

**JAK
PROWADZIĆ
ZDROWY STYL
ŻYCIA?**

Na zasady zdrowego stylu życia składają się codzienne decyzje, nawyki i zachowania, które wpływają na funkcjonowanie organizmu.

Zdrowy tryb życia to działania, których celem jest poprawa lub zachowanie dobrej kondycji fizycznej, zdrowotnej i zdolności poznawczych. Utrzymanie właściwego poziomu energii zapewni nam realizowanie codziennych obowiązków, wykonywanie efektywnej pracy, treningu, rekreacji i hobby.

Zasady zdrowego stylu życia

Jedz zdrowo



Nie można być głodnym - warto jeść regularnie, co trzy-cztery godziny, **BEZ PODJADANIA** w przerwach. Dbaj o różnorodność pożywienia.

- **Najczęściej wybieraj mąki i pieczywo z mąki pełnoziarnistej.**
- **Warzywa i owoce** powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Warto pamiętać o właściwych proporcjach. $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce.
- **Ogranicz sól** - możesz w jej miejsce stosować zioła.
- **Unikaj słodczy, słodkich napojów i cukru** - zastępuj je owocami i orzechami.
- **Pij co najmniej 1,5-2 litra wody dziennie.**
- **Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.**
- **Jedz ryby** - jedzenie ryb może być dobrym sposobem profilaktyki antynowotworowej i antyzawałowej. Tłuste ryby są doskonałym źródłem witamin A i D, a także witaminy E.

Schudnij- jeśli masz nadwagę



Jak sprawdzić, czy masz nadwagę? Oblicz wskaźnik masy ciała **BMI**. Wagę (w kilogramach) podziel przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Każdy wynik powyżej 25 oznacza nadwagę, od 30 – to otyłość.

- **BMI to nie wszystko! Sprawdź obwód talii!** Niebezpieczna jest otyłość brzuszna, czyli tkanka tłuszczowa gromadząca się w pasie. U kobiet obwód pasa powyżej 80 cm wiąże się z wzrostem ryzyka powikłań otyłości, natomiast po przekroczeniu wartości 88 cm rozpoczynają się już poważne problemy zdrowotne. U mężczyzn wymiary te wynoszą: 94 i 102 cm.
- Jeśli nie czujesz się na siłach konsekwentnie zmienić dietę w celu schudnięcia, skorzystaj z poradni chorób metabolicznych (działają w ramach NFZ), gdzie dietetyk pomoże ustalić jadłospis. Każdy z nas potrzebuje innej ilości kalorii dziennie. <http://www.zachowajrownowage.pl/asystentzdrowegozywienia/>.
- Otyłość to jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju choroby wieńcowej, a także nadciśnienia i cukrzycy, co zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu.

Nie pal papierosów i nie pij alkoholu



- Z każdym wypalonym papierosem, wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz cztery tysiące substancji szkodliwych, z których ponad 40 to substancje rakotwórcze.
- **Chroń siebie i innych przed biernym paleniem**
- Tzw. **strumień boczny** dymu tytoniowego, czyli po prostu smużka snująca się z zapalonego papierosa, jest bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz!
- **Bierne palenie** niesie identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Pomieszczenia, w których przebywamy my i nasi najbliżsi, mają być wolne od dymu tytoniowego.
- **Picie alkoholu** może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia, czego skutkiem mogą być nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu oraz udar mózgu. Przewlekłe spożywanie alkoholu wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób wątroby (marskość, stłuszczenie) oraz raka piersi u kobiet i raka prostaty u mężczyzn, a także nowotworów jamy ustnej, krtani, przełyku i wątroby.
- Picie alkoholu powoduje również negatywne skutki społeczne i rodzinne.

Ruszaj się



- **Wystarczy umiarkowany ruch każdego dnia.** To na przykład 30 minut szybkiego spaceru, jazda na rowerze lub pływanie. Nie rzadziej niż cztery razy w tygodniu.
- **Warto ograniczać czas spędzony na siedząco.**
- **Korzyści z ruchu to m.in.:** poprawa naszego nastroju, zmniejszanie poziomu stresu, przyśpieszanie procesu myślenia, a ponadto sprzyjanie kontroli poziomu cukru, redukcja poziomu cholesterolu i rozszerzanie pojemności płuc.

Chroń się przed słońcem i szerokim łukiem omijaj solaria



- W Polsce co roku odnotowuje się około 50 tys. przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, około 2500-3000 z nich to czerniaki. Ta liczba podwaja się co 10 lat.
- **Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego.** Polacy z powodu jasnej karnacji są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Naucz się go rozpoznawać.



Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta u osób:

- o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach
- dużej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem lub w ogóle
- przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry
- korzystających z solarium

Pielegnuj relacje z bliskimi



Relacje z bliskimi zbliżają, zapewniają bezpieczeństwo.

Dbaj o psychikę



Psychika ma duży wpływ na ciało. **Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale warto nauczyć się z nim żyć i rozładowywać napięcie, które powoduje w naszym organizmie.**

Jak radzić sobie ze stresem?

- Warto ustalić priorytety, co jest dla nas najważniejsze, by nie zabrakło nam czasu.
- Nie wymagajmy od siebie zbyt wiele.
- Warto podzielić się obowiązkami.

- Ważna jest regularna aktywność fizyczna, bo zmniejsza skutki codziennego stresu.
- Trzeba rezerwować sobie czas na relaks i odpoczynek by regenerować swoje siły.
- Warto dzielić się swoimi zmartwieniami np.: z rodziną i przyjaciółmi.
- Ciesz się życiem, planuj czas z rodziną oraz przyjaciółmi, bo to największy skarb.
- Rozpoznaj, co Cię stresuje - pomoc w tym może psycholog lub psychoterapeuta.
- W walce ze stresem skuteczne są także różne metody relaksacji np.: masaż

Zadbaj o zdrowy sen



i odpoczynek

Najważniejszy jest sen w trakcie nocy, czyli pomiędzy godziną 22.00, a 6.00 rano.

- Warto zadbać o właściwą higienę snu, czyli w godzinach wieczornych unikać urządzeń elektronicznych emitujących niebieskie światło, spać w zaciemnionym i dobrze wywietrzonym pomieszczeniu.
- Ile snu potrzebujesz? Zależy od wieku:



Dbaj o higienę



Rozwijaj swoje hobby

