Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia
to
sposób życia

Światowy Dzień Zdrowia
7 kwietnia

- Zdrowy styl życia to sposób funkcjonowania , który ma na celu zapewnić zdrowie i zminimalizować ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie, miażdżyca, zawał), cukrzycę typu 2, astmę oskrzelową, a także nowotwory.

- Światowy Dzień Zdrowia (World Health Day) to dzień ustanowiony przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie, w rocznicę powstania WHO.

- Celem tego dnia jest zwrócenie szczególnej uwagi na problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.

World Health Organization

Elementy zdrowego stylu życia

- Prawidłowe odżywianie
- Odpowiednia długość snu i odpoczynek
- Aktywność fizyczna
- Brak używek
- Badania profilaktyczne
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem

Prawidłowe odżywianie

- Prawidłowe odżywianie to odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarcza w odpowiednich ilościach składniki odżywcze : białko, węglowodany, tłuszcze oraz błonnik, witaminy i sole mineralne.
- Składniki odżywcze dostarczają kalorie, ale również budują tkanki, regulują przemianę materii oraz zapewniają odporność.
- Witaminy i sole mineralne poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci.
- Zdrowe odżywianie to spożywanie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).
- Śniadanie najlepiej spożyć w ciągu 30 minut po przebudzeniu, a kolację 2 godziny przed snem.
- Komponując posiłki najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, gdyż takie nie zawierają dodatków do żywności (konserwanty, przeciwutleniacze, emulgatory, stabilizatory i słodziki).

Piramida zdrowego żywienia

Aktywność fizyczna

- Regularne uprawianie ćwiczeń np. spacery, jazda na rowerze, rolkach, bieganie, pływanie itd. zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i nadwadze.
- Podczas ćwiczeń krew szybciej płynie, tkanki są lepiej ukrwione i dotlenione.
- Wydzielają się hormony szczęścia - endorfiny i serotonina, które poprawiają nastrój.

Sen i odpoczynek

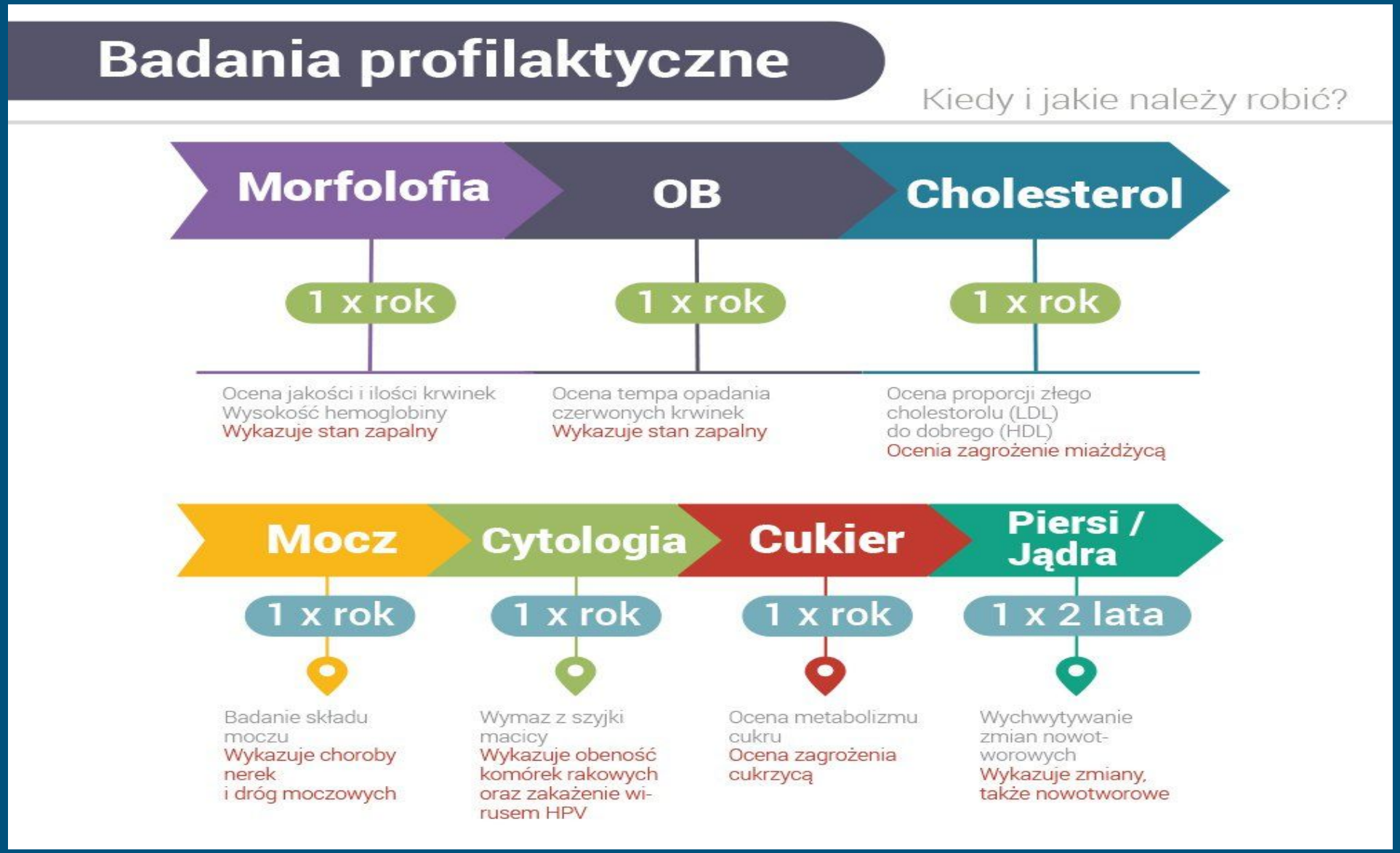
- Istotnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się , a nasz mózg odpoczywa.
- Zalecana ilość snu zmienia się wraz z wiekiem. Przeciętnie zaleca się 8 godzin snu.
- Jakość snu jest równie istotna. Warto zadbać o przewietrzenie pomieszczenia i odpowiednią temperaturę ok. 20°C.
- Odpoczynek to czas wolny, który najlepiej przeznaczyć na aktywność fizyczną, realizację pasji i zainteresowań.
- Odpoczynek daje nam fizyczne i psychiczne odprężenie.

Brak używek

- Używki to produkty zawierające substancje działające pobudzająco na układ nerwowy.
- Stosowanie używek wpływa negatywnie na nasze zdrowie.
- Palenia papierosów uszkadza tkanki komórek, przyspiesza procesy starzenia się organizmu, powoduje nowotwory jamy ustnej, żołądka. Uszkadza mózg, płuca, krtań.
- Alkohol powoduje zaburzenia w pracy układu nerwowego, zaburza czynności przewodu pokarmowego, osłabia układ odpornościowy. Alkohol sprzyja powstawaniu nadciśnienia tętniczego oraz nadwagi.

Umiejętność radzenia sobie ze stresem wpływa na nasze zdrowie psychiczne

Badania profilaktyczne



Zdrowie psychiczne

- Pozytywne myślenie to połowa sukcesu :)
- Radość, zadowolenie, optymizm to dobre samopoczucie
- Dobre samopoczucie to brak uzależnień
- Brak uzależnień to zdrowie psychiczne i fizyczne

Wybierz zdrowie!

Oto powody dla których warto stosować zdrowy styl życia:

- Będziesz mniej chorować
- Będziesz wysportowany
- Będziesz atrakcyjnie wyglądać
- Twój mózg będzie sprawniejszy
- Będziesz mieć lepszy nastrój
- Będziesz lepiej radzić sobie ze stresem
- Będziesz szczęśliwszy!!!

Źródła:

W prezentacji wykorzystano materiały z Internetu:

- gis.gov.pl

- portal.abczdrowie.pl

- Zdrowe odżywianie, dietetyk podpowiada jak zdrowo się odżywiać? - Żaneta Michalak, wygranaonline.com

- Piramida żywienia - jak wygląda ? czym jest? - TVN Zdrowie, zdrowie.tvn.pl

- Aktywność fizyczna - ActiveAkcja, active-akcja.pl

- Dlaczego sen jest tak ważny? - Strefa Spania, strefaspania.pl

- Czym jest przewlekły stres? - skutki uboczne fizyczne i psychiczne - motywatordietetyczny.pl

- Badania profilaktyczne - jak często? - strefazdrowie.pl

- Dlaczego warto prowadzić zdrowy styl życia?-be BIO , Ewa Chodakowska, bebiocosmetiqs.pl

- Pszczółki promują zdrowy styl życia - Zespół Kształcenia i Wychowania w Dziemianach, zkwiwdziemiany.pl

Dziękuję za uwagę :)

Izabela Bielecka - Palenga