

Zdrav način življenja



Zdrav način življenja

- Zdrav način življenja vodi k boljšemu počutju in ohranjanju dobrega zdravja,
- Biti zdrav ni le naša pravica, temveč tudi dolžnost,
- Človeški organizem za nemoteno delovanje potrebuje ravnovesje, ki ga zagotavljamo s:
 - s pravilno prehrano,
 - z redno telesno dejavnostjo,
 - z duševnim ravnovesjem,
 - S sprostitvijo in počitkom.

Pravilna prehrana

Pravilna prehrana mora vsebovati:

- čimveč žit in žitnih izdelkov (40 %) (črni kruh, testenine, riž...)
- sadje in zelenjavo (35 %) najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih (300 do 400 g na dan);
- mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, m (20%)
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan).



Prehranske navade Slovencev

- Ugotovitve nacionalne študije prehranskih navad kažejo, da Slovenci zaužijemo:
 - za 1/3 preveč skupnih maščob,
 - za 1/3 preveč škodljivih nasičenih živalskih maščob,
 - za 1/3 preporedko imamo v prehrani sestavljenih ogljikovih hidratov
 - Zelenjave ne je 12% Slovencev in v povprečju pojemo le 1 sadež na dan.



Telesna dejavnost

- Od tega koliko smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem kosti in mišic,
- Pomanjkanje telesne dejavnosti vpliva na nastanek mnogih boleznih pri odraslih,
- Priporočila SZO pravijo, da za doseganja večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan,



Koristi redne telesne dejavnosti

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi
- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa
- zmanjšuje tveganje za razvoj diabetesa tipa II
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v ledvenem predelu hrbtenice
- Pomaga preprečevati/zniževati zvišan krvni tlak
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje debelosti za 50 % v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi
- vpliva na boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in varnost
- ljudem lahko pomaga premagovati bolečine, kot na primer bolečine v hrbtu ali v kolenih



Duševno ravnovesje

- Da bi bili zdravi, se moramo naučiti upravljati svoja čustva,
- Vzgajanje čustev ni preprosta naloga začetni je treba pri svojih mislih,
- izogibati se moramo konfliktnim situacijam, sodbam ali naštevanju svojih zamer,
- Pri tem pomaga kakšen zanimiv konjiček ali različne metode za samoprepičevanje



Sprostitev in počitek

- Sproščanje je bistvena sestavina zdravega načina življenja,
- Ko smo sproščeni, življenje doživljamo v večji meri, saj smo potrpežljivi in sposobni najti zadovoljstvo v vsakodnevnih stvareh,
- apetosti niso škodljive samo za telo, pač pa tudi ovirajo um in zmožnost uživanja življenja.



Viri

- http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cts=1331559178500&ved=0C GAQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.pb-begunje.si%2FOsnova%2Ffile.php%3Fid%3D530%26db%3Dpriponke&ei=3PpdT_ucOuje4QSD9Y2IDw&usg=AFQjCNHv3PIM_A1UbvI0X4eX6kV72hxmlg&sig2=maEz9ZIRKU1v5amGVXvZIA
- http://www.askerc.si/index.php?option=com_content&view=article&id=475&Itemid=100038
- http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cts=1331561724012&sqi=2&ved=0CGUQFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.nebojse.si%2Fportal%2FDokumenti%2F2001-Telesna_dejavnost.pdf&ei=7QReT-KtDOje4QSD9Y2IDw&usg=AFQjCNEbZRmm9Qzhdka_D71U-jonUlp-FQ&sig2=12Ej0nH3VWvEN-N9StE0mw
- <http://www.ezdravje.com/si/prebavila/prehrana/>
- <http://www.ezdravje.com/si/psiha/custva/?aurora=print>
- <http://www.lepazdrava.si/Zdravje/Koticek-za-dobro-pocutje/PRIVOSCITE-SI-POCITEK.html>

Hvala za vašo
pozornost!

