

Zasady zdrowego stylu życia

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych.

Czynniki zdrowego stylu życia

Zdrowy styl życia opiera się na **5 podstawowych zasadach**, których wdrożenie w swoją codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia. Należą do nich:

- **Świadome odżywianie.** Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.



- **Wybieranie zdrowej żywności.** Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.

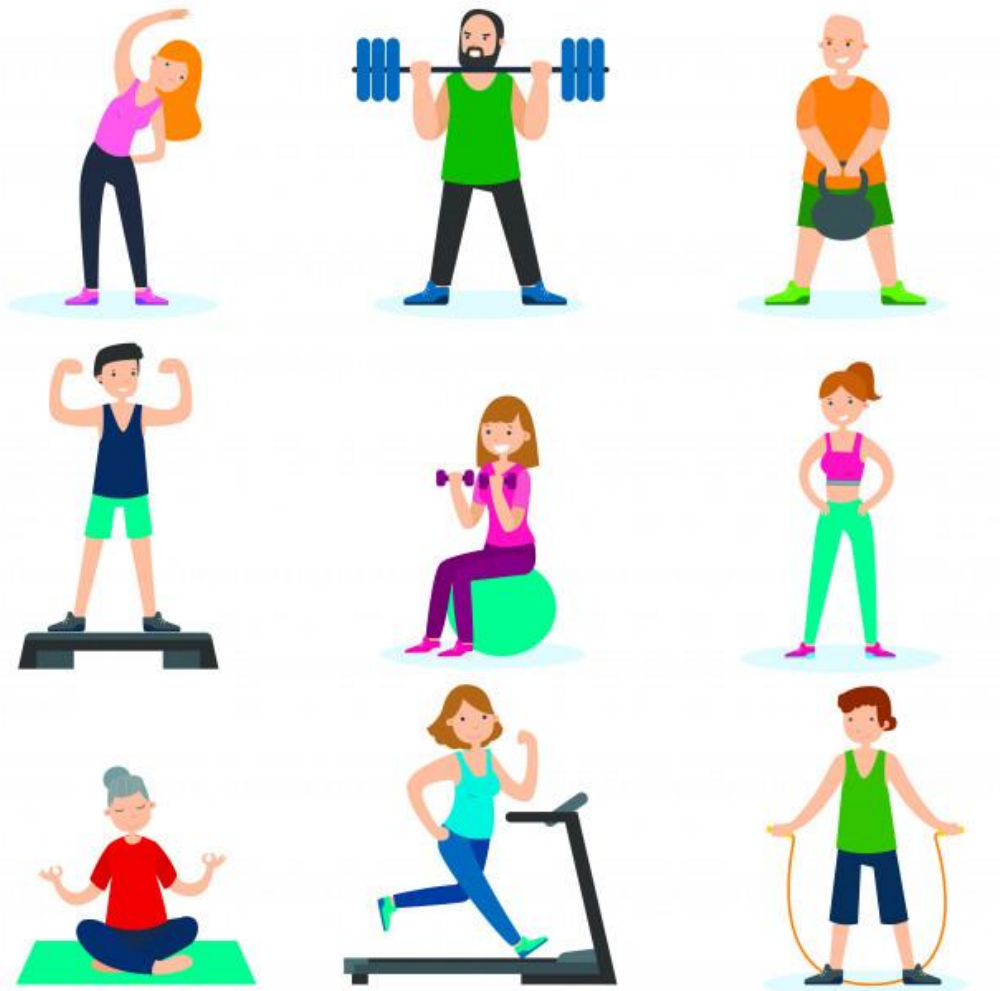


Zmiana nastawienia psychicznego. Praca nad sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.

- **Regularne ćwiczenia** poprawy stanu redukują stres. najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.



ćwiczenia fizyczne oraz relaksacyjne. Prowadzą do fizycznego, ale również Wysilek fizyczny to



- **Dbanie o właściwą ilość snu.** Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.



K.Cieślewicz