

# Zdrowy styl życia

**Najpopularniejsza definicja tłumacząca, że zdrowie to po prostu brak choroby nieco się zdezaktualizowała. Obecnie wiemy doskonale, że do właściwego funkcjonowania konieczna jest nie tylko sprawność fizyczna, ale przede wszystkim dobry stan psychiczny.**

Dlatego definicja zdrowia obejmuje również aspekt emocjonalny, umysłowy, społeczny i duchowy. Wybitny polski teoretyk medycyny społecznej, Marcin Kacprzak, mówił: „zdrowie to nie tylko brak choroby lub niedomagań, ale i dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania biologicznego, psychicznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach”. Możemy o sobie powiedzieć, że jesteśmy zdrowi, gdy nasze ogólne samopoczucie jest dobre, nic nam nie dolega. Dlatego bardzo ważna jest codzienna profilaktyka. Nasz stan zdrowia w ogromnym stopniu zależy od nas samych.

Obecnie bardzo już popularne „pole zdrowia” opracowane przez Lalonde'a na podstawie wielu badań wskazuje, że zdrowie jednostki zależy od:

- stylu życia w 50%,
- czynników biologicznych w 20%,
- środowiska, w którym żyjemy w 20%,
- jakości i dostępności opieki zdrowotnej w 10%.

Można zatem śmiało powiedzieć, że nieprzestrzeganie zasad zdrowego stylu życia stanowi czynnik ryzyka tzw. chorób z wyboru, chorób na życzenie.

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. Wysiłek 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.

Na twój styl życia składają się zachowania, czynności, nawyki i przekonania nabywane przez całe życie. Mieli na nie wpływ członkowie rodziny, przyjaciele, grupy rówieśnicze, szkoła, media. Wypracowanie nowych, prozdrowotnych zachowań to długotrwały proces, który zaczyna się wewnątrz – od potrzeby zmiany swojego życia na lepsze. Warto się go podjąć i małymi krokami eliminować zachowania, które są dla ciebie szkodliwe.

Na podstawie <https://dietetycy.org.pl>