

Przewodnik po Kuźni Prozdrowotnego Stylu Życia



Witamy w Kuźni Prozdrowotnego Stylu Życia!



Słowa, które będą
często padały, to:

#wyzwanie

#ciężka praca

#satysfakcja

#dobre samopoczucie

#wyzwanie

#ciężka praca

#satysfakcja

#dobre samopoczucie

Czym jest dla nas zdrowie?

To jest chwila dla Ciebie
- pomyśl z czym Ci się kojarzy zdrowie?

Jaką zdrowie ma dla Ciebie wartość?
Czy zdrowie jest dla Ciebie celem samym w sobie,
czy narzędziem by osiągać inne cele?

Co Ty robisz by być zdrowym?



To jest chwila dla Ciebie

- pomyśl z czym Ci się kojarzy zdrowie?

Jaką zdrowie ma dla Ciebie wartość?

Czy zdrowie jest dla Ciebie celem samym w sobie,
czy narzędziem by osiągać inne cele?

Co Ty robisz by być zdrowym?

Co to jest prozdrowotny styl życia?

Najprościej mówiąc są to **typowe dla każdego z nas codzienne czynności, zachowania oraz wybory, które sprzyjają zdrowiu.**



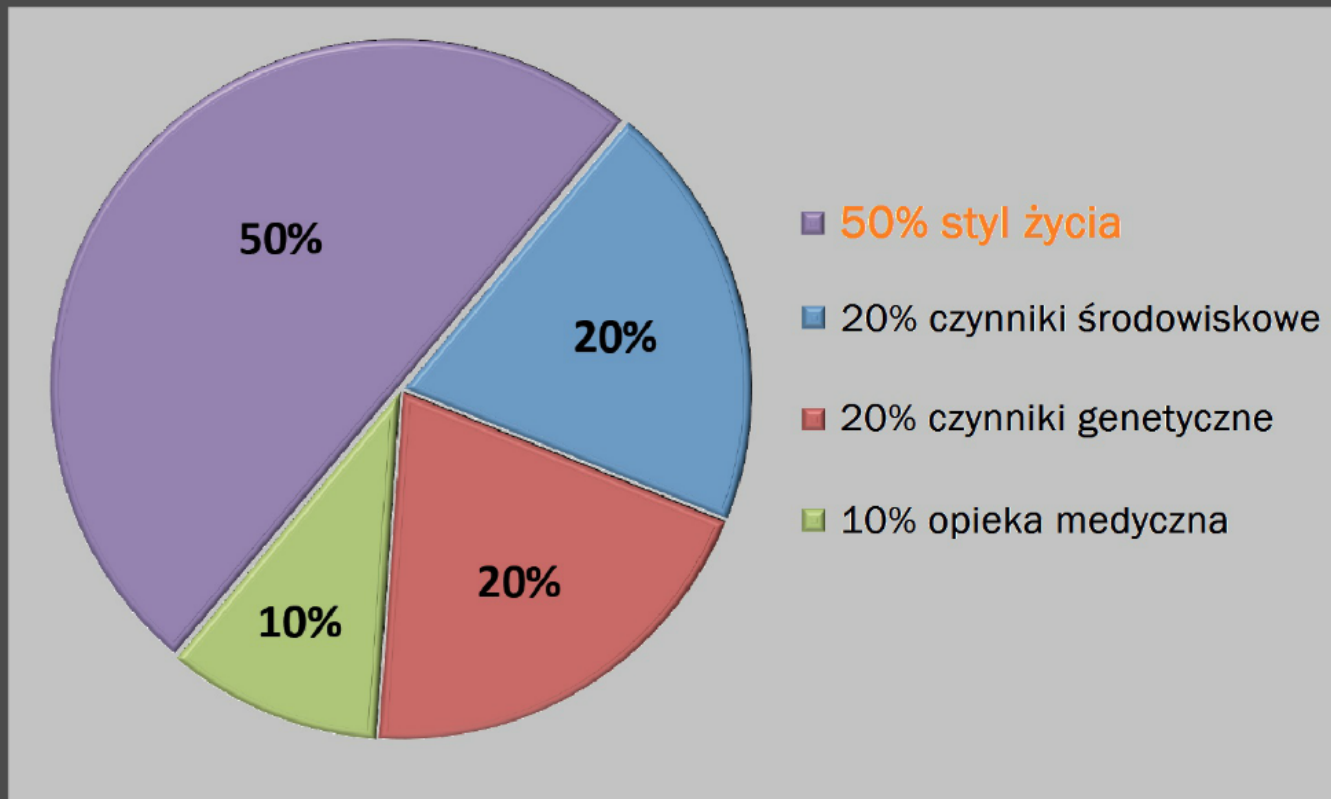
Przykłady zachowań prozdrowotnych:

- regularne uprawianie sportu rekreacyjnego: jazda na rowerze, bieganie;
- spacer zamiast podjechania autobusem dwóch przystanków do domu :)
- wybór pełnoziarnistego, żytniego pieczywa zamiast pszennego czy soku 100% zamiast napoju czy nektaru;
- niepalenie papierosów.

Przykłady zachowań prozdrowotnych:

- regularne uprawianie sportu rekreacyjnego: jazda na rowerze, bieganie;
- spacer zamiast podjechania autobusem dwóch przystanków do domu :)
- wybór pełnoziarnistego, żytniego pieczywa zamiast pszennego czy soku 100% zamiast napoju czy nektaru;
- niepalenie papierosów.

Jakie czynniki mają wpływ na nasze zdrowie?



Lalonde M.: *A New Perspective on the Health of Canadians, A Working Document*. Government of Canada, Ottawa 1978.

Dlaczego to jest takie ważne?

Okazuje się, że to właśnie styl życia
– czyli **nasze codzienne zachowanie** – aż w
połowie determinuje stan naszego zdrowia!
Zatem można śmiało stwierdzić, że to my sami
jesteśmy w połowie kowalami swojego zdrowia!



Co zatem robić?



Pracować nad sobą!

Systematycznie zmieniać złe nawyki i przyzwyczajenia!

Wymaga to nieco trudu i czasu, ale jest to możliwe!

Małymi krokami jesteśmy w stanie dokonać wielkich zmian! :)

Będziemy pracować na początek nad grupą najważniejszych zachowań:

#zwiększenie/regularna aktywność fizyczna,
#racjonalne odżywianie,
#niepalenie papierosów,
#umiarkowane spożywanie alkoholu.

Jest to grupa czterech czynników, które wymienia WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) jako te o **największym znaczeniu** wśród naszych zachowań.

Jest to grupa czterech czynników,
które wymienia WHO (Światowa Organizacja
Zdrowia) jako te o **największym znaczeniu**
wśród naszych zachowań.

Zapraszamy do **Kuźni Prozdrowotnego Stylu Życia!**

Zaczynamy!

www.kreatywniedlazdrowia.pl