

## A czym właściwie jest zdrowy styl życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, wrzesień 2019 14:03

Alicja Cisowska

Odsłony: 353

---

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia – zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Jak wynika z powyższej definicji stan zdrowia zależy od wielu czynników. Koncepcję obszarów zdrowia w 1974 roku przedstawił Marc Lalonde, ówczesny Minister Zdrowia Kanady w raporcie pn. „Nowa perspektywa dla zdrowia Kanadyjczyków”.

Punktem wyjścia dla tej koncepcji była następująca definicja zdrowia:

*„Zdrowie jest wynikiem działania czynników związanych z dziedziczeniem genetycznym, środowiskiem, stylem życia i opieką medyczną. Promocja zdrowego stylu życia może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia i ograniczyć zapotrzebowanie na opiekę medyczną”.*

W opracowanej przez siebie koncepcji Lalonde wyróżnił 4 grupy czynników mających wpływ na stan zdrowia ludności: obszar biologii i genetyki, zachowań i stylu życia, środowiskowy (do którego zalicza się czynniki ekonomiczne, społeczne, kulturowe i fizyczne) oraz obszar organizacji systemu ochrony zdrowia. Grupy czynników wpływających na zdrowie znane są również pod nazwą pól zdrowotnych Lalonde’a.

### **Styl życia według koncepcji Lalonde stanowi główny czynnik wpływający na zdrowie człowieka.**

Jest to zbiór codziennych decyzji, zachowań, wykonywanych czynności oraz nawyków. Składa się on z wielu elementów, do których zaliczamy:

- sposób odżywiania,
- aktywność fizyczną,
- umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne),
- czy unikanie czynników ryzyka.

Każdy człowiek w trakcie swojego życia tworzy indywidualne wzory zachowań, które wybiera spośród alternatywnych możliwości dostępnych w zależności od sytuacji społeczno-ekonomicznej. Styl życia kształtuje również:

- poziom wykształcenia,
- możliwości finansowe,
- przekonania,

oraz czynniki zewnętrzne takie jak:

- sytuacja ekonomiczna kraju,
- polityczna,
- kulturowa,
- normy społeczne,
- czy środowisko.

## A czym właściwie jest zdrowy styl życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, wrzesień 2019 14:03

Alicja Cisowska

Odsłony: 353

---

Styl życia może podlegać zmianom na skutek zmian zachodzących w otoczeniu, przebytych chorób i nabytych doświadczeniach.

Podstawą zdrowego stylu życia jest racjonalne i zdrowe odżywianie, które uwzględnia zapotrzebowanie organizmu na wszelkie pełnowartościowe składniki. Prawidłowe odżywianie to także właściwe spożywanie posiłków polegające na odpowiednim doborze wielkości porcji, częstości spożywanych posiłków oraz odpowiednie pory ich spożywania. Zdrowy styl życia to również utrzymanie systematycznej, wszechstronnej aktywności fizycznej.

Co więcej, dla organizmu istotna jest higiena życia codziennego, unikanie stresujących sytuacji, stosowna ilość snu/odpoczynku, umożliwiająca regenerację oraz uniezależnienie od wszelkiego rodzaju używek, np. brania narkotyków, palenia papierosów, picia kawy, bądź alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywania leków, czy też innych środków psychotropowych.

*Źródło: [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl)*