

POZYTYWNE I NEGATYWNE CZYNNIKI ZDROWIA

Obecnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie nie tylko jako całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia). Definicja ta jest bardzo ważna i postępową, ponieważ nie poprzestaje na samym negującym ujęciu, że zdrowie jest brakiem choroby (jak było wcześniej), ale bardzo mocno akcentuje, że zdrowie ma w sobie aktywny aspekt, którym jest dobrostan. Oznacza to, że w kwestiach zdrowia nie można jedynie skupiać się na chorobach i próbach ich zwalczania, ale powinno koncentrować się na samym zdrowiu – na jego ochronie i wzmacnianiu. Pojawia się zatem bardzo duża rola prewencji – zapobiegania chorobom i promocji zdrowia – pomnażania rezerw i potencjału zdrowia. Drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy pojawiła się już choroba, ale wzmacnianie zdrowia przez odpowiedni tryb życia (np. odpowiednie żywienie, ruch fizyczny), sposób myślenia i właściwe radzenie sobie z emocjami. Współczesna definicja zdrowia wg WHO bardzo mocno podkreśla zatem połączenie kwestii zdrowia z życiem wewnętrznym i społecznym człowieka oraz jego osobistą troskę o kondycję fizyczną.

NEGATYWNE CZYNNIKI ZDROWIA

- Fast food- wysoka zawartość tłuszczów, niska zawartość składników odżywczych.
- Nadmierne przetworzone, gotowe posiłki.
- Siedzący tryb życia.
- Zanieczyszczenia.
- Stres.
- Niektóre leki.
- Brak błonnika pochodzącego z owoców i pełnych ziaren.
- Niedostateczna ilość białka w diecie, które wspiera zdrowie mięśni i kości.
- Brak relaksu i odpoczynku.
- Używkii alkohol, nikotyna, narkotyki.

To niestety smutny fakt, ale mam dla Was też dobrą informację. Kiedy kontrolujesz swoją codzienną dietę i poziom aktywności, możesz mieć pozytywny wpływ na swoje obecne i przyszłe samopoczucie. **Potrzebna będzie Ci jedynie odpowiednia wiedza i chęć wprowadzenia jej w życie.**

Pamiętaj poprawa samopoczucia i doskonałej kondycji jest procesem stopniowym.

Każdy rodzaj aktywności fizycznej ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie (spacer, nordic walking, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry i zabawy). W wyniku podjętej aktywności fizycznej możemy :

- poprawić lub zachować wydolność fizyczną
- utrzymać odpowiednią wagę

- zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup
- na wzrost odporności
- osiągnąć lepsze samopoczucie

Regularna aktywność fizyczna pozwala także zapobiec chorobom cywilizacyjnym, m.in. chorobom serca. Zwłaszcza jeśli jest połączona z racjonalnym odżywianiem i unikaniem używek (np. papierosów, alkoholu). Ruch bowiem:

- obniża poziom cukru
- obniża poziom "złego" cholesterolu LDL, a podnosi poziom tego "dobrego" LDL
- obniża poziom trójglicerydów

<https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DGUW2rObe>
<https://epodreczniki.pl/a/spedzamy-dzien-przyjemnie-ipozytecznie/DUoCPbA06>

