

Jest takie powiedzenie: cieszyć się dobrym zdrowiem. Jak dużo jest w nim prawdy, wie każdy, kto tę radość stracił. Zwłaszcza jeżeli sam się do tego przyczynił. **Bo zdrowie bywa ulotne niczym balonik.** Dbając o siebie, zmniejszasz ryzyko, że je stracisz. Jak najszybciej wprowadź w życie kilka zasad, które pomogą Ci długo cieszyć się dobrą formą i dobrym samopoczuciem. Zyskacie na tym Ty i Twój najbliżsi.

Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!

UNIKAJ TYTONIU, ALKOHOLU, NARKOTYKÓW I INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Substancje psychoaktywne działają na układ nerwowy, powodując zmiany nastroju, postrzegania, świadomości oraz zachowania. Ich zażywanie może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego oraz zwiększyć ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób i uzależnienia.

**CZY
WIESZ,
ŻE:**

PALENIE PAPIEROSÓW jest najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce. Na świecie, na choroby spowodowane paleniem tytoniu, co 5 sekund umiera człowiek.

PALENIE PAPIEROSÓW zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca. **9 na 10 chorujących na nowotwór płuca** to palacze lub osoby, które paliły.

Co roku na skutek **BIERNEGO PALENIA** umiera około **2 tysięcy osób**. Dzieci wdychające dym papierosowy częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych, osiągają gorsze wyniki w nauce i słabiej się rozwijają.

Szacuje się, że **6% zgonów wśród ludzi poniżej 75. roku życia** oraz **20% poważnych chorób i urazów**, wymagających leczenia w szpitalu ma związek z **ALKOHOLEM**. Nawet **jednorazowe NADUŻYCIE ALKOHOLU** może prowadzić do groźnego dla zdrowia zatrucia.

REAKCJA ORGANIZMU NA ALKOHOL zależy od wielu czynników (fizyczna oraz psychiczna kondycja osoby pijącej, uwarunkowania genetyczne, rodzaj alkoholu), dlatego po spożyciu nawet niewielkiej ilości alkoholu mogą wystąpić niespodziewane i nietypowe reakcje.

NARKOTYKI mają wyjątkowo silne działanie uzależniające. Trzeba zdawać sobie sprawę, że granica między dobrowolnym przyjmowaniem substancji psychoaktywnej a przymusem jej przyjmowania jest bardzo trudna do zauważenia i łatwo ją przekroczyć.

DOPALACZE zawierają zazwyczaj nieznanne i nieprzebadane substancje psychoaktywne, które mogą być bardzo toksyczne. Każdego roku odnotowuje się wiele przypadków silnego, wymagającego pomocy medycznej **ZATRUCIA DOPALACZAMI**.



ZNAJDŹ CZAS NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularna aktywność fizyczna to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Według Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) regularna aktywność fizyczna zmniejsza o połowę ryzyko przedwczesnej śmierci.

**CZY
WIESZ,
ŻE:**

Prowadząc **AKTYWNY STYL ŻYCIA**, zmniejszasz ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego oraz nowotworów. Niski poziom aktywności fizycznej został uznany za czynnik istotnie zwiększający umieralność z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

ZALECANA DAWKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla zdrowej osoby dorosłej to 30 minut umiarkowanej aktywności przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut intensywnej aktywności przez 3 dni w tygodniu. Najbardziej wskazane w tzw. treningu zdrowotnym są ćwiczenia aerobowe, np. marsz, bieg, jazda rowerem.

IŁOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ należy dostosować do możliwości i potrzeb organizmu. Przed rozpoczęciem systematycznego programu ćwiczeń warto się skonsultować z lekarzem w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań.



ZADBAJ O ZDROWĄ DIETĘ

Prawidłowe odżywianie się jest niezbędne dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia. Dobrze zbilansowana dieta, pokrywająca zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze, pozwala uniknąć wielu chorób, takich jak: cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroby serca i układu pokarmowego.

**CZY
WIESZ,
ŻE:**

Aby dostarczyć organizmowi wszystkie **NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE**, w codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty ze wszystkich poziomów PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ.

PODSTAWĄ DIETY dorosłego człowieka są produkty zbożowe (najlepiej z pełnego przemiału), warzywa i owoce oraz produkty mleczne. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych), soli i cukru.

Organizm człowieka nie magazynuje wody, a niedobór płynów szybko prowadzi do odwodnienia, które może się okazać niebezpieczne dla zdrowia (pierwsze objawy odwodnienia to ból głowy, ból brzucha, zaparcia). Zaleca się picie **przynajmniej 2 LITRÓW PŁYNÓW** dziennie. Należy unikać słodzonych i gazowanych napojów.



Nigdy nie jest za późno, żeby dokonać zmian.

PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA I BĄDŹ NIEZALEŻNY!

Więcej informacji znajdziesz na WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL



Instytucja Realizująca:

Partnerzy Projektu:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA