

MĚJTE ZDRAVÍ VE SVÝCH RUKOU

PODPORA ZDRAVÍ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ VÍCE NEŽ ÚROVEŇ ZDRAVOTNÍ PÉČE



01/ 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**



02/ DOSTATEČNÝ POHYB

Jakýkoli pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu a prevencí civilizačních chorob (např. rychlá chůze 4x týdně je ideální).



03/ DODRŽOVÁNÍ HYGIENICKÝCH ZÁSAD

Zejména pak dostatečné **hygieny rukou**.



04/ 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 na **tel: 311 745 228**.



05/ ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTÍ

Přirozené je nekouřit. Kuřáci jsou více ohroženi rakovinným bujením, cévní ozkovou příhodou, infarktem myokardu aj. Pokud se rozhodnete nekouřit, kontaktujte plicní ambulanci na **tel: 311 745 273**.