

„Lepszy dostęp do usług medycznych w regionie transgranicznym”
w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020

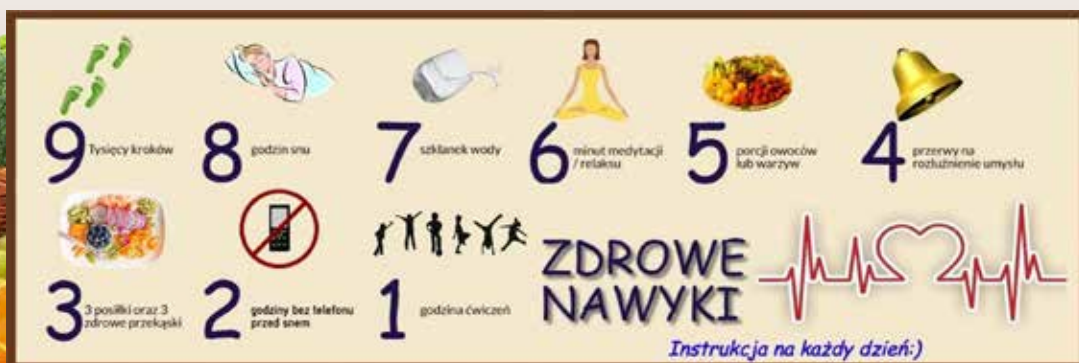
Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie...

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ...

Zdrowy styl życia ma decydujący wpływ na nasze zdrowie bo decyduje aż w 50%, dlatego tak ważna jest zmiana złych nawyków i promocja zdrowego stylu życia, a także wpajanie go dzieciom od najmłodszych lat.

Twoje zdrowie jest w Twoich rękach, więc zacznij działać już dziś!

Zdrowe żywienie, regularna aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, niepalenie papierosów i niskie spożycie alkoholu – to pięć nawyków, które może wydłużyć ludzkie życie o ponad 10 lat.



„Lepszy dostęp do usług medycznych w regionie transgranicznym”
w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020

ZDROWY STYL ŻYCIA



AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Ruch odgrywa ważną rolę w życiu gdyż:

- wpływa na prawidłową budowę ciała i postawę
- usprawnia funkcjonowanie narządów
- zwiększa odporność organizmu
- usprawnia proces oddychania, co zwiększa wydolność i sprawność człowieka
- poprawia krążenie krwi i zwiększa wydolność serca
- stymuluje psychiczną sferę człowieka
- zmniejsza stan napięć stresowych
- przynosi odprężenie
- poprawia samopoczucie

ABECADŁO PROFILAKTYKI

A Alarm dla serca! I liczy się każda minuta. Zawał serca i udar mózgu stanowią zagrożenie dla życia. Pamiętaj o objawach tych chorób. Jednym telefonem pod numer **112** lub **999** możesz uratować czyjeś życie. Może nawet swoje.

B Badaj czynniki ryzyka! I pamiętaj, że Twoje zdrowie zależy przede wszystkim od Ciebie. Wybierz zdrowy styl życia. Zacznij od dziś.

E Energia pod kontrolą! - to prosta recepta na uniknięcie nadwagi i otyłości. Zachowaj równowagę między spożywanymi kaloriami a wysiłkiem fizycznym.

C Codziennie odżywiaj się zdrowo! – przede wszystkim to co jesz zależy od Ciebie. Ogranicz cukier i żywność typu fast-food. Jedz owoce i warzywa. Jedz różnorodnie i regularnie. Pamiętaj o śniadaniach. Pij wodę.

A Aktywność przede wszystkim! poprawia humor, formę i zdrowie. Ćwicz przez 60 minut dziennie. Twoja dobra forma to także dobra forma Twojego serca.

D Dowiedz się! więcej o nadciśnieniu tętniczym, hiperlipidemii i cukrzycy. Dotyczą nie tylko dorosłych. Stosuj zasady ABECADŁA, aby im zapobiegać.

Ł Łatwiej nie zaczynać! - papierosy, alkohol, narkotyki i dopalacze uzależniają i niszczą zdrowie i życie. Nie zaczynaj ich stosować! Jeśli zacząłeś - zerwij z nałogiem!

O Od grypy z daleka! się trzymaj. Stosuj zasady higieny. Pamiętaj o szczepieniu. Jeśli zachorujesz - zostań w domu - nie narażaj się na powikłania, nie zarażaj innych.

„Lepszy dostęp do usług medycznych w regionie transgranicznym”
w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Jedz mało, ale często – 4 do 5 posiłków dziennie.
2. Jedz powoli – nie śpiesz się podczas posiłków, staraj się jeść na siedząco.
3. Śniadanie – to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zjadaj je nie później niż 2 godziny po przebudzeniu.
4. Kolacja ma być najmniej obfitym posiłkiem. Spożywaj ją zawsze 2 godziny przed snem.
5. Pij wodę przez cały dzień, małymi tykami. Dziennie wypij minimum 1,5 wody.
6. Unikaj cukru i słodczy. Zastąp je owocami i innymi zdrowymi przekąskami.
7. Spożywaj zdrowe węglowodany np. kasza, brązowy ryż, płatki owsiane.
8. Spożywaj ciemne pieczywo.
9. Spożywaj codziennie porcję warzyw i owoców.
10. Warzywa to samo zdrowie – zjadaj je na surowo lub gotuj na parze.
11. Zalecane jest co najmniej 30 minut ćwiczeń dziennie.

- Unikaj produktów, które w składzie mają cukier i substancje konserwujące.
- Unikaj napojów energetyzujących, gazowanych i kolorowych.
- Dbaj, by nie jeść przetworzonej żywności.
- Unikaj soli.
- Ograniczaj tłuszcze zwierzęce
- Pamiętaj o witaminach.

