

## PODPORA ZDRAVÍ V RNB

### „MĚJTE ZDRAVÍ VE SVÝCH RUKÁCH“

**ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL – OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ VÍCE NEŽ ÚROVEŇ ZDRAVOTNÍ PÉČE.**



**1. Správná výživa** – pestrá na ovoce a zeleninu, celozrnné výrobky, bohatá na vlákninu, s omezením cukru a soli. Energetický příjem nesmí převyšovat výdej. V případě potřeby úpravy stravy kontaktujte nutričního terapeuta tel: 311 745 235



**2. Dostatečný pohyb** – jakýkoli pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu a prevencí civilizačních chorob (např. rychlá chůze 4x týdně je ideální). Zúčastněte se sportovních akcí pořádaných RNB.



**3. Život bez závislosti** – přirozené je nekouřit. Kuřáci jsou více ohroženi rakovinným bujením, cévní mozkovou příhodou, infarktem myokardu aj. Pokud se rozhodnete nekouřit, kontaktujte plicní ambulanci tel: 311 745 273.



**4. Péče o duševní zdraví** – největším problémem současné doby je stres, který negativně ovlivňuje naše prožívání. Zvyšuje pocit únavy a snižuje naši imunitu. Příznivý vliv na duševní zdraví má zejména dostatečný spánek a odpočinek, přiměřená pohybová aktivita, dobré sociální vztahy a umění relaxovat. V případě obtíží neváhejte kontaktovat příslušného odborníka tel: 311 745 228.

**5. Dodržování hygienických zásad** – zejména dostatečnou hygienu rukou.