



## 7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia

Każdego roku motyw przewodni obchodzonego święta poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla ważny obszar problemów zdrowia publicznego na świecie. W 2021 roku hasło Światowego Dnia Zdrowia brzmi: „Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich”

W obecnej sytuacji słowa Arthura Schopenhaura „**Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym**” nabierają szczególnego znaczenia.

Sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i niezwykle ważne **zdrowie psychiczne**. Poniżej przedstawiamy kilka rad dla wszystkich.

### **1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój**

Choć może się wydawać, że w obecnej sytuacji konieczne jest bycie na bieżąco, ciągłe narażenie na powtarzające się, niepokojące informacje może pogorszyć nasz stan psychiczny. W zupełności wystarczy, jeśli raz lub dwa razy dziennie sprawdzisz, co się dzieje w kraju i na świecie. Rób przerwy od social mediów i serwisów informacyjnych – zwłaszcza jeśli czujesz, że narasta w Tobie niepokój i lęk.

### **2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych**

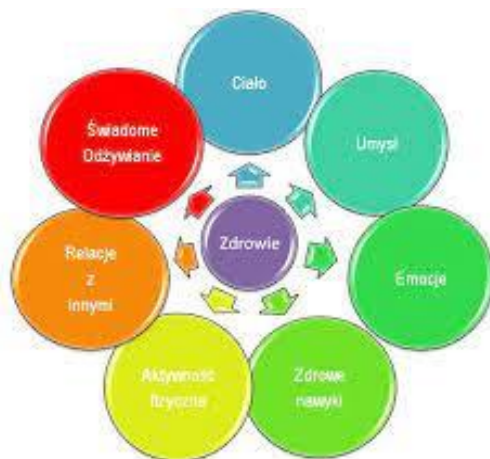
Podziel się z bliskimi tym, co cię cieszy i tym, co cię niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja regularny kontakt.

### 3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj aktywność fizyczną , a dobieierz ją tak, by sprawiała Ci przyjemność.

Najprostszą formą jest : zwykły spacer czy nordic walking, ale świetnie wpływa na samopoczucie także jazda na rolkach , rowerze, badminton, czy bieganie. Korzystaj przy tym z dobrodziejstwa słońca , a co za tym idzie wit. D3, która jest odpowiedzialna za dobrą odporność organizmu. A jak wiemy – dobra odporność to wyśmienite zdrowie.

W razie deszczu poćwicz w domu - korzystaj z gotowych zestawów , których w internecie jest mnóstwo , albo po prostu poskacz na skakance.

### 4. Dbaj o zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen



### ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA :

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce - jak najczęściej i w jak największej ilości
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Spożywaj mleko i jego przetwory
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je np. owocami suszonymi i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
8. Podczas zakupów SPRAWDZAJ skład produktów , które wrzucasz do koszyka – musisz wiedzieć, że im krótsza lista - tym zdrowszy produkt !

Pamiętaj , że TWOJE ZDROWIE jest w TWOICH RĘKACH !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!