Zdravý životný štýl

Životný štýl je súhrn toho, ako človek žije, ale vzhľadom na vplyv na zdravie sú niektoré body podstatné, iné menej najdôležitejších je len niekoľko hlavných bodov, a to - nefajčenie, zdravá výživa, primeraná pohybová aktivita, limitovaná konzumácia alkoholu.

Základom zdravej výživy je pestrosť a rozmanitosť.

Zabudnite na náročné plánovanie. Stačí dodržiavať len pár zásad. A tá najdôležitejšia je, aby strava obsahovala všetko to, čo obsahovať má, a neobsahovala priveľa toho, čo pre zdravie nie je najlepšie.

Vplyv pohybu na zdravý životný štýl:

Chráni pred srdcovo-cievnymi ochoreniami – aterosklerózou, srdcovým infarktom, mozgovou mŕtvicou, vysokým krvným tlakom, embóliou.

Znižuje riziko vzniku rakoviny – jednak celkovo (celkový „protinádorový efekt“), jednak je dokázaný preventívny efekt proti vzniku konkrétnych nádorov – najmä hrubého čreva a konečníka, prsníka, maternice, ale aj nádorov pľúc.

Znižuje riziko vzniku cukrovky – cukrovky druhého typu.

Je prevenciou aj liečbou obezity.

Je prevenciou osteoporózy.

Je prevenciou mnohých porúch pohybovo-podporného systému (bolesti chrbta, problémy s chrbticou a podobne).

Je prevenciou problémov s tráviacim systémom (zápcha, hemoroidy).