



## Światowy Dzień Zdrowia 2024, czyli "Moje zdrowie, moje prawo"

7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. W 2024 roku jego hasłem przewodnim jest slogan **"Moje zdrowie, moje prawo"**. Tegoroczny temat przewodni został wybrany, aby bronić prawa dostępu każdego człowieka do usług zdrowotnych, edukacji w zakresie zdrowia, a także dostępu do wody pitnej, czystego powietrza, czy jakościowej żywności.

Zdrowie to nie tylko stan braku choroby, to także harmonijne i zbalansowane funkcjonowanie w każdej sferze życia. Cytując słowa przypisywane Platonowi: „Żadna część nie będzie zdrowa, dopóki całość nie będzie zdrowa”. To prawda, że nasze ciało, umysł i emocje są ze sobą połączone. Odpowiednie odżywianie, dobry sen, relacje międzyludzkie i zdrowie psychiczne to tylko niektóre z aspektów, które wpływają na nasze ogólne zdrowie.

### Twoje zdrowie - masz na nie największy wpływ!

Nasze zdrowie zależy od wielu czynników, z których wiele możemy samodzielnie kontrolować. Aktywność fizyczna, sposób odżywiania, nawodnienie organizmu, umiejętność radzenia sobie ze stresem, sen, stosowanie używek - to wszystko wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie.



### Kilka kroków do zdrowia, czyli 6 zasad zdrowego odżywiania

Jednym z najważniejszych elementów wpływających na nasze zdrowie jest odpowiednie odżywianie. Nie od dziś wiemy, że zdrowie zaczyna się "od talerza". To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, kondycję fizyczną i umysłową oraz ogólną odporność.

Właściwe odżywianie pomaga nam utrzymać prawidłową wagę, zapobiega chorobom serca, cukrzycy czy nadciśnieniu. Z drugiej strony, nieodpowiednia dieta pełna przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów nasyconych może prowadzić do otyłości, chorób metabolicznych

i stanów zapalnych w organizmie. Nie wiesz, od czego zacząć? Zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane. Wystarczy zwracać uwagę na kilka prostych zasad:

- **Spożywaj posiłki regularnie** - mniej więcej co 3-4 godziny;
- **Jedz powoli** - przeżuвай każdy kęs, ciesz się jedzeniem;
- **Pij dużo wody** - minimum 1,5 litra dziennie, rozpoczynając dzień szklanką wody;
- **Zadbaj o odpowiednie zróżnicowanie swoich posiłków**;
- **Sprawdzaj etykiety kupowanych produktów** - unikaj produktów przetworzonych i o skomplikowanym składzie, którego nie rozumiesz;
- **W swoim planie żywieniowym możesz kierować się zasadą 80:20**, czyli 80% zdrowych i zbilansowanych posiłków, a pozostałe 20% to przestrzeń na Twoje *małe przyjemności*.

Odpowiednie odżywianie nie musi być uciążliwe ani nudne. Warto eksperymentować z nowymi smakami i przyprawami, odkrywać nowe potrawy i korzystać z dobrodziejstw sezonowych produktów. Zdrowie zaczyna się od talerza, ale to nie oznacza, że musimy rezygnować z przyjemności jedzenia. Wręcz przeciwnie - zdrowy styl życia może być smaczny, przyjemny i satysfakcjonujący dla naszych zmysłów.

Małgorzata Kalisz – opiekun SK PCK

