

# PODPORA ZDRAVÍ V LÁZNÍCH BĚLOHRAD

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Správná výživa, dostatečný pohyb, kvalitní spánek, nekuřáctví a svoboda od jiných závislostí, prevence přenosných chorob, péče o duševní zdraví včetně zvládání stresu a dodržování hygienických zásad jsou zásadní faktory podporující naše zdraví. Životní styl je nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím zdraví člověka. Zatímco životní styl ovlivňuje zdraví člověka až z 60 %, vliv ostatních faktorů je mnohem nižší (dědičnost 20 %, zdravotní péče - 10 %, životní prostředí 10-20 %).

Naše zdraví ovlivňuje více náš způsob života, než úroveň zdravotní péče.

Na celkové zdraví mají vliv zejména následující faktory:

## SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Kvalita stravy - jak složení stravy, tj. vyvážený poměr cukrů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek a dalších prvků, tak i množství - poměr přijaté a vydané energie by měl být nulový. V případě pozitivní energetické bilance (energetický příjem převyšuje výdej) si organismus přebytečnou energii ukládá v podobě tukových rezerv a vzniká nadváha, případně obezita. Obezita má nepříznivý vliv na téměř všechny tělesné systémy. Alarmující je, že obezita je v naší populaci výrazně zastoupena - přes 35 % dospělých je obézních.

## VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ:

1. Jezte pestrou stravu, bohatou na ovoce, zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky.
2. Udržujte v rovnováze příjem stravy a fyzickou aktivitu.
3. Dopřejte si stravu bohatou na vlákninu - zejména čerstvé ovoce, zeleninu.
4. Omezte celkový příjem živočišných tuků, upřednostněte rostlinné oleje.
5. Cukr a sůl konzumujte střídavě v omezeném množství
6. Vyhněte se alkoholu.
7. Upřednostněte pramenitou vodu před minerálkami, slazenými nápoji a kávou.

## POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Má nezastupitelnou úlohu jak v prevenci, tak i v léčbě řady civilizačních onemocnění. Právě prudký nárůst řady těchto onemocnění souvisí se snížením fyzické aktivity doma i v zaměstnání.

Cvičení je jakákoliv činnost, která vyžaduje fyzické úsilí a provádí se proto, aby člověk získal nebo si udržel kondici. Kolik cvičení potřebujete, je individuální, ale většina odborníků doporučuje alespoň 45 minut, a to 3× až 4× týdně (např. rychlá chůze je ideální).

## NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

Kuřáci jsou významně více ohroženi rizikem smrtelných onemocnění jako je rakovinné bujení, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda aj. Na následky kouření umírá předčasně celosvětově až 50% kuřáků.

Nekuřáci:

- méně trpí infekcemi dýchacích cest a chronickým kašlem
- lépe dýchají a mají svěží dech
- mají lepší pleť, chuť, čich a bělejší chrup
- jsou sexuálně výkonnější

Je nejvyšší čas přestat kouřit. Významně tím zlepšíte a podpoříte své zdraví.

## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Duševní pohoda patří neoddelitelně k celkovému zdraví. Bohužel jsme vystaveni velkému množství stresu, který negativně ovlivňuje naše prožívání, adaptační schopnosti, zvyšuje pocit únavy a způsobuje celkové snižování imunity. Nemoc je vždy zátěží pro psychiku každého člověka. Péči o duševní zdraví často věnujeme pozornost až v případě, objeví-li se nějaké problémy (poruchy spánku, zhoršený pracovní výkon, vztahové problémy aj.). Cesty k dosažení psychické vyrovnanosti se mohou u jednotlivých lidí lišit. Příznivý vliv na duševní zdraví má zejména dostatečný odpočinek a spánek, přiměřená fyzická aktivita, síť kvalitních sociálních vztahů, umění relaxovat, neodkládat řešení důležitých životních otázek, zdrženlivý postoj k alkoholu a toxickým látkám aj. Také „duchovní vyrovnanost“ napomáhá celkové dobré kondici. Člověk zatížený strachem, závistí, zlostí, přemotivovaný touhou, či nerealizovatelnými plány, nesrovnaný s vlastní identitou, apod. snadno podlehne nezdravému životnímu stylu, či nemoci. Požádat o pomoc a podporu např. kaplana nebo psychologa je správná cesta.

## JAK ZÍSKAT SPRÁVNOU MOTIVACI KE ZMĚNĚ?

Doporučujeme změnit své zvyklosti postupně. Přílišná snaha uskutečnit změny je frustrující a mnohdy vede k neúspěchu. Dělat změny není snadné. Často víme, co bychom měli dělat, ale nedokážeme motivaci udržet. Snažte se získat proto podporu rodiny a přátel pro udržení své motivace žít zdravě. Změna životního stylu vám může přinést více energie, významně zlepšit zdraví a zvýšit sebedůvěru.