

Z D R A V Í

Co je to zdraví?

Zdraví může být definováno jako nepřítomnost nemoci.

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouze nepřítomnosti nemoci či vady“.

Co všechno ovlivňuje naše zdraví nikdo ještě kompletně nezpracoval, jisté však je, že naše zdraví ovlivňuje mnoho faktorů. Některé z nich jsou faktory ovlivnitelné (faktory životního a pracovního prostředí, faktory související s životním stylem apod.). Určitou část tvoří faktory a rizika, která ovlivnit nemůžeme a jsou to například genetické faktory, pohlaví a dědičnost.



Jak pečovat o své zdraví?

Pravidelný přísun a konzumace kvalitního **jídla** (5x denně, malé porce, kvalitní potraviny, dostatek ovoce a zeleniny, udržení hladiny cholesterolu, posílení trávicího systému).

Dostatek **tekutin** (doporučené dva až tři litry vody, čaje, ovocných šťáv).

Fyzická **aktivita** (pravidelný pohyb prospívající fyzické i psychické stránce člověka, pomoc při udržení váhy a svalové hmoty, posílení srdeční činnosti, tlaku i krevního oběhu).

Kvalitní **spánek** (dostatečný počet hodin pro regeneraci těla, zklidnění, odpočinek).

Minimalizace **stresu** (žijeme ve velmi rychlé a náročné době, omezení stresorů)

Udržení **rovnováhy** (mezi pracovním a společenským životem, rovnováha v rovině fyzické, rovnováha emocionální i duševní, pozitivní přístup k životu).



Zdravý životní styl

Způsob života, který odráží postoje a hodnoty člověka nebo postupy a osobních preference, které ovlivňují zdravotní stav.“

Životní styl je způsob jakým člověk žije a zdravý životní styl předpokládá, že je to způsob dobrý. Prakticky to znamená, že si je daná osoba vědoma své zodpovědnosti a činí rozhodnutí dobrá pro přítomnost i budoucnost.

Zdravý životní styl je cenný pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů a regeneraci organismu. Nutný pro zvládnutí stresových situací a celkové zlepšení kvality života. Vědecky je prokázáno, že životní styl hraje obrovskou roli v tom, jak jsme zdraví.



Preferuji zdravý životní styl ve svém životě a proto:

- jsem si vědom svého aktuálního stavu
- jsem si vědom potřeb své tělesné schránky
- udržuji se v kondici fyzické i psychické
- udržuji pozitivní a stálé vztahy na úrovni pracovní i osobní
- vedu aktivní životní styl
- kupuji a jím kvalitní potraviny
- dbám na vyváženou stravu včetně potřebných vitamínů a minerálů
- k sobě samému se chovám se sebeúctou a láskou
- mám vizi budoucnosti
- snažím se v životě o rovnováhu

**„ZDRAVÍ NENÍ VŠÍM, ALE BEZ ZDRAVÍ JE VŠECHNO NIČÍM.“
ARTHUR SCHOPENHAUER NĚMECKÝ FILOZOF 1788 – 1860
JÍDLO JE NUTNOST, ALE JÍST INTELIGENTNĚ, TO JE UMĚNÍ.
LA ROCHEFOUCAULD**

Informační centrum pro mládež Český Těšín
<https://icmtesin.webnode.cz/>

