

## Światowy Dzień Zdrowia w „Środzie z Profilaktyką”



## **Światowy Dzień Zdrowia w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

03.04.2024 14:06

## **Świętowanie Światowego Dnia Zdrowia w „Środzie z Profilaktyką”.**

Co roku 7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Ma on na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia i chorób oraz promowanie zdrowego stylu życia. W tym roku tematem przewodnim jest hasło "Moje zdrowie, moje prawo".

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, zachowania seksualne - to wszystko wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie.

Jak możemy zadbać o zdrowie? Oto 5 podstawowych zasad:

1. **Zadbaj o dobry sen:** Sen odgrywa istotną rolę w regeneracji organizmu i poprawie naszej kondycji psychicznej. Stosuj regularne godziny snu i stwórz odpowiednie warunki by trwał odpowiednio długo i nieprzerwanie, zapewniając regenerację organizmu.
2. **Jedz zdrowo:** Dieta bogata w świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białka to klucz do utrzymania prawidłowej wagi i dostarczenia organizmowi niezbędnych składników odżywczych.
3. **Ćwicz regularnie:** Regularna aktywność fizyczna wspiera nie tylko kondycję fizyczną, ale także poprawia nastrój i redukuje stres. Wybierz formę aktywności, która sprawia Ci przyjemność i regularnie ją uprawiaj.
4. **Unikaj używek:** Palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu czy zażywanie narkotyków szkodzi zdrowiu zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu. Dlatego ogranicz lub całkowicie zrezygnuj z używek.
5. **Badaj się profilaktycznie:** Regularne badania kontrolne pomagają wykryć ewentualne problemy zdrowotne we wczesnym stadium, co umożliwia skuteczne leczenie i zapobiega powikłaniom.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- [Ulotka informacyjna](#)

**Źródło:** <https://www.facebook.com/photo?fbid=909568014302661&set=a.754834209776043> oraz <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/swiatowy-dzien-zdrowia-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,655.html>

**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/photos/serce-stetoskop-medycyna-2338154/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)