



*Szkoła Promująca Zdrowie*

*w Zespole Szkół w Dobrzenu Wielkim*

### Zdrowy styl życia

#### **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 fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne.** Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
- **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.

Na twój styl życia składają się zachowania, czynności, nawyki i przekonania nabywane przez całe życie. Mieli na nie wpływ członkowie rodziny, przyjaciele, grupy rówieśnicze, szkoła, media. Wypracowanie nowych, prozdrowotnych zachowań to długotrwały proces, który zaczyna się wewnątrz – od potrzeby zmiany swojego życia na lepsze. Warto się go podjąć i małymi krokami eliminować zachowania, które są dla ciebie szkodliwe.

## 10 zasad zdrowego stylu życia

### 1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z [pełnoziarnistego pieczywa](#), płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.

### 2. Jedz regularnie

Na okrągło słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko, co mamy pod ręką.

### 3. Urozmaicaj!

Zadbaj, aby każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby Twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

### 4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. [Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru](#) i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym [akrylamidem](#).

### 5. Pij odpowiednią ilość wody

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej 1,5 – 2 litry dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.

### 6. Wprowadź aktywność fizyczną

Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. W końcu wysiłek to relaks dla umysłu. Jeśli nie masz czasu na aerobic, wyjdź na spacer, pojedź do pracy na rowerze, a w weekend wybierz się na basen, zamiast siedzieć na kanapie. Ćwiczenia fizyczne nie muszą być katorżniczą pracą.

### 7. Zadbaj o relaks

Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółką. Tylko nie rozmawiajcie ciągle o problemach! Takie proste rzeczy naprawdę pomagają utrzymać równowagę psychiczną.

### 8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości

Zastanów się, ile razy krytykowałaś siebie, obwiniłaś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałaś alergicznie. Pomyśl, czy zwracałabyś się tak do dziecka? Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.

### 9. Wysypiaj się

Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło i wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Nie tylko będziesz fizycznie zdrowsza, ale również radośniejsza, bardziej skoncentrowana i efektywna w pracy.

### 10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami

Nie od razu Rzym zbudowano. I nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą ci stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą. Od czego zacząć? Np. nie sól pomidora na kanapce, przygotuj zdrową sałatkę na kolację, 2 razy w tygodniu poświęć godzinę na swój odpoczynek po pracy. Z czasem zaniechanie kolejnych dotychczasowych nawyków będzie stanowiło coraz mniejszy problem.

#### *Piśmiennictwo:*

1. Gronowska-Senger A., *Żywność, styl życia a zdrowie Polaków*, Żywność człowieka i metabolizm, 2007, 34 (1/2), 12-21
2. Mijkowska U., *Diet coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się*, Samo sedno, Warszawa, 2012
3. Romanowska-Tołoczko A., *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*, Hygeia Public Health, 2011, 46(1), 89-93