

ZDROWY TRYB ŻYCIA

Zasady zdrowego stylu życia

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



Zdrowy Tryb Życia

Pojęcie zdrowego stylu życia zagościło na świecie w 1947 roku, kiedy to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), podała definicję zdrowia człowieka jako równowagę pomiędzy sferami: fizyczną, umysłową i społeczną. Wcześniej zdrowie określano tylko jako brak choroby. Od tego momentu w Stanach Zjednoczonych zaczął rozwijać się ruch „Dobrego Samopoczucia”, znany dziś jako wellness.

W Polsce pojawia się coraz więcej zwolenników zdrowego trybu życia, którzy niestety traktują to pojęcie bardzo wybiórczo. Samo picie wody mineralnej, wprowadzenie do diety warzyw i owoców, czy sporadyczne bieganie jest dalekie od zdrowego stylu życia.

Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczywania i właściwe podejście do życia.

Jak Prowadzić Zdrowy Tryb Życia

Bądź aktywny fizycznie

Odpowiednio zbilansowaną dietę należy połączyć z aktywnością fizyczną. Codzienny wysiłek pozwala nie tylko kontrolować wagę ciała, lecz także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka, ryzyko rozwoju depresji, cukrzycy, chorób serca i układu krążenia na tle miażdżycy, a także zadbać o mocne kości.

2. Aktywność fizyczna

Ważnym elementem zdrowego stylu życia - oprócz poprawnego odżywiania się - jest aktywność fizyczna. Pozwala ona nie tylko zrzucić zbędne kalorie, ale również poprawić sprawność i rozruszać stawy.



Jak Prowadzić Zdrowy Styl Życia

Znajdź czas na odpoczynek

Prawidłowo doba powinna składać się z 8 godzin pracy, 8 godzin snu i 8 godzin na wypoczynek oraz pozostałe czynności. Zachwianie tej równowagi może być przyczyną ogromnego stresu, a w konsekwencji przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. Naukowcy potwierdzają, że przepracowanie zwiększa ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, w związku z tym codziennie trzeba dbać o higienę pracy, regularny wypoczynek i odpowiednią ilość, a także jakość snu.

Jak Prowadzić Zdrowy Tryb Życia

Opanuj stres

Naucz się radzić sobie z [długotrwałym stresem](#), ponieważ jego skutki mogą być bardzo groźne dla zdrowia.

Przewlekły stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby

cywilizacyjne. Stres znacząco osłabia zdrowie psychiczne, dlatego życie w ciągłym napięciu może

doprowadzić m.in. do zaburzeń pamięci i koncentracji, a nawet do rozwoju depresji. W jego zwalczaniu

pomogą [ćwiczenia relaksacyjne](#), [medytacja](#), a nawet pozytywne myślenie. Dzięki temu zmniejszysz poziom

lęku i zmęczenia psychicznego, a także poprawisz stabilność emocjonalną.

Jak Prowadzić Zdrowy Tryb Życia

Wykonuj 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.



Aktywność Fizyczna

Styl życia bardzo się zmienił w ostatnich latach. Większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodzie, a nasze ciało stworzone jest do bycia w ruchu. Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia koniec z wymówkami, że nie mamy czasu na sport. Nie trzeba od razu wyciskać siódmych potów na siłowni, ale można spokojnie zacząć od marszów, pływania, gimnastyki w domu lub jazdy na rowerze.



Aktywność Fizyczna

- Pomaga zmniejszyć masę ciała
- Obniża ciśnienie tętnicze
- Podnosi wydolność układu krążenia
- Pomaga w zapobieganiu rozwojowi miażdżycy
- Wzmacnia układ ruchu
- Zapobiega osteoporozie
- Korzystnie wpływa na odporność organizmu
- Spowalnia procesy starzenia
- Poprawia ogólne samopoczucie

U osób chorych na cukrzycę dodatkowo:

- Jest ważnym elementem terapii
- Poprawia wrażliwość tkanek na insulinę
- Zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę
- Poprawia wyrównanie metaboliczne cukrzycy
- Przyczynia się do obniżenia stężenia glukozy we krwi



Prawidłowa Dieta

Dieta, czyli prawidłowy dobór jakości i ilości spożywanych pokarmów, jest niezwykle istotna nie tylko w kontekście nowotworów, ale także w prewencji chorób układu krążenia, oddechowego i praktycznie wszystkich chorób z jakimi się borykamy.



Prawidłowa Dieta

Wiemy dobrze co szkodzi naszemu organizmowi i czego powinniśmy unikać. Dietetycy zgodnie powtarzają, że należy przyjmować wszystkie ważne dla zdrowia składniki odżywcze w zależności od płci, wieku i wykonywanej pracy. A unikać produktów, które nam szkodzą: alkoholu, słodczy, napoi gazowanych, wszelkich wysoko przetworzonych pokarmów, chipsów, nadmiaru tłustego mięsa itp. W zdrowej diecie nie ma też mowy o częstym jedzeniu w barach czy fast foodach. Posiłki najlepiej przygotowywać samemu z nieprzetworzonych produktów.



Higiena Umysłu

Umysł człowieka jest niesamowitym narzędziem przy pomocy którego Istota może eksplorować i manipulować środowiskiem w holograficznej projekcji, w której przebywa w czasie wcielenia. Nasza redukcjonistyczna cywilizacja często wierzy, że człowiek JEST swoim umysłem. To nieprawda. Człowiek POSIADA umysł i ciało po to aby móc manifestować swoje Wyższe Ja w rzeczywistości, która nas otacza. Jest on niesamowitym darem, o który należy dbać, tak jak dbamy o nasze ciała, czy o nasze komputery. To, że o ciało trzeba dbać rozumieją chyba wszyscy. Jeśli ciało jest zaniedbane zaczyna chorować i wówczas nasze doświadczenie w życiu zamienia się w walkę z chorobami a rzeczywistość postrzegana jest jako zagrożenie dla cielesnego przetrwania. Podobnie jeśli nie będziemy dbali o domowy komputer, jest jedynie kwestią czasu aby na jego dysku pojawiły się wirusy, które skutecznie zablokują wiele jego funkcji. Podobnie jest z naszymi umysłami. Zaniedbane, zaczynają szwankować. Zła wiadomość jest taka, że tu na Ziemi, prawie każdy ma szwankujący umysł. Dobra wiadomość jest natomiast taka, że poprawa jego kondycji leży w naszym zasięgu i nie jest wcale taka trudna.

Jak Zadbać O Higiene Umysłu

1. Karminie umysłu pozytywnymi rzeczami.

2. Eliminowanie zagrożeń

3. Pozbywanie się blokad mentalnych

4. Identyfikowanie konfliktów

5. Dieta mentalna

6. Nie zadawaj swojemu umysłowi pytań, których odpowiedzi nie chciałbyś znać



Dziękuję Za Uwagę Wykonał Dawid Syska

