

Jest takie powiedzenie: cieszyć się dobrym zdrowiem. Jak dużo jest w nim prawdy, wie każdy, kto tę radość stracił. Zwłaszcza jeżeli sam się do tego przyczynił. **Bo zdrowie bywa ulotne niczym balonik.** Dbając o siebie, zmniejszasz ryzyko, że je stracisz. Jak najszybciej wprowadź w życie kilka zasad, które pomogą Ci długo cieszyć się dobrą formą i dobrym samopoczuciem. Zyskacie na tym Ty i Twoi najbliżsi.

# Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!

## UNIKAJ TYTONIU, ALKOHOLU, NARKOTYKÓW I INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Substancje psychoaktywne działają na układ nerwowy, powodując zmiany nastroju, postrzegania, świadomości oraz zachowania. Ich zażywanie może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego oraz zwiększyć ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób i uzależnienia.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

**PALENIE PAPIEROSÓW** jest najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce. Na świecie, na choroby spowodowane paleniem tytoniu, co 5 sekund umiera człowiek.

**PALENIE PAPIEROSÓW** zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca. **9 na 10 chorujących na nowotwór płuca** to palacze lub osoby, które paliły.

Co roku na skutek **BIERNEGO PALENIA** umiera około **2 tysięcy osób**. Dzieci wdychające dym papierosowy częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych, osiągają gorsze wyniki w nauce i słabiej się rozwijają.

Szacuje się, że **6% zgonów wśród ludzi poniżej 75. roku życia** oraz **20% poważnych chorób i urazów**, wymagających leczenia w szpitalu ma związek z **ALKOHOLEM**. Nawet **jednorazowe NADUŻYCIE ALKOHOLU** może prowadzić do groźnego dla zdrowia zatrucia.

**REAKCJA ORGANIZMU NA ALKOHOL** zależy od wielu czynników (fizyczna oraz psychiczna kondycja osoby pijącej, uwarunkowania genetyczne, rodzaj alkoholu), dlatego po spożyciu nawet niewielkiej ilości alkoholu mogą wystąpić niespodziewane i nietypowe reakcje.

**NARKOTYKI** mają wyjątkowo silne działanie uzależniające. Trzeba zdawać sobie sprawę, że granica między dobrowolnym przyjmowaniem substancji psychoaktywnej a przymusem jej przyjmowania jest bardzo trudna do zauważenia i łatwo ją przekroczyć.

**DOPALACZE** zawierają zazwyczaj nieznanne i nieprzebadane substancje psychoaktywne, które mogą być bardzo toksyczne. Każdego roku odnotowuje się wiele przypadków silnego, wymagającego pomocy medycznej **ZATRUCIA DOPALACZAMI**.



## ZNAJDŹ CZAS NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularna aktywność fizyczna to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Według Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) regularna aktywność fizyczna zmniejsza o połowę ryzyko przedwczesnej śmierci.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

Prowadząc **AKTYWNY STYL ŻYCIA**, zmniejszasz ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego oraz nowotworów. Niski poziom aktywności fizycznej został uznany za czynnik istotnie zwiększający umieralność z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

**ZALECANA DAWKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** dla zdrowej osoby dorosłej to 30 minut umiarkowanej aktywności przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut intensywnej aktywności przez 3 dni w tygodniu. Najbardziej wskazane w tzw. treningu zdrowotnym są ćwiczenia aerobowe, np. marsz, bieg, jazda rowerem.

**ILOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ** należy dostosować do możliwości i potrzeb organizmu. Przed rozpoczęciem systematycznego programu ćwiczeń warto się skonsultować z lekarzem w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań.



## ZADBAJ O ZDROWĄ DIETĘ

Prawidłowe odżywianie się jest niezbędne dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia. Dobrze zbilansowana dieta, pokrywająca zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze, pozwala uniknąć wielu chorób, takich jak: cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroby serca i układu pokarmowego.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

Aby dostarczyć organizmowi wszystkie **NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE**, w codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty ze wszystkich poziomów PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ.

**PODSTAWĄ DIETY** dorosłego człowieka są produkty zbożowe (najlepiej z pełnego przemiału), warzywa i owoce oraz produkty mleczne. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych), soli i cukru.

Organizm człowieka nie magazynuje wody, a niedobór płynów szybko prowadzi do odwodnienia, które może się okazać niebezpieczne dla zdrowia (pierwsze objawy odwodnienia to ból głowy, ból brzucha, zaparcia). **Zaleca się picie przynajmniej 2 LITRÓW PŁYNÓW** dziennie. Należy unikać słodzonych i gazowanych napojów.



Nigdy nie jest za późno, żeby dokonać zmian.

**PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA I BĄDŹ NIEZALEŻNY!**

Więcej informacji znajdziesz na [WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL](http://WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL)



Instytucja Realizująca:

Partnerzy Projektu:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA