

# Zdrowy styl życia

WEDŁUG MNIE

# Odżywianie

By prowadzić zdrowy tryb życia bardzo ważne jest to aby się prawidłowo odżywiać, spożywać posiłki regularnie i wystarczająco często.

Nasza dieta powinna być prawidłowo zbilansowana tak aby dostarczać organizmowi wszystkie ważne składniki odżywcze i energię. Powinniśmy unikać słodczy, fast-food'ów i innych posiłków tego typu.

# Zasady zdrowego odżywiania

- ▶ Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- ▶ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
- ▶ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ▶ Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
- ▶ Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- ▶ Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- ▶ Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- ▶ Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
- ▶ Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- ▶ Nie spożywaj alkoholu.

# Piramida żywniowa



# Aktywność fizyczna

Sport to jeden z najistotniejszych elementów zdrowego stylu życia, a jego brak lub niedostateczna ilość może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. W przypadku dzieci i młodzieży jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż brak ruchu może zakłócić właściwy rozwój młodego organizmu.

Ważny jest również regularny sen (nastolatki 8-10h, dorośli 7-8h) oraz przebywanie na świeżym powietrzu.

# Pozytywne aspekty uprawiania sportu

- Poprawa wytrzymałości i siły systemu mięśniowego
- Wzmocnienie stawów
- Uniknięcie wielu chorób
- Muskułarna, smukła, piękna sylwetka
- Wyleczenie się z chorób już istniejących
- Zdrowie i lepsze samopoczucie na co dzień
- Poprawa koordynacji ruchowej
- Sport nic nie kosztuje
- Sport niekiedy przedłuża życie
- Stabilizacja ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zmniejszanie ryzyka zawału serca i udaru mózgu, zwiększenie wydolności mięśnia sercowego, polepszenie ukrwienia wszystkich organów wewnętrznych, tkanek i mięśni, a w efekcie – lepsze zaopatrzenie całego organizmu w tlen i składniki odżywcze.
- Wzmocnienie odporności
- Zwiększenie wydolności płuc



# Koniec

Julia Kiliszkiwicz