

10 zasad zdrowego stylu życia



1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania



Produkty pełnoziarniste oraz orzechy dostarczają energii przez cały poranek.

2. Jedz regularnie



**Najlepiej jeść
5 razy dziennie
o tej samej porze.
Pozwoli to regulować
metabolizm
i odpowiednio
pracować całemu
organizmowi.**

3. Urozmaicaj posiłki

**Pamiętaj o dostarczaniu
organizmowi
niezbędnych
składników
odżywczych i witamin.
W diecie muszą się
znaleźć białka, tłuszcze
i węglowodany –
wszystko w
odpowiednich
ilościach.**



4. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych i słodczy kupionych w sklepie



**Gotowe słodczy zawierają
cukry proste
i złe tłuszcze, które są
przyczyną wielu chorób.**

**Produkty
wysokoprzetworzone
zawierają ogromne ilości
soli i glutaminianu sodu
oraz sporo związków
rakovotwórczych.**

5. Pij odpowiednią ilość wody



Powinniśmy wypijać co najmniej 1,5 – 2 litrów wody dziennie. Odpowiednie nawodnienie umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

PIJ WODĘ!

2x  **po przebudzeniu**
pomagają uaktywnić organizm

1x  **30 minut przed posiłkiem**
wspomaga trawienie

1x  **przed kąpielą**
pomaga obniżyć ciśnienie krwi

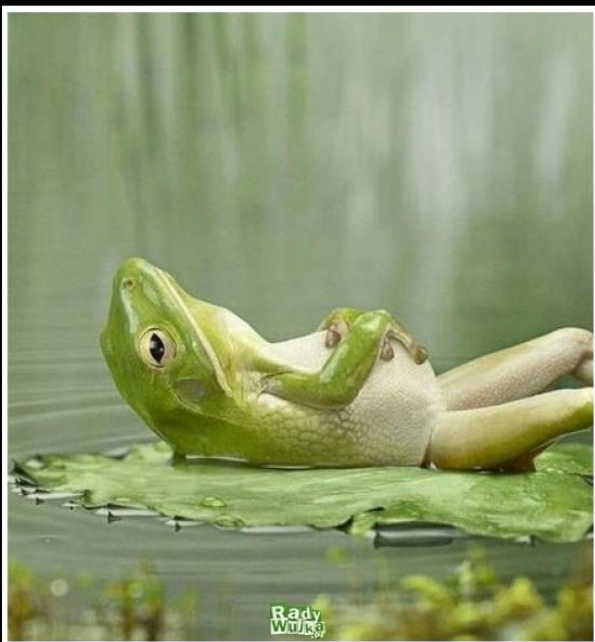
1x  **przed zaśnięciem**
chroni przed udarem i atakiem serca

6. Wprowadź aktywność fizyczną

Regularne, umiarkowane ćwiczenia poprawią wydolność organizmu, dotlenią mózg i przyczynią się do polepszenia stanu psychicznego.



7. Zadbaj o relaks



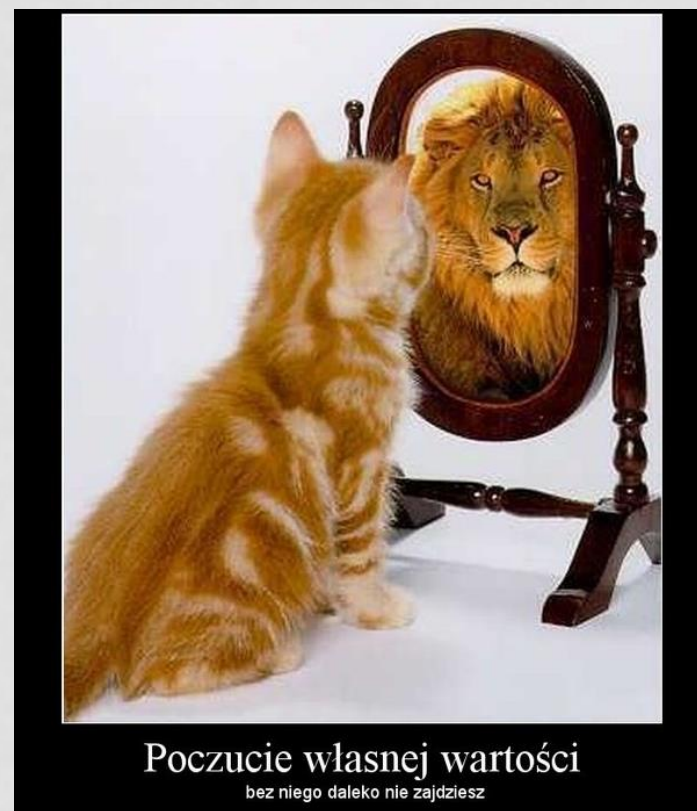
Przepis na relaks:

1. wypuść całkowicie powietrze
2. nabieraj ponownie przez 4 sekundy
3. wstrzymaj oddech na 7 sekund
4. wydmuchuj przez 8

**To ma być czas tylko dla ciebie.
Rób to, co lubisz.
Czytaj książki,
słuchaj muzyki,
porozmawiaj
z przyjacielem na
wesołe tematy (nie
narzekaj) lub po
prostu odpoczywaj.**

8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości

**Nie krytykuj siebie,
nie obwiniaj za
rzeczy, na które
nie masz wpływu.
Przynajmniej raz
dziennie pochwal
siebie za to, co
udało Ci się dzisiaj
robić 😊 😊 😊**



9. Wysypiaj się

**Odpowiednia ilość
snu jest bardzo
ważna.**

**Wpływa na:
zdrowie fizyczne,
koncentrację,
efektywną pracę,
a w konsekwencji,
na udany dzień.**



Ile powinniśmy spać?



10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami



„Nie od razu Rzym zbudowano”.

Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą stopniowo wyeliminować złe nawyki i wprowadzić zdrowy styl życia.

**ZA PARĘ MIESIĘCY
PODZIĘKUJESZ SOBIE ZA TO,
ŻE DZISIAJ SIĘ NIE PODDAŁEŚ**



**POWODZENIA
życzy Wasza
pielęgniarka szkolna!**