**Zdrowy styl życia**

Pojęcie „styl życia” zrobiło w sferze zdrowia zawrotną karierę. Głównie za sprawą tzw. [**Raportu Lalonde’a**](http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf) z 1974 roku, w którym wykazano, że to właśnie styl życia aż w 50% odpowiada za stan zdrowia każdego człowieka. Obecnie styl życia, a właściwie zdrowy styl życia to hasło, które towarzyszy nam na co dzień. Słyszymy je w mediach, widzimy w prasie, swoim zdrowym trybem życia zasypują nas celebryci. Zapanowała moda na zdrowie. I to akurat jeden z najlepszych trendów ostatnich lat.

**Co to znaczy „być zdrowym”?**

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%.

**Czynniki zdrowego stylu życia**

* **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.

**Zdrowe odżywianie – zdrowe odchudzanie**

Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest odżywianie. Warto zwracać uwagę na produkty, jakie wybieramy na co dzień. Żywienie jest tak elementarną składową życia, że aby być zdrowym, trzeba wybierać świadomie i dostarczać sobie właściwych i wartościowych produktów. Liczne choroby cywilizacyjne wynikają z nieprawidłowego odżywiania. Szacuje się, że w 2020 roku choroby dietozależne, takie jak cukrzyca typu 2, nowotwory, nadciśnienie, czy miażdżyca będą  stanowiły przyczynę aż ¾ zgonów na świecie! Według danych WHO blisko 30% dorosłych w Europie Zachodniej cierpi na otyłość, a wśród dzieci grupa otyłych rośnie w zastraszającym tempie. Bardzo widoczne jest to również w Polsce.

Badania wykazują, że zarówno dzieci, jak i dorośli nie przestrzegają zaleceń właściwego odżywiania, nawet tych podstawowych. Często nie jedzą śniadań, nie spożywają posiłków regularnie, w ich diecie za mało jest węglowodanów złożonych, a za dużo energii pochodzi z tłuszczu. Warzywa i owoce spożywane są sporadycznie. Często nadmierna masa ciała nie wynika z tego, ile jemy, ale co jemy. Prawidłowo przygotowana [dieta odchudzająca](https://dietetycy.org.pl/diety-odchudzajace/) jest tak bogata w zdrowe produkty i różnorodna, że ciężko na niej chodzić głodnym. Sama zmiana produktów na korzystne dla zdrowia spowoduje dostarczenie dużo mniejszej ilości kalorii, ograniczy łaknienie cukrów i zmniejszy tzw. ciąg do jedzenia spowodowany ciągłymi wahaniami insuliny we krwi. Dołączenie aktywności fizycznej chociażby w postaci codziennego godzinnego marszu lub pływania gwarantuje utratę niechcianych kilogramów. Zastosuj się do poniższych wskazówek, a z pewnością za kilka tygodni poczujesz się lepiej:

**10 zasad zdrowego stylu życia**

**1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania**

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z [pełnoziarnistego pieczywa](https://dietetycy.org.pl/jak-rozpoznac-chleb-pelnoziarnisty/), płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.

**2. Jedz regularnie**

Na okrągło słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko, co mamy pod ręką.

**3. Urozmaicaj!**

Zadbaj, aby każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby Twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

**4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodyczy**

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. [Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru](https://dietetycy.org.pl/cukier-zywnosci/) i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym [akrylamidem](https://dietetycy.org.pl/akrylamid/).

**5. Pij odpowiednią ilość wody**

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej 1,5 – 2 litry dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.

**6. Wprowadź aktywność fizyczną**

Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. W końcu wysiłek to relaks dla umysłu. Jeśli nie masz czasu na aerobic, wyjdź na spacer, pojedź do szkoły na rowerze, a w weekend wybierz się na basen, zamiast siedzieć na kanapie. Ćwiczenia fizyczne nie muszą być katorżniczą pracą.

**7. Zadbaj o relaks**

Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółką, kolegą. Tylko nie rozmawiajcie ciągle o problemach! Takie proste rzeczy naprawdę pomagają utrzymać równowagę psychiczną.

**8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości**

Zastanów się, ile razy krytykowałaś siebie, obwiniałaś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałaś alergicznie. Pomyśl, czy zwracałabyś się tak do dziecka? Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.

**9. Wysypiaj się**

Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło i wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Nie tylko będziesz fizycznie zdrowsza, ale również radośniejsza, bardziej skoncentrowana i efektywna w pracy.

**10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami**

Nie od razu Rzym zbudowano. I nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą ci stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą. Od czego zacząć? Np. nie sól pomidora na kanapce, przygotuj zdrową sałatkę na kolację, 2 razy w tygodniu poświęć godzinę na swój odpoczynek po pracy, szkole. Z czasem zaniechanie kolejnych dotychczasowych nawyków będzie stanowiło coraz mniejszy problem.