

„Lepszy dostęp do usług medycznych w regionie transgranicznym”

w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020

ZDROWY STYL ŻYCIA - PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny dla naszego organizmu, daje nam zdrowie i lepsze samopoczucie. Zdrowy tryb życia to przede wszystkim ćwiczenia, ruch, dbanie o własną sylwetkę. Jednak dzisiaj często szybko tyjemy, lub stosujemy rozmaite, a czasem nie zdrowe dla organizmu diety. Musimy pamiętać, że zdrowy tryb życia to także odpowiednie żywienie.

Zasady prawidłowego stylu życia

- Prawidłowe żywienie
- Aktywność ruchowa
- Wypoczynek czynny i bierny
- Brak nałogów
- Higiena osobista

Skutki złego odżywiania

- Choroby układu krążenia
- Nowotwory
- Cukrzyca
- Choroby jelita grubego
- Kamica żółciowa
- Próchnica zębów
- Otyłość
- Bulimia
- Anoreksja



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

Niniejszy dokument został opracowany dzięki pomocy finansowej Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020.

Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszego dokumentu ponosi Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach i w żadnym wypadku nie może on być uważany za odzwierciedlający oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

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

ŻYJ ZDROWO, AKTYWNIIE WYPOCZYWAJ I PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIJAJ

Zdrowy styl życia to przede wszystkim cieszenie się dobrym samopoczuciem oraz zdrowiem a także zapobieganie chorobom cywilizacyjnymi jak: cukrzyca, nadciśnienie, zawał, miażdżyca, otyłość.



Zasady zdrowego stylu życia:

- zdrowie i racjonalne odżywianie się
- codzienna aktywność fizyczna (min. 30 minut)
- odstawienie używek takich jak: niktyna, alkohol, narkotyki
- umiejętność odpoczywania – odpowiednia długość snu
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- badania profilaktyczne



Regularnie wykonywane badania profilaktyczne pozwolą zapobiec rozwojowi wielu chorób lub wykryć je we wczesnym stadium rozwoju, kiedy jest największa szansa na wyleczenie.

Dotyczy to zwłaszcza chorób nowotworowych i układu krążenia.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

Niniejszy dokument został opracowany dzięki pomocy finansowej Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020.

Wyłącznie odpowiedzialność za treść niniejszego dokumentu ponosi Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach i w żadnym wypadku nie może on być uważany za odzwierciedlający oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.