



DLA PACJENEK – ZDROWY STYL ŻYCIA

**OD 5
CO 13**

Pojęcie zdrowego stylu życia pojawiło się na świecie w 1947 roku, wtedy to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), podała definicję zdrowia człowieka, jako równowagę pomiędzy sferami: fizyczną, umysłową i społeczną. Wcześniej zdrowie określano tylko, jako brak choroby.

Zdrowy styl życia składa się z kilku podstawowych czynników:

- ❖ właściwej diety,
- ❖ aktywności fizycznej,
- ❖ unikania czynników szkodliwych,
- ❖ umiejętności odpoczywania i właściwego podejścia do życia.

1. Dieta

Należy przyjmować wszystkie ważne dla zdrowia składniki odżywcze w zależności od płci, wieku i wykonywanej pracy, a unikać produktów, które nam szkodzą: alkoholu, słodyczy, napojów gazowanych, wysoko przetworzonych pokarmów, chipsów, nadmiaru tłustego mięsa, fast foodów. Posiłki najlepiej przygotowywać samemu z nieprzetworzonych produktów i jeść je 5 razy dziennie w równych odstępach czasu (co ok. 3 godziny).

2. Aktywność fizyczna

Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia trochę czasu należy przeznaczyć na sport. Warto rozpocząć od marszów, pływania, gimnastyki w domu lub jazdy na rowerze. Przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30-40 minut.

3. Unikanie szkodliwych czynników

Alkohol, papierosy czy narkotyki to tylko niektóre z groźnych czynników, na jakie narażony jest nasz organizm. Zabójczy jest również stres, pośpiech i życie pod ciągłą presją. Warto spróbować znaleźć równowagę i trochę dystansu do rzeczywistości.

4. Odpoczywanie

Odpoczynek jest ważnym elementem dla zachowania zdrowia. Warto aktywnie spędzać czas wolny, chodzić na spacer, wysypiać się i regularnie wykorzystywać urlop.

5. Właściwe podejście do życia

To najważniejszy i jednocześnie najtrudniejszy element zdrowego stylu życia. Polega na stawianiu sobie realnych do osiągnięcia celów, radości z sukcesów, dostrzegania pozytywnych stron i radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

I częstego uśmiechania się, bo śmiech to zdrowie.