



Zdrowy styl życia według mnie.





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 nas sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.
 - **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne.** Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wyśitek 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.

**WYPOCZYNEK
CZYNNY I BIERNY**



**AKTYWNOŚĆ
RUCHOWA**



ZDROWY STYL ŻYCIA

**RADOŚĆ, ZADOWOLENIE
POZYTYWNE NASTAWIENIE**

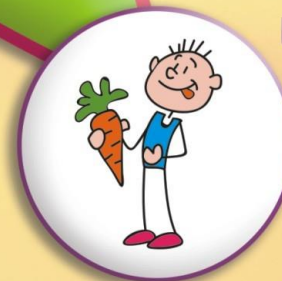


**HIGIENA
OSOBISTA**



**ODPOWIEDNI
UBIÓR**

**PRAWDŁOWE
ŻYWIENIE**





KONIEC

➤ Bartosz Wojnowski

