

Żyj zdrowo! Naprawdę warto!



Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.

Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.

Zasady zdrowego stylu życia

1. Prawidłowe żywienie.
2. Aktywność ruchowa.
3. Wypoczynek czynny i bierny.
4. Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie.
5. Brak nałogów.
6. Higiena osobista.
7. Odpowiedni ubiór.



Unikaj źródeł schorzeń!



Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia

Pij codziennie 2 litry czystej źródlanej wody.

Unikaj coli!



Aktywność ruchowa

Uprawiaj sport! Ruszaj się – pływaj, jeźdź na rowerze, spaceruj, biegaj, graj w piłkę, tenisa.

Znajdź sport, który sprawia ci radość.

Przebywaj dużo na świeżym powietrzu!





Odpowiedni ubiór

Zbyt gorąco? Zbyt zimno?

I jedno, i drugie szkodzi.

Zachowaj zdrowy rozsądek i zerknij przez okno. Może czapka będzie dziś potrzebna? A innym razem – może zimowe buty będą „parzyć” stopy?



Higiena osobista



Podstawą codziennej pielęgnacji naszego ciała nie są wcale pachnące balsamy, kremy i powodujące cuda maseczki, ale odpowiednie dbanie o higienę i utrzymywanie czystości.





**Kontakt z naturą – czystym
źródłem wielkiej radości!**

