

W nowy rok ze zmienionymi nawykami żywieniowymi?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 04, styczeń 2024 13:28

Katarzyna Sekuła

Odslony: 571

Twoje zdrowie, jakość życia i kondycja zależą w bardzo dużym stopniu od Ciebie. To głównie Twoje decyzje i wybory odpowiadają za Twoje życie. Zmień nieprawidłowe nawyki na takie, które wspierają zdrowie.

Eksperti NFZ przypominają, że na zdrowy styl życia składają się:

- aktywność fizyczna;
- zdrowe żywienie;
- odpoczynek i sen;
- regularne badania profilaktyczne;
- unikanie używek.

Jeśli w nowy rok chcesz poprawić swoje nawyki żywieniowe pamiętaj, aby zmieniać je powoli i wprowadzać aktywność fizyczną do codziennego życia. Łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu.

Aktywność fizyczna oraz sposób żywienia powinny być dopasowane do Twoich potrzeb i możliwości.

Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia:

- sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała;
- wzmacnia układ odpornościowy;
- zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych.

Wyrób w sobie codzienne nawyki

Żeby wprowadzić prozdrowotne zasady w życie, musisz wyrobić sobie nowe nawyki. Aby łatwiej to osiągnąć:

- określ dokładnie, co chcesz zmienić wyznacz cel, który chcesz osiągnąć;
- poznaj korzyści wprowadzania zmian;
- nastaw się pozytywnie;
- zacznij od jednego, prostego nawyku czegoś, co jest łatwe;
- daj sobie czas nie zniechęcaj się;
- mierz swoje postępy dzięki temu zauważysz zmiany;
- świętuj małe sukcesy ciesz się swoimi osiągnięciami!

Zdrowie psychiczne „clou” wszystkiego!

Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7-9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

- Prawidłowe nawyki żywieniowe dadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
- Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie.
- Ogranicz używki pobudzają organizm. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się przez długi czas.
- Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi

W nowy rok ze zmienionymi nawykami żywieniowymi?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 04, styczeń 2024 13:28

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 571

momentami. Dzięki takim relacjom nabierasz pewności siebie — nie zmagasz się samotnie ze swoimi problemami.

Zmiany krok po kroku

Bardzo ważna w codziennym życiu jest aktywność fizyczna. Zamień prozdrowotne zasady w codzienne nawyki.

Zacznij od małych zmian:

- ogranicz siedzenie do minimum;
- zamiast windy wybieraj schody;
- zamiast samochodu czy autobusu wybierz spacer;
- jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiądź wcześniej, żeby przejść się kilka minut.

Więcej informacji w materiale przygotowanym przez NFZ dostępnym [tutaj](#)

Źródło: NFZ