

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

# **Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!**





## Szlachetne zdrowie...

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 delikatne niczym balonik.** Wystarczy chwila nieuwagi, aby je stracić.

Wśród głównych czynników mających wpływ na zdrowie wymienia się: odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietę, codzienną aktywność fizyczną oraz unikanie alkoholu, papierosów, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych. To trzy podstawowe zasady zdrowego stylu życia, których przestrzeganie, choć wymaga odrobiny wysiłku, organizacji i wytrwałości, jest zdecydowanie mniej uciążliwe niż konsekwencje wynikające z zaniedbań. Niestety, chociaż większość z nas deklaruje, że zdrowie jest najważniejsze, to aż 60% Polaków nie robi nic, by zmienić styl życia na zdrowszy. Nie czekaj, aż poczujesz się źle, jak najszybciej zacznij wprowadzać w życie korzystne dla siebie zmiany, a znacznie zwiększysz szanse na uniknięcie wielu groźnych chorób.

**Broszura, którą trzymasz w rękach, zawiera podstawowe wskazówki i rady dotyczące zasad zdrowego stylu życia oraz informacje o zagrożeniach wynikających z ryzykownych zachowań.**



## ZASADA 1

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

Substancje psychoaktywne, działając na układ nerwowy, powodują błędne postrzeganie rzeczywistości, wahania nastroju, zaburzenia świadomości oraz niekontrolowane zachowania. Ich zażywanie może zwiększyć ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób. Pojęcie „substancje psychoaktywne” obejmuje substancje legalne, takie jak nikotyna, kofeina, alkohol czy leki, a także substancje nielegalne, np. heroinę, marihuanę lub kokainę.

#### ALKOHOL

Alkohol jest substancją toksyczną, której działanie w organizmie zaczyna się już po kilku minutach od spożycia. To trucizna, która w każdym przypadku ma niekorzystny wpływ na nasz organizm. Toksyczne działanie alkoholu wpływa niekorzystnie na większość organów ludzkiego ciała. Już jednorazowe nadużycie alkoholu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, a nawet spowodować śmierć.

**MIT:** Pijąc dziennie kilka piw, nie ryzykuję utraty zdrowia.

**FAKT:** Ryzyko szkód zdrowotnych pojawia się już wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż 20 gramów (0,5 l piwa), a mężczyzna więcej niż 40 gramów (1 l piwa) czystego alkoholu, częściej niż 5 razy w tygodniu. Osoby o mniejszej tolerancji na alkohol zareagują negatywnie na mniejsze dawki.



**CZY  
WIESZ,  
ŻE**

*Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu. Obok palenia papierosów picie alkoholu jest głównym czynnikiem zagrażającym zdrowiu całej populacji i trzecią co do częstości przyczyną zgonów.*

Jeżeli chcesz sprawdzić, czy Twoje picie jest rozsądne, poszukaj w internecie testu Audit (Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych). Test możesz znaleźć np. na stronie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl).

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. Toksyczne działanie alkoholu ma niekorzystny wpływ na cały organizm. Długotrwałe picie nawet niewielkich ilości alkoholu uszkadza:

### **Układ nerwowy**

Układ nerwowy jest szczególnie wrażliwy na alkohol. Tu najwcześniej ujawniają się skutki jego toksycznego działania. Wyniki wieloletnich badań wykazują, że długotrwałe picie powoduje uszkodzenie i zaniki komórek nerwowych (w tym mózgowych), a wskaźnik ryzyka udaru mózgu u osób nadużywających alkoholu wzrasta aż sześciokrotnie.



### **Układ pokarmowy**

Alkohol niszczy układ pokarmowy i upośledza jego funkcje. Długotrwałe picie prowadzi do poważnych chorób wątroby (zapalenie, marskość), trzustki i żołądka (zapalenie błony śluzowej, owrzodzenie). Alkohol zakłóca m.in. wchłanianie glukozy, aminokwasów, witamin i minerałów, co prowadzi do poważnych niedoborów pokarmowych i – w konsekwencji – do zaburzenia pracy całego organizmu.

### **Układ krążenia**

Alkohol powoduje zwyrodnienie mięśnia sercowego (tzw. kardiomiopatię) oraz powoduje groźne dla życia zaburzenia rytmu serca. Długotrwałe spożywanie alkoholu powoduje nadciśnienie – szacuje się, że u 30% chorych alkohol był główną przyczyną jego powstania. Nadciśnienie zaś jest podstawową przyczyną udarów, zawału i krwotoków mózgu.

### Układ oddechowy

Alkohol zwiększa podatność na choroby układu oddechowego, ponieważ niszczy błonę śluzową tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu dziesięciokrotnie częściej występuje nowotwór jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

### Układ hormonalny

Intensywne spożywanie alkoholu może powodować, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, różnorodne zaburzenia hormonalne. Następstwem tych zmian są na ogół zaburzenia potencji i miesiączkowania (cykle bezowulacyjne), bezpłodność oraz wcześniejsze przekwitanie.

### Układ odpornościowy

Przewlekłe spożywanie alkoholu hamuje funkcje układu odpornościowego, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia chorób zakaźnych, zapalenia płuc, gruźlicy i nowotworów.

### Alkohol i leki

Alkohol, wchodząc w interakcje z lekami, może osłabiać lub nasilać ich działanie, powodować problemy z ich wydalaniem z organizmu i zwiększać nasilenie skutków ubocznych. W wielu przypadkach połączenie alkoholu z lekami może powodować uszkodzenie narządów wewnętrznych (np. wątroby), a nawet prowadzić do śmierci. Niektóre leki wzmacniają szkodliwe działanie alkoholu. **Jeżeli przyjmujesz jakiegokolwiek leki, na czas kuracji całkowicie zrezygnuj z alkoholu.**

### Inne skutki spożywania alkoholu

Zazwyczaj rozważania nad konsekwencjami spożycia alkoholu koncentrują się na aspektach zdrowotnych. Jednak spożywanie alkoholu niesie ze sobą ryzyko wystąpienia również innych konsekwencji, takich jak:

**społeczno-ekonomiczne** – problemy małżeńskie i rodzinne, rozpad więzi, wzrost agresji wobec otoczenia, problemy ze znalezieniem i utrzymaniem pracy, problemy finansowe itp.,

**prawne** – np. odpowiedzialność karna za spowodowanie wypadku komunikacyjnego.

### PAPIEROSY

Z powodu chorób będących wynikiem palenia tytoniu, **co kilka sekund** umiera człowiek. WHO przewiduje, że w 2030 roku nikotyna będzie przyczyną zgonu 8,3 mln ludzi na świecie.

Z badań wynika, że co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35–65 lat jest ściśle związany z paleniem tytoniu. Inne badania wykazały, że **9 na 10 chorujących na nowotwór płuca to palacze lub osoby, które paliły**. Palacze mają osłabiony system odpornościowy, częściej zapadają też na choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego i dróg oddechowych.

CZY  
WIESZ,  
ŻE

*Palenie papierosów jest najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce.*

Palacze tytoniu są narażeni nie tylko na działanie nikotyny. W dymie wdychanym przez osobę palącą znajduje się ponad 4 tysiące substancji toksycznych, z których aż 40 ma działanie rakotwórcze. Szczególnie niekorzystny wpływ na organizm wywiera tlenek węgla (czad), który łącząc się z hemoglobiną krwi, blokuje oddychanie tkankowe. Ponadto, dym tytoniowy zawiera setki innych trujących substancji (m.in. aceton, amoniak, cyjanowodor, fenol, butan, arsen, polon, kadm, anilinę, siarkowodor), które w trakcie palenia przenikają do organizmu.

## CZY WIESZ, ŻE

*W dymie z końcówki tlącego się papierosa zawartość nikotyny jest 4 razy większa, a trującego tlenku węgla – 35 razy większa niż w dymie wdychanym przez palacza.*

Na szkodliwe działanie substancji pochodzących z dymu tytoniowego narażeni są nie tylko palacze. Szacuje się, że co roku na skutek biernego palenia umiera w Polsce około 2 tysiące osób. Osoby niepalące, które wdychają dym papierosowy, są bardziej narażone na ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, astmę lub chorobę wieńcową serca. Dzieci wdychające dym papierosowy częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych i gorzej wypadają w testach psychologicznych oceniających m.in. umiejętności logicznego myślenia i rozumowania. U niemowląt przebywających w zadymionych pomieszczeniach zwiększa się ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej.

**MIT:** Palenie od jednego do kilku papierosów dziennie nie szkodzi i nie uzależnia.

**FAKT:** **Nikotyna uzależnia bardzo szybko i mocno.** Badania wykazały, że młodzi ludzie uzależniają się psychicznie od nikotyny już po kilku dniach od rozpoczęcia palenia, ponieważ wystąpienie uzależnienia jest uwarunkowane regularnością przyjmowania, a nie dawką używki. Poza tym nawet **sporadyczne palenie uszkadza tętnice** i zmniejsza zdolność organizmu do radzenia sobie z wysiłkiem.

### Palenie a leki

Zarówno czynne, jak i bierne palenie papierosów może zakłócać działanie i obniżać skuteczność niektórych rodzajów leków, głównie tych stosowanych w psychiatrii, leczeniu astmy, a także środków nasennych. Związki zawarte w dymie papierosowym pobudzają wątrobę do wydalania zanieczyszczeń z organizmu, co powoduje szybsze usuwanie z krwi substancji czynnej leku. Ten sam mechanizm działa w przypadku kofeiny, dlatego palacze często piją więcej kawy niż ludzie niepalący.

### Rzucając palenie, możesz wiele zyskać

**20 minut** po ostatnim papierosie do normy wraca ciśnienie tętnicze krwi oraz temperatura stóp i dłoni.

Po **48 godzinach** rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca zmysł smaku i zapachu.

**Kilka miesięcy** po rzuceniu palenia poprawie ulega stan układu krążenia. Wydolność płuc zwiększa się o 30%. Zmniejsza się kaszel, zmęczenie, rozpoczyna się proces regeneracji układu oddechowego.

**Po roku** zmniejsza się o połowę ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.

**Po 5 latach** o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na nowotwór płuca, przełyku i krtani.

**Po 15 latach** od ostatniego papierosa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych i układu krążenia dochodzi do takiego poziomu, jak u osoby nigdy niepalącej.

Do negatywnych skutków palenia można również zaliczyć stratę pieniędzy i czasu. Paląc paczkę papierosów dziennie, w ciągu roku puszcza się z dymem około **4,5 tysiąca złotych**. Wypala się też 3 godziny dziennie (tyle zajmuje wypalenie paczki papierosów), czyli ok. **45 dni w roku**.

### NARKOTYKI I DOPALACZE

Substancje psychoaktywne, takie jak narkotyki czy dopalacze, to środki odurzające pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, wpływające na ośrodkowy układ nerwowy. W zależności od rodzaju zawartej w nich substancji, mogą powodować różne zmiany psychiczne (np.: euforię, zmieniony odbiór rzeczywistości, iluzje, omamy, zaburzenia pamięci) oraz fizyczne (np.: pobudzenie, przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia krwi).

### Narkotyki

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.



Szkody dla zdrowia, jakie mogą wywołać narkotyki z poszczególnych grup:

### **Opiaty: kodeina, metadon, heroina, morfina i opium**

Psychozy i inne zaburzenia psychiczne: niepokój, pobudzenie, bezsenność, drażliwy nastrój, a także zaburzenia depresyjne, prowadzące niekiedy do samobójstwa. Opiaty uzależniają fizycznie. Wraz z próbą odstawienia środka pojawia się szereg przykrych dolegliwości składających się na zespół objawów abstynencyjnych.

### **Kanabinoile: marihuana i haszysz**

Zanik zainteresowań, motywacji i ambicji, zaburzenia pamięci, upośledzenie zdolności do rozwiązywania problemów, problemy w komunikowaniu się z innymi i powikłania psychotyczne. Długotrwałe używanie może prowadzić do przewlekłego zapalenia oskrzeli lub astmy.

### **Środki pobudzające: kokaina, amfetamina i jej pochodne**

Depresja, zaburzenia psychotyczne przybierające najczęściej formę urojeń prześladowczych. Silne wyniszczenie organizmu spowodowane brakiem łaknienia i snu, tachykardia, bóle w klatce piersiowej.

### **Substancje halucynogenne: grzyby halucynogenne, białuń dziedzierzawa, LSD, DMT**

Stany psychotyczne, napady lęku, urojenia, podniecenie psychoruchowe, zachowania agresywne wobec siebie i innych, ciężkie zatrucia. Nawet niewielkie dawki mogą wywołać tachykardię.

### **Substancje lotne: rozpuszczalniki, kleje**

Uszkodzenia układu oddechowego i mózgu, uszkodzenia wątroby, nerek i szpiku kostnego, a konsekwencji anemia. Mogą wywoływać tzw. zespół organiczny, charakteryzujący się zaburzeniami pamięci i intelektu.

Ogromnym zagrożeniem dla zdrowia i życia jest możliwość przypadkowego przedawkowania narkotyku, czyli spowodowanie ostrego zatrucia organizmu. Do przedawkowania przyczynić się może nieznajomość zażywanych substancji, nieprawidłowa ocena możliwości organizmu i wielkości dawki, niewiedza na temat interakcji różnych środków psychoaktywnych – zagrożenie zgonem w przypadku zatrucia dwoma lub więcej substancjami jest nieproporcjonalnie większe niż przy zatruciu jedną substancją.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE**

*Dodatkowym zagrożeniem dla zdrowia i życia są toksyczne substancje chemiczne, którymi mogą być zanieczyszczone niektóre narkotyki. Na przykład dodawana do kokainy fenacetyna (stosowana dawniej jako środek przeciwbólowy) uszkadza nerki i jest silnie rakotwórcza.*



## Dopalacze

**MIT:** Dopalacze są bezpieczną alternatywą dla substancji nielegalnych.

**FAKT:** Liczba badań i analiz dotyczących dopalaczy jest bardzo ograniczona, ponieważ zazwyczaj zawierają one nowe, jeszcze nieznanne i nieprzebadane substancje aktywne, przeważnie bardzo toksyczne i niebezpieczne dla zdrowia.

Dopalacze to różnorodne substancje psychoaktywne, o nieznanym składzie, sprzedawane jako produkty „nie do spożycia”. Użycie dopalaczy może wywołać objawy takie same jak zażycie narkotyku. Większość substancji psychoaktywnych zawartych w dopalaczach nie została przebadana, dlatego trudno określić ich działanie na organizm człowieka i ustalić dawkę niebezpieczną dla życia. Producenci nie podają na opakowaniach składu ani informacji o możliwości przedawkowania. W razie wystąpienia niepokojących objawów lekarze, nie znając substancji czynnej ani jej stężenia, nie mogą szybko podjąć skutecznego leczenia, co w skrajnych przypadkach grozi utratą życia. Każdego roku odnotowuje się wiele przypadków silnego, wymagającego pomocy medycznej zatrucia dopalaczami.

## Interakcje

Poważnym zagrożeniem dla zdrowia lub życia są trudne do przewidzenia interakcje w przypadku łączenia dopalaczy z alkoholem, lekami lub narkotykami. W skrajnych przypadkach taka mieszanina może doprowadzić nawet do utraty przytomności, zawału serca, udaru mózgu czy śmierci.

## LEKI

Stosowane zbyt często leki przeciwbólowe dostępne bez recepty mogą powodować np. zatrucia, krwawienia z przewodu pokarmowego, poważne uszkodzenia wątroby i nerek czy nadciśnienie tętnicze.

Popularne ziołowe leki uspokajające i nasenne przyjęte w zbyt dużych dawkach mogą powodować nudności, bóle brzucha, krwawienia itp. Mogą również zmieniać działanie przyjmowanych w tym samym czasie innych leków.

### CZY WIESZ, ŻE

*Nie ma leków całkowicie bezpiecznych i dobrych dla każdego. Nawet leki ziołowe mogą mieć poważne działania uboczne (zwłaszcza kiedy się je przedawkuje). Samodzielne stosowanie leków wymaga rozważań i stosowania się do zaleceń z dołączonej do nich ulotki.*

## Zasady bezpiecznego przyjmowania leków dostępnych bez recepty

Należy uważnie czytać ulotkę dołączonej do leku. Szczególnie istotne są informacje dotyczące dawkowania i przeciwwskazań do przyjmowania leku. Należy również zwrócić uwagę na możliwe działania niepożądane, szczególnie te, które wymagają interwencji lekarza.

Trzeba zapoznać się ze składem leku. Należy sprawdzić:

- czy nie zawiera substancji, na które jesteś uczulony,
- czy nie zawiera takiej samej substancji aktywnej, jak lek, który już przyjmujesz. Na przykład paracetamol znajduje się w składzie wielu leków na przeziębienie i grypę, a jego przedawkowanie jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

Nie wolno stosować leków, których termin przydatności do spożycia już minął.



## ZASADA 2

### 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 i dostarczająca prawidłowej ilości energii, pozwala uniknąć wielu chorób, w tym groźnych chorób cywilizacyjnych, takich jak: cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroby serca i układu pokarmowego.

Brak czasu jest najczęstszą wymówką ludzi źle odżywiających się. Warto jednak pamiętać, że przestrzeganie kilku podstawowych zasad zdrowego żywienia jest mniej uciążliwe niż walka z konsekwencjami zaniedbań.



#### Dbaj o różnorodność spożywanych produktów

Aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze, w codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty ze wszystkich poziomów piramidy żywieniowej. Z poszczególnych grup produktów należy wybierać te, które mają największą wartość odżywczą, tzn. zawierają najwięcej witamin, składników mineralnych i odżywczych, i jednocześnie są niskokaloryczne, czyli zawierają mało tłuszczu i cukru.

#### CZY WIESZ, ŻE

*Niedobory pokarmowe mogą być niezwykle szkodliwe dla zdrowia. U Polaków najczęściej występują niedobory wapnia, żelaza i pochodzących z ryb kwasów omega-3 i witaminy D. Brak wapnia i witaminy D znacznie zwiększa ryzyko osteoporozy, a niedobory żelaza powodują niedokrwistość, która jest źródłem wielu dolegliwości.*

#### Kontroluj masę ciała

Duża nadwaga i otyłość są niebezpieczne dla zdrowia. U osób nią dotkniętych znacznie zwiększa się ryzyko wystąpienia: cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i wielu innych.

#### Jedz dużo produktów zbożowych

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii (dostarczać ponad 50% dziennego zapotrzebowania na kalorie). Należy wybierać produkty z mąki z pełnego przemiału (razowej) oraz grubo mielone kasze, ponieważ zawierają dużo witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

#### Codziennie spożywaj mleko i produkty mleczne

Mleko i jego przetwory to najważniejsze źródło wapnia. Dwie szklanki mleka dziennie pokrywają zapotrzebowanie na wysokowartościowe białko i witaminę B<sub>2</sub>. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych należy wybierać produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu i bez dodatków słodzących.

#### Mięso spożywaj z umiarem

Mięso jest dobrym źródłem białka, łatwo przyswajalnego żelaza oraz witamin z grupy B. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je rybami (2 razy w tygodniu) i roślinami strączkowymi.



### Codziennie jedz dużo warzyw i owoców

Warzywa i owoce są źródłem cennych witamin i beta-karotenu oraz składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez i sód. Warzywa i owoce najlepiej jeść w postaci surowej, ponieważ w czasie gotowania tracą większość witamin i minerałów.



### Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych

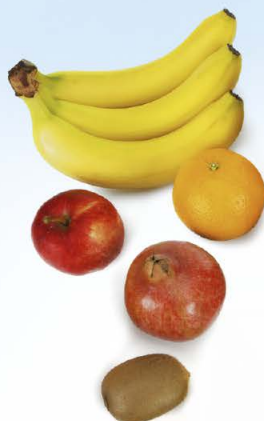
Ograniczenie spożycia tłuszczów obfitujących w cholesterol ma duże znaczenie w zapobieganiu otyłości i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, np. zawału serca oraz miażdżycy.

### Unikaj cukru i słodczy

Cukier poza energią nie dostarcza żadnych składników odżywczych. Puste kalorie dostarczane przez cukier są najczęstszą przyczyną otyłości.

### Ograniczaj spożycie soli

Zbyt wysoki poziom sodu (który w ograniczonej ilości jest niezbędny do prawidłowej przemiany materii) to jedna z głównych przyczyn wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Przeciętny Polak spożywa dziennie 3 razy więcej soli niż zalecane 5 gramów (płaska łyżeczka). Bardzo dużo soli znajduje się w wędlinach, konserwach i innych produktach przetworzonych.



### Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie

Organizm człowieka nie magazynuje wody, a niedobór płynów szybko prowadzi do odwodnienia, które skutkować może bólem brzucha, bólem głowy lub zaparciami. Należy pić często małe ilości płynu, ponieważ uczucie pragnienia pojawia się, kiedy organizm jest już w 2% odwodniony. Zaleca się pić wodę, niesłodzone soki i herbaty owocowe.

### Jedz kilka małych posiłków dziennie

Należy jeść 4-5 małych posiłków dziennie, najlepiej o regularnych porach. Pierwszy posiłek zaleca się zjeść nie później niż 30 minut po obudzeniu, a ostatni – przynajmniej na 2 godziny przed snem.



## ZASADA 3

### ZNAJDŹ CZAS NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularna aktywność fizyczna to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Niski poziom aktywności fizycznej został uznany za czynnik istotnie zwiększający umieralność z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Zalecana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) dawka aktywności fizycznej dla zdrowej osoby dorosłej to 30 minut umiarkowanej aktywności (spacer, rekreacyjna jazda na rowerze lub rolkach itp.) przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności (bieganie, aerobik itp.) przez 3 dni w tygodniu.

Według Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) regularna aktywność fizyczna zmniejsza o połowę ryzyko przedwczesnej śmierci i wystąpienia poważnej choroby. Korzyści wynikające z aktywnego stylu życia obejmują m.in.:

- zmniejszenie ryzyka otyłości,
- zmniejszenie ryzyka chorób serca i układu krążenia,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na cukrzycę,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych,
- zwiększenie gęstości kości (zmniejszenie ryzyka osteoporozy),
- zwiększenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu,
- poprawę jakości życia (korzystny wpływ na zdrowie psychiczne).



**MIT:** Bycie aktywnym wymaga specjalnych warunków, dużo czasu i nakładów finansowych na sprzęt.

**FAKT:** Za aktywność fizyczną uważa się wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem, które powodują przyspieszenie pracy serca i oddechu. Bardzo cenny jest wysiłek związany z codzienną aktywnością, np. chodzenie czy jazda na rowerze. Dużo korzyści przynosi codzienny energiczny marsz, który nie wymaga żadnych inwestycji, specjalnego sprzętu ani warunków.

Od wielu lat za najbardziej wskazane w tzw. treningu zdrowotnym uważa się ćwiczenia angażujące duże grupy mięśni, trwające nieprzerwanie przez kilkanaście minut, czyli **ćwiczenia aerobowe**. Do najbardziej popularnych należą marsz, marszobieg, bieg, jazda rowerem, pływanie, wioślarstwo itp.

Eksperti podkreślają, że dla zwiększenia korzyści wynikających z aktywności fizycznej ćwiczenia wytrzymałościowe należy uzupełnić ćwiczeniami oporowymi (kształtują siłę mięśni, korzystnie wpływają na kości) oraz ćwiczeniami poprawiającymi elastyczność mięśni, ściągien i stawów.



**Ważne, aby ilość i intensywność ćwiczeń** dostosować do możliwości i potrzeb organizmu. Przed rozpoczęciem systematycznego programu ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania. Konsultację zaleca się szczególnie osobom po 50. roku życia oraz tym, które planują regularne wykonywanie intensywnych ćwiczeń.



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

Więcej informacji znajdziesz na **WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL**



**Instytucja Realizująca:**



**Partnerzy Projektu:**



**INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NUFERA**

Kampania współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.