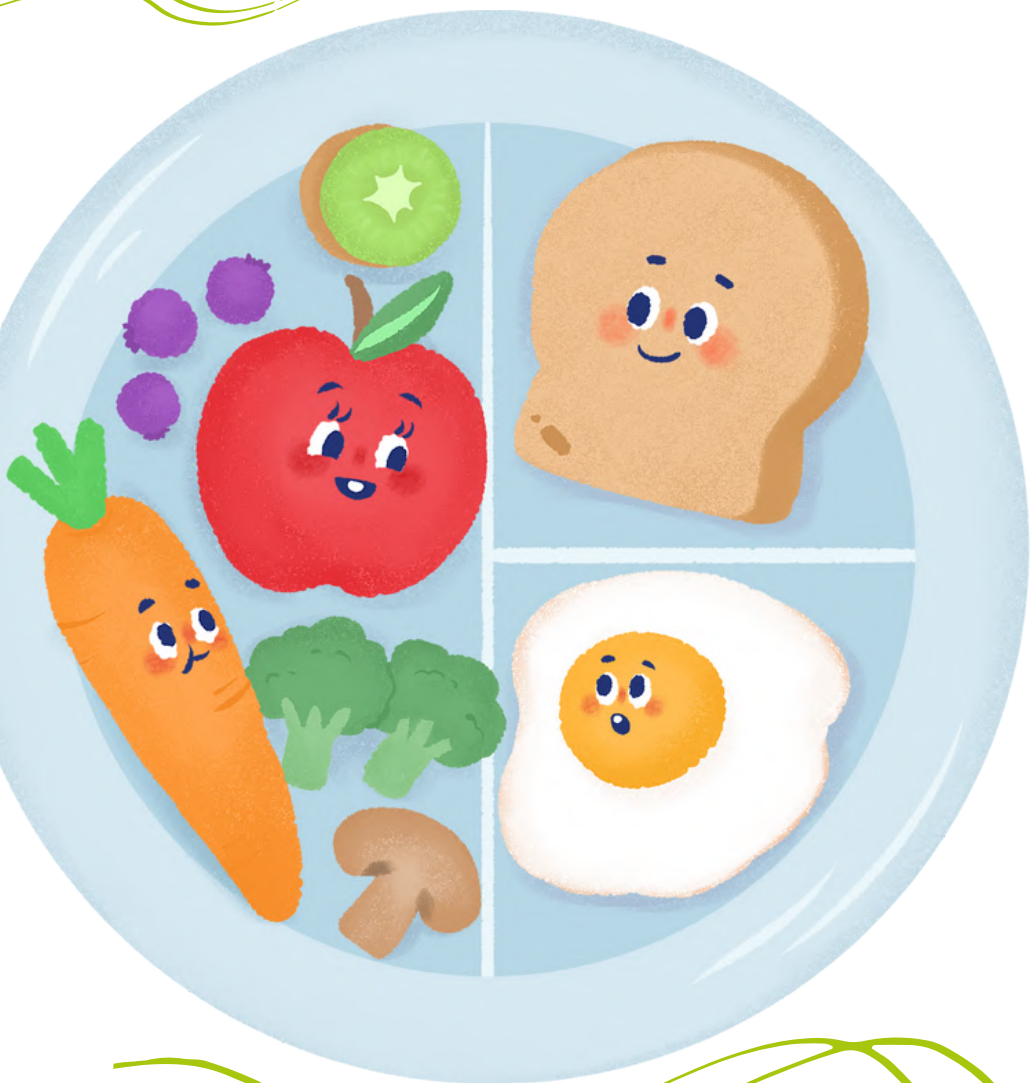
Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. W naszej diecie najważniejsze są owoce i warzywa - to one powinny dominować w naszych posiłkach. Powinniśmy unikać cukrów, dużej ilości soli i mięsa.

Odpowiednie odżywianie nie oznacza całkowitego porzucenia ulubionych przekąsek - jednak nie powinny one stanowić podstawy naszej diety.



# Talerz zdrowego żywienia

Talerz zdrowego żywienia jest koncepcją zdrowego posiłku przedstawionego w prosty do przyswojenia sposób. Połowę talerza stanowią zawsze warzywa i owoce, ćwiartkę produkty zbożowe z pełnego ziarna i ćwiartkę mięso, jaja lub nabiał.



Każdy nasz posiłek powinien w połowie składać się z warzyw i owoców, najlepiej z różnokolorowych warzyw.

# Nawodnienie

Dla dobrego samopoczucia i utrzymania zdrowia ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Codziennie powinniśmy wypijać przynajmniej 8 szklanek wody.

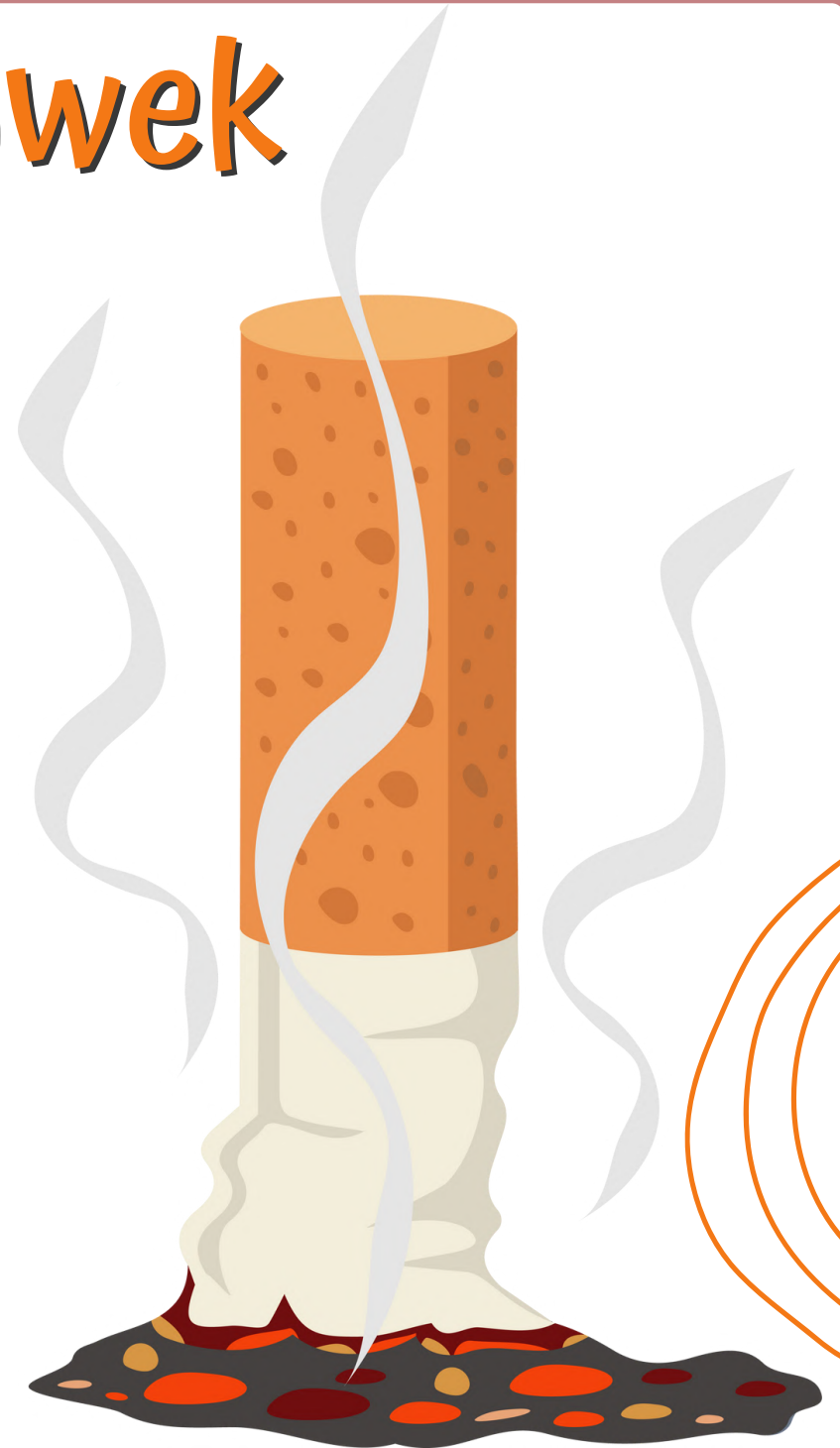


Napoje gazowane, mleko ani soki nie zastąpią wody! Wodę powinniśmy pić w małych ilościach, ale często - nasz organizm nie może jej magazynować w większej ilości. Pij wodę często szczególnie podczas aktywności fizycznej.

# Unikaj używek

Zdrowy styl życia to także unikanie substancji szkodliwych dla naszego organizmu - np. alkohol czy tytoń. Mają one negatywny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Używki mogą szkodzić także osobom postronnym. Bierni palacze, czyli osoby, które wdychają dym w otoczeniu palaczy, mogą doświadczać podobnych szkodliwych efektów zdrowotnych, co osoby sięgające regularnie po papierosy.





# Pasje i znajomi

Dla dobrego zdrowia psychicznego ważne jest także mieć hobby, które pozwoli rozładować stres lub się zrelaksować. Hobby nie musi być związane z aktywnością fizyczną - może nim być np. czytanie książek lub malowanie obrazów.



Równie dobre dla zdrowia są dobre relacje z innymi osobami. Wspólne spędzanie czasu z przyjaciółmi lub rodziną pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i poczucie własnej wartości.

# Odpowiedni sen

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość i jakość snu. Pozwala on zregenerować organizm i odpocząć naszemu mózgowi. W ciągu jednej doby powinniśmy mieć około 8 godzin nieprzerwanego snu - tylko długi sen pozwala w pełni wypocząć.

Jakość snu także jest ważna dla pełnego odpoczynku. Pokój, w którym śpimy, powinien być regularnie wietrzony, temperatura zaś nie powinna przekraczać 24 stopni Celsjusza.



# Nie unikaj lekarza

Dla zachowania dobrego zdrowia wymagane są regularne wizyty u lekarzy. Badania profilaktyczne i przeglądy stomatologiczne mogą zapobiec lub wcześniej wykryć choroby. Sprzyjają także ogólnemu dobrostanowi.

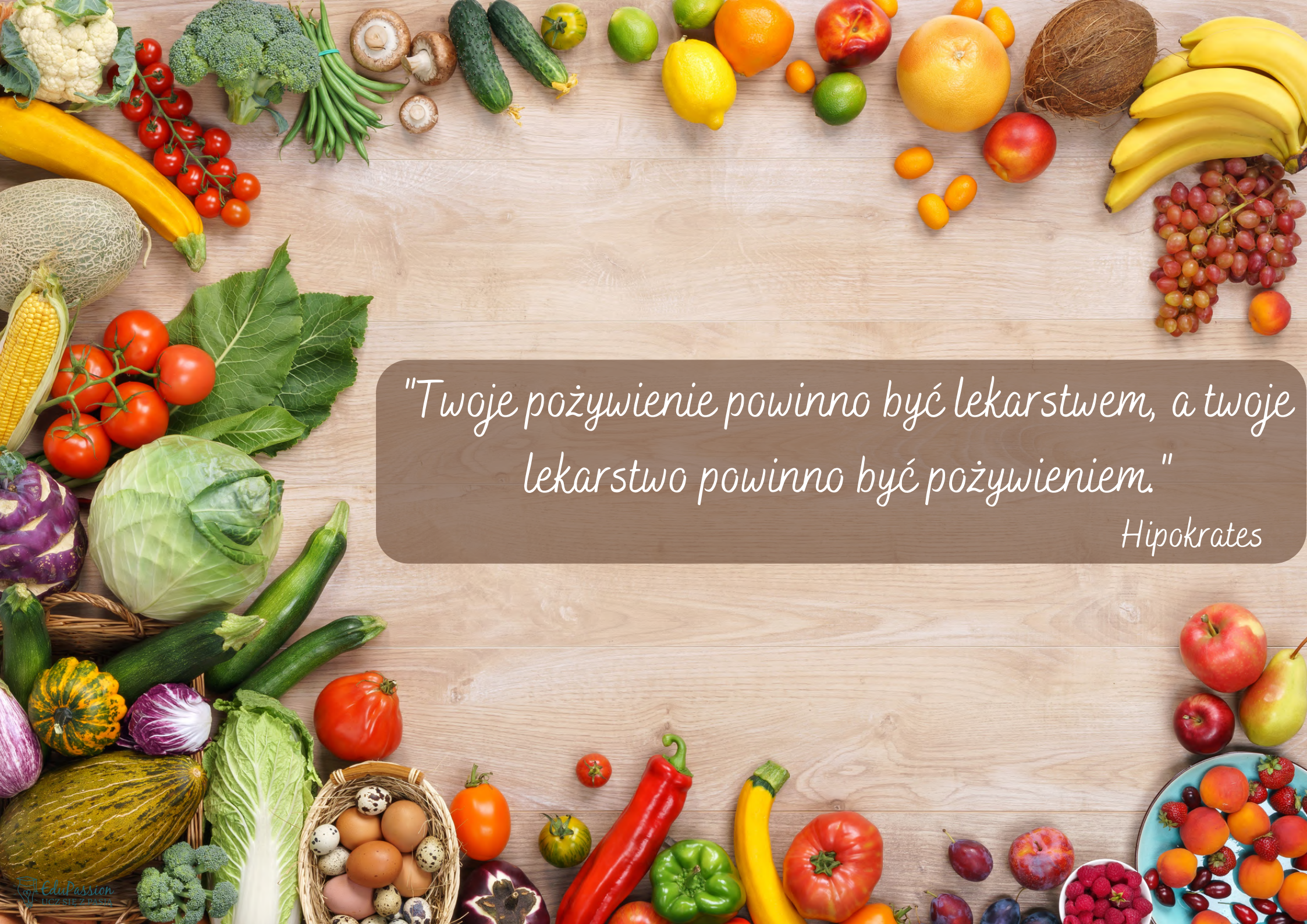
Stomatologa powinniśmy odwiedzać co 6 miesięcy. Konsultacje pozwolą wcześniej wykryć problemy z naszym uzębieniem. Mogą także służyć do edukacji zdrowotnej - wiele przychodni oferuje także naukę poprawnego szczotkowania i nitkowania zębów.

# ⇒ Odpowiednia higiena ⇐

Higiena osobista jest niezwykle ważna zarówno z powodów estetycznych, jak i zdrowotnych. Odpowiednia higiena osobista pozwala uniknąć wielu chorób!



Regularne mycie rąk, kąpiele i inne higieniczne nawyki pozwalają eliminować wirusy, bakterie i grzyby, które w ciągu dnia osadzają się na naszej skórze. Zapobiega to rozprzestrzenianiu się chorób i infekcji - myjąc ręce, nie tylko sami zmniejszamy ryzyko zachorowania, ale także nie przenosimy drobnoustrojów w inne miejsca.



*"Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje  
lekarstwo powinno być pożywieniem."*

*Hipokrates*