

## Zmiana nawyków w „Środzie z Profilaktyką”



## **Zmiana nawyków w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
04.12.2024 11:35

**Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane ze zmianą nawyków żywieniowych i sposobu bycia.**

### **Zdrowie zależy od stylu życia**

Na zdrowy styl życia składają się:

- aktywność fizyczna;
- zdrowe żywienie;
- odpoczynek i sen;
- regularne badania profilaktyczne;
- unikanie używek.

Powoli zmieniamy swoje nawyki żywieniowe i wprowadzamy aktywność fizyczną do codziennego życia. Łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu.

### **Filary zdrowia - ruch i sposób żywienia**

Bardzo ważnymi czynnikami wspierającymi zdrowie są aktywność fizyczna oraz sposób żywienia . Powinny być dopasowane do naszych potrzeb i możliwości.

### **Aktywność, która sprawia przyjemność, poprawia stan naszego zdrowia:**

- sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała;
- wzmacnia układ odpornościowy;
- zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych.

Więcej informacji pod [linkiem](#).

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/zmien-nawyki-na-dobre-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,670.html>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/jedzenie-zywnosc-warzywa-rece-6928660/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)