



SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA 7. APRÍL 2023

„ZDRAVIE PRE VŠETKÝCH“



Svetový deň zdravia, ktorý sa každoročne koná **7. apríla**, si pripomína výročie založenia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) v roku 1948 a každý rok sa zameriava na konkrétny problém verejného zdravia. **Hlavným cieľom tohto výnimočného dňa je vytvoriť medzi ľuďmi povedomie o hodnote dobrého zdravia, nielen fyzického ale aj duševného a emocionálneho zdravia.**

Zdravie je jednou z najdôležitejších ľudských hodnôt. Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie je „zdravie stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia“. Každý je zodpovedný za ochranu a podporu vlastného zdravia, ale zároveň sa očakáva, že spoločnosť k tomu zabezpečí primerané podmienky.



Zdravie je ovplyvnené našim životným štýlom až z 80 percent. Tých zvyšných 20 percent pripadá na dedičnosť, zdravotnú starostlivosť, resp. ostatné vplyvy, ktoré tak ľahko zmeniť nevieme.

Životný štýl, a najmä ten zdravý, je v našich rukách!

10 typov ako žiť zdravo

- 1. Jedzte zdravo** - vylúčte zo svojho jedálnička polotovary, jedlá z rýchleho občerstvenia, znížte prísun soli, začnite jesť viac ovocia, zeleniny, rýb, strukovín a bielkovín.
- 2. Buďte aktívny** - snažte sa splniť aspoň 30 minút pohybu denne.
- 3. Dodržujte pitný režim** - voda je absolútne nevyhnutná pre celý rad procesov v našom tele, odstraňovanie odpadových látok, transport živín a kyslíka v tele.
- 4. Udržujte si zdravú váhu** - snažte sa, denne skonzumovať približne toľko energie (kalórií), koľko vaše telo spáli.
- 5. Doprajte si dostatočný a kvalitný spánok** – dodržujte odporúčanú dĺžku spánku ktorá je 7 - 9 hodín denne.
- 6. Nenechajte sa ovládnuť stresom** – dôležitým pravidlom je snažiť sa vyhýbať stresovým situáciám a v prípade stresu sa naučiť techniky na jeho ventilovanie.
- 7. Obmedzte príjem alkoholu** - nadmerná konzumácia alkoholu môže viesť k mnohým vážnym zdravotným problémom a duševným poruchám.
- 8. Nefajčite** - fajčenie je spojené so zvýšeným rizikom ochorenia pľúc, srdcových chorôb a mŕtvice.
- 9. Nájdite rovnováhu medzi prácou a súkromným životom** - nerovnováha medzi pracovným a súkromným životom môže viesť k vyčerpaniu, únave a stresu preto je dôležité nastavenie pracovného času a jeho dodržiavanie, neodpovedanie na pracovné e-maily, keď nie ste v práci alebo napríklad vymedzenie času na dovolenku.
- 10. Posilňujte svoju imunitu** - v období chrípok, prechladnutí a ďalších respiračných ochorení je vhodné okrem pestrej stravy podporiť svoju imunitu vhodnými doplnkami stravy.