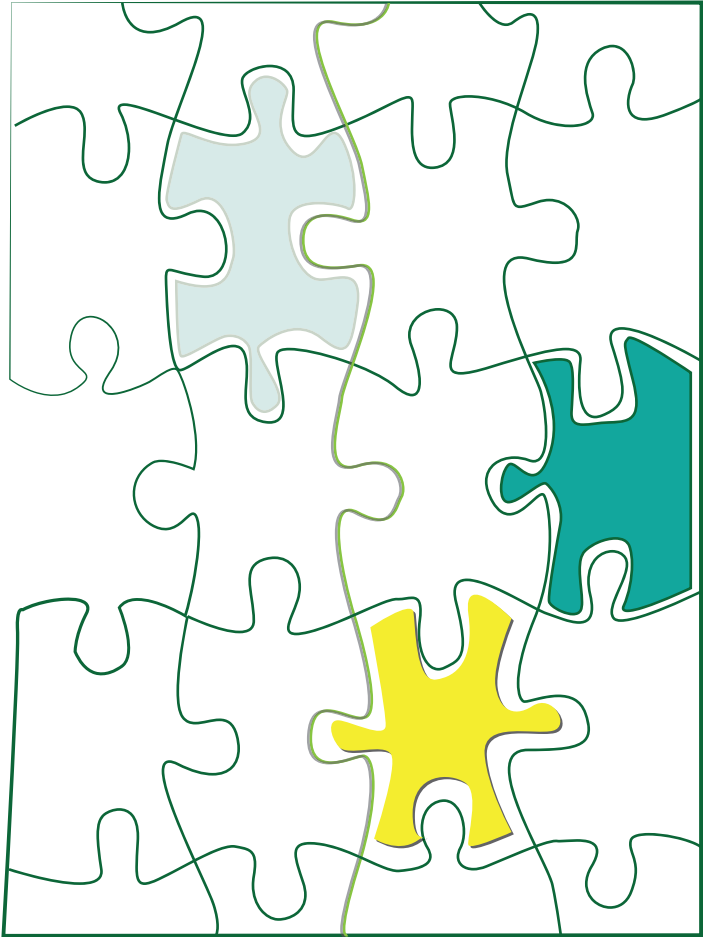




Elementy

zdrowego podejścia
do zdrowego stylu życia

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
www.wiml.waw.pl



*Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik*

*Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025*



Metoda „małych kroków” we wprowadzaniu zasad zdrowego stylu życia, np. rezygnacja z cukru do kawy czy dodatkowej porcji deseru, uregulowanie pór spożywania posiłków, zastąpienie słodkiej przekąski ulubionym owocem

Wsparcie społeczne, dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi

Codzienna aktywność fizyczna, nawet najmniejsza, „przy okazji” innych zajęć, np. korzystanie ze schodów zamiast z windy, pokonywanie kilku przystanków w drodze do domu pieszo

Sen i regenerujący wypoczynek

Własny, „zdrowy” sposób radzenia sobie z napięciem, stresem, nudą czy negatywnymi emocjami, np. aktywność fizyczna, relaksująca kąpiel

Urozmaicona, zbilansowana dieta, zawierająca produkty z różnych grup i jednocześnie dopasowana do naszych preferencji smakowych i upodobań kulinarnych

„Uważność” (ang. mindfulness), umiejętność koncentracji na tym, co jest „tu i teraz”

Okazjonalne odstępstwa od zdrowej diety i zaplanowanej aktywności fizycznej

Pozytywne nastawienie oraz wyrozumiałość w stosunku do siebie i innych ludzi

Pomoc specjalistyczna – lekarska, dietetyczna, psychologiczna