STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví

Zdravý životní styl je základem primární prevence. Pomůže vám předcházet mnoha zdravotním problémům (často vznikajících na podkladě chronického zánětu), případně zlepšit ty, které se již projevily. Nikdy není pozdě udělat ve svém životě alespoň malé změny, které se odrazí na celkové kvalitě života.

V následujícím textu jsme pro vás shrnuli 10 kroků, jak žít zdravěji. Kouříte-li, přestaňte, sníží se vám riziko rozvoje rakoviny plic, srdečního onemocnění a mozkové mrtvice. Pravidelně se hýbejte - snížíte tím riziko vzniku infarktu, mozkové mrtvice, deprese, cukrovky, rakoviny, osteoporózy aj. Také je neméně důležitá správná strava, optimální tělesná hmotnost, střídmá konzumace alkoholu, dobrý spánek, pravidelné preventivní prohlídky u lékaře, společenská aktivita, vyhýbání se dlouhodobému stresu a vybírání doplňků stravy s rozmyslem. Přestože se nejedná o žádné velké "novinky" pod sluncem slibující zázraky do druhého dne, věříme, že jejich zopakováním si připomenete, že někdy základní věci jsou ty nejúčinnější. Níže se dozvíte pár konkrétních tipů ke každému vyjmenovanému bodu.

Jandlová M., Bischofová S., Ruprich J

Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví

10kroku.pdf (1.15 MB 06.11.2021 11:41)

prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ Brno