



LÁZNĚ BĚLOHRAD

KLÍČ KE ZDRAVÍ

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 nejvýznamnějším 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. Vyhybejte 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 3x až 4x 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 neododdělitelně 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 „duševní 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.