

Kategoria: Aktywność  min

opr. merytoryczne: lek. Alicja Jodczyk-Bargańska, dr hab. n. med. i n. o zdr. Daniel Śliż, Patronat merytoryczny: Polskie Towarzystwo medycyny stylu życia

# ZDROWIE (PRAWIE) BEZ WYSIŁKU PROSTE KROKI DLA KAŻDEGO

**Twój styl życia w ponad 50% wpływa na Twoje zdrowie, dlatego warto wprowadzić do niego kilka zdrowych nawyków. Pamiętaj jednak, że nie musisz zmieniać wszystkiego naraz - zacznij od małych kroków. Szybko zauważysz poprawę samopoczucia, a wyniki badań będą lepsze. Zmniejszy się także ryzyko chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zawał serca czy udar mózgu. Zacznij już dziś!**



## Recepta na zdrowie

### **Polub się z aktywnością fizyczną**

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, choroby serca, udar mózgu i niektóre nowotwory. Ponadto pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, poprawia nastrój i dodaje energii – spróbuj, a poczujesz różnicę!

### **Jedz lepiej, żyj dłużej**

Zdrowa, zbilansowana dieta wzmacnia odporność, dodaje energii i poprawia samopoczucie. Wybierając owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste oraz orzechy zamiast słodkich i słonych przekąsek, zmniejszasz ryzyko rozwoju cukrzycy i nadciśnienia. Zwiększasz za to swoją koncentrację. Pamiętaj, że nie musisz rezygnować ze wszystkiego, co lubisz!

## Zadbaj o sen

Odpowiednia długość i jakość snu wspierają funkcję układu odpornościowego, poprawiają koncentrację oraz pamięć. Jeśli śpisz za mało, częściej sięgasz po niezdrowe przekąski i masz mniej sił na codzienne wyzwania.

## Ogranicz nałogi, zyskaj zdrowie

Dzięki rezygnacji z palenia papierosów zmniejszasz ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, m.in. płuc, piersi, żołądka i trzustki. Pamiętaj, że papierosy odpowiadają za 30% zgonów spowodowanych rakiem. Rezygnacja z picia alkoholu pozwoli Ci zyskać lepszą jakość snu, poprawić odporność i obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworów, m.in. wątroby i jelita grubego.

# Jak zrealizować receptę?

## Wybierz jedną lub więcej korzyści

Zacznij od małych zmian, które uznasz za łatwe do wprowadzenia. Możesz realizować jedno zalecenie tygodniowo lub kilka jednocześnie, stopniowo zwiększając ich liczbę, tydzień po tygodniu.

**Włącz ulubioną muzykę lub podcast i wyjdź na 20-minutowy spacer.** W ten sposób obniżysz poziom stresu, odciążysz stawy i dotlenisz swój organizm.

**Wybierz schody zamiast windy.** To niewielki wysiłek, a duża korzyść dla serca.

**Zjedz garść niesolonych orzechów dziennie.** Wybór tej smacznej i sycącej przekąski zamiast słonych chipsów czy paluszków przełoży się na obniżenie poziomu cholesterolu LDL („złego”) i zwiększenie cholesterolu HDL („dobrego”). Zmniejszysz tym samym ryzyko miażdżycy.

**Dodaj porcję warzyw do swojego posiłku.** Sałatka, pokrojona marchewka, ogórek – taka przekąska wspiera odporność, trawienie i dostarcza organizmowi niezbędnych witamin i minerałów.

**Zastąp białe pieczywo pełnoziarnistym.** Uregulujesz poziom cukru we krwi, wspomogiesz trawienie i poczujesz sytość na dłużej.

**Zjedz przynajmniej jedną porcję owoców dziennie.** Zabierz ze sobą np. jabłko i zjedz je w ciągu dnia. Zwiększysz ilość spożywanego błonnika i witamin.

**Zjedz zdrowe śniadanie.** Owsianka z owocami i orzechami lub jajka z pełnoziarnistym pieczywem i warzywami — takim posiłkiem dostarczysz sobie energii na początek dnia, poprawisz koncentrację i zmniejszysz ochotę na niezdrowe przekąski.

**Pij 1,5-2 litry wody dziennie.** Postaw wodę obok siebie i popijaj małymi łykami. W ten sposób zwiększysz koncentrację, poprawisz wygląd skóry i wesprzesz pracę serca oraz nerek.

**Zamień słodki napój na jego wersję bezcukrową (tzw. zero).** Dzięki temu zmniejszysz liczbę spożywanych kalorii, wpłyniesz na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz obniżysz ryzyko cukrzycy.

**Postaraj się przespać 7-8 godzin.** Po prostu połóż się wcześniej i zobacz, jak poprawi się Twoje samopoczucie. Tak zregenerujesz organizm, wzmocnisz odporność, poprawisz pamięć i koncentrację oraz uregulujesz gospodarkę hormonalną.

**Dbaj o zdrowie poprzez rezygnację z palenia papierosów i ograniczenie spożywania alkoholu.** Każdy dzień bez nałogów to krok w stronę lepszego samopoczucia!