

Temat : Szkodliwość i działanie używek, sportowy tryb życia

Dlaczego warto prowadzić zdrowy tryb życia i na czym on polega

Zastanawiacie się **jak zdrowo żyć** i skąd wiadomo, co naprawdę jest dla nas odpowiednie? Pojęcie „zdrowego stylu życia” wprowadzono oficjalnie w 1947 roku, gdy WHO zdefiniowało go jako równowagę między sferami: fizyczną, umysłową i społeczną. Do tego czasu było ono określane jedynie jako brak choroby.

Dlaczego powinniśmy zdrowo się odżywiać i wprowadzić w życie poniższe zasady:

- poprawi się nasze samopoczucie;
- zauważymy lepszą kondycję włosów i skóry;
- poprawi się wydolność i wytrzymałość;
- wydłuży się nasze życie i będziemy cieszyli się lepszą sprawnością w wieku starszym;
- zwiększy się nasza atrakcyjność fizyczna;
- poprawi się samoocena;
- zmniejszy się ryzyko pojawienia się wielu chorób;
- poprawi się budowa masy ciała i jego skład.

Zdrowe nawyki życiowe – 8 zasad dla każdego

1 – Wprowadź regularną aktywność fizyczną

Wyjazd weekendowy na narty czy basen raz na dwa tygodnie nie można nazwać „regularną” aktywnością fizyczną. W zdrowym stylu życia chodzi o systematyczność połączoną z odpowiednią częstotliwością. Jakie są **zasady zdrowego stylu życia**? By poprawić koordynację ruchową, sprawność mięśniową oraz zapewnić sobie wiele innych zalet płynących z aktywności, **powinno się ją uprawiać minimum przez 30 minut pięć razy w tygodniu lub przez co najmniej 20 minut trzy razy w tygodniu w przypadku dużej intensywności**. Niektórzy zalecają codzienną aktywność trwającą min. przez 30 minut - nie musi to być siłownia siedem razy w tygodniu, ale w dni nietreningowe np. spacer z czworonogiem lub relaksująca joga.

Pamiętajcie o tym, że komfort podczas wykonywania aktywności zależy od wygodnej odzieży na fitness. Dla pań prowadzących **aktywny tryb życia** niezbędny będzie biustonosz sportowy, poprawiający komfort nawet podczas intensywnych treningów. W zależności od uprawianej aktywności niezbędna będzie kurtka do biegania czy torby fitness, do których zapakujemy się na siłownię czy do klubu. Jeśli trenujecie bardzo intensywnie i w wysokich temperaturach załóżcie także bandanę.

2 – Zadbaj o zdrowe nawyki żywieniowe

Drugą fundamentalną zasadą zdrowego stylu życia jest prawidłowe odżywianie. **Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?** Posiłki, które spożywamy mają bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie. Wasz jadłospis powinien być zbilansowany i warto wprowadzać do niego urozmaicone produkty, by każdego dnia dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Należy jednocześnie unikać żywności przetworzonej, fast foodów, słodczy, które negatywnie wpływają na zdrowie. Tym, którzy preferują **prozdrowotny styl życia** doradza się również ograniczenie spożycia mięsa, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i odpowiednią obróbkę żywności. **Jak prowadzić zdrowy tryb życia?** Jak zdrowo gotować? Unikając smażenia, stawiając na produkty na parze lub niepoddane żadnej obróbce termicznej, o ile jest to możliwe.

Warto wypijać jak najwięcej wody, eliminując jednocześnie słodkie napoje. W diecie osoby, która dba o **zdrowy styl życia** na stałe powinny zagościć produkty pełnoziarniste, warzywa oraz owoce.

Jak zdrowo jeść? W regularnym odstępach, co kilka godzin, dopasowując ilość posiłków indywidualnie – najczęściej zaleca się 4-5 posiłków bądź 3-4 posiłki dziennie.

3 – Zrezygnuj z używek

Używki bez wątpliwości mają bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie. Niestety osoby sięgające po alkohol, papierosy, narkotyki są o wiele bardziej narażone na rozwój niebezpiecznych dla życia chorób. Wyjątkiem jest spożywanie lampki czerwonego wina, które ma w swoim składzie resweratrol – jednak również należy zachować umiar.

4 – Wykonuj badania profilaktyczne

Badania profilaktyczne nie powinny być przykrym obowiązkiem od czasu przekroczenia pewnego wieku, ale jednym z ważnych zasad zdrowego stylu życia. Warto regularnie wykonywać morfologię, badanie moczu, hormonów, a także w wybranych przypadkach kolonoskopię, mammografię czy badanie prostaty (po 40 – odpowiednio do płci). Badania profilaktyczne pomogą uniknąć lub wykryć bardzo niebezpieczne choroby, zatrzymać ich rozwój, zanim będzie za późno.

5 – Staraj się zmniejszyć odczuwany stres

Stres jest jednym z ważnych **czynników wpływający na zdrowie**, podwyższających ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby cywilizacyjne. W ramach zdrowego stylu życia powinno się starać go maksymalnie ograniczać, np. unikając sytuacji stresujących, często nawet osób powodujących u nas negatywne odczucia. Można również radzić sobie ze stresem za pomocą medytacji, ćwiczeń relaksujących bądź otaczania się pozytywnymi osobami, które pozwolą nam wyciszyć umysł i lepiej radzić sobie z codziennymi problemami.

6 – Zadbaj o zdrowy sen

Sen ma dobroczynny wpływ na organizm – pozwala na regenerację, poprawia koncentrację i nastrój. Ilość godzin poświęconych na sen różni się w zależności od wieku, zazwyczaj dorośli, którzy chcą prowadzić **zdrowy tryb życia**, powinni przesypiać 7-8 godzin każdego dnia. Regeneracja w nocy jest jednak zależna od przesypiania 4-5 pełnych cykli snów złożonych z dwóch stadiów, dlatego są osoby czujące się doskonale po przespaniu nieco ponad 5 godzin oraz takie, które śpią i 10 godzin, żeby poczuć się wypoczętym.

Jak zdrowo spać? Należy dobrać odpowiedni materac, zadbać o otoczenie, ciszę, temperaturę w zakresie 18-21°C i wilgotność na poziomie 50-60%. Ważna dla **higienicznego trybu życia** jest także pozycja jaką przyjmujemy podczas snu. Najlepiej spać na boku z lekko ugiętymi nogami, z poduszką między kolanami szczególnie w przypadku bólu pleców. Drugą pozycją jest spanie na plecach, (najbardziej polecane przez lekarzy), które odciąża kręgosłup, kark, rozluźnia mięśnie. Jednocześnie nie uciskamy narządów wewnętrznych i łatwo oddychamy.

7 – Zagospodaruj czas na wypoczynek

W ciągu każdej doby powinien znaleźć się czas na odpoczynek, podczas którego wykonujemy czynności, które sprawiają nam przyjemność i działają relaksująco. Dobrym pomysłem na **zdrowy tryb życia** jest znalezienie hobby, spotkania z bliskimi czy po prostu poświęcenie czasu na ulubioną aktywność fizyczną. Należy uważać, by nie zachwiać ani czasu przeznaczonego na sen ani na pracę, szczególnie jeśli mamy tendencję do przepracowywania się. W dłuższej perspektywie nie przyniesie to dobrych konsekwencji dla naszego zdrowia.

8 – Dbaj o pozytywne nastawienie i stawianie sobie celów

Zdrowy styl życia to także dbałość o sferę psychiczną, dla której zdrowe jest dostrzeganie pozytywnych aspektów w każdej sytuacji, dbałość o odpowiednie nastawienie, a także wyznaczanie sobie celów rozwojowych. Rozwój osobisty, a szczególnie stawianie sobie nowych zadań możliwych do osiągnięcia, będzie budował pozytywniejsze podejście do życia.

