

**Egészséges életmód
=
Egészséges táplálkozás**



**+
Mozgás/ Fizikai aktivitás**



**+
Lelki egészség**



**Eötvös József Evangélikus Gimnázium és
Egészségügyi Szakközépiskola
9400 Sopron, Deák tér 51.**



**Egészségügyi Középiskola
92901 Dunaszerdahely,
Sportova 349/34**



LÉGY FITT!



Egészséges táplálkozás

1. Fogyassz zsírszegény ételeket!

- Kerüld a zsíros chipseket, süteményeket, fogyassz helyette aszalt gyümölcsöket, müzliszeletet.

2. Fogyassz kevesebb cukrot!

- Csökkentsd az édességek, sütemények, tejszínes fagyaltok, jégkrémek mennyiségét, mindig csak az étkezések befejező fogásaként fogyaszd, ne magában.

3. Növeld a teljes kiőrlésű gabonafélékből készült élelmiszerek és a rostok fogyasztását!

Naponta többször fogyassz nyers zöldségeket és többféle gyümölcsöt, párolt zöldségeket és főzelékeket.

5. Igyál meg naponta legalább 2 liter alkohol és cukormentes folyadékot, gyümölcs és zöldséglevet!

- Kerüld a koffein és alkoholtartalmú italok fogyasztását!

- A folyadék fogyasztásának fontos szerepe van a szervezet méregtelenítésében.

6. Fogyassz kevesebb sót!

- A só túlzott fogyasztása magas vérnyomást, szív-érrendszeri betegséget, vesebetegséget okozhat.

7. Minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert vásárolj!

8. Naponta négyszer-öttször étkezz!

9. Étkezz változatosan, minél többféle élelmiszerből fogyassz, így minden szükséges tápanyagot megkap a szervezeted.

10. Egyél lassan, minden ételt jó alaposan rágni!

Mozgás/ Fizikai aktivitás

Az egészség szempontjából fontos a **mindennapi mozgás igényének** kialakítása (séta, kocogás, futás, úszás, kerékpározás, jóga, torna, tánc, stb.).

Napi fél – egy óra testedzés szükséges. A sport **örömforrás** és szinte minden betegség megelőzésére ajánlott.



Mozgással megelőzhető betegségek:

- elhízás (obesitas)
- ízületi és gerincropás (arthrosis, spondylosis)
- szív és érrendszeri betegségek
- csontritkulás (osteoporosis)
- gerincferdülés (scoliosis)
- székrekedés (obstipatio)
- stressz okozta ártalmak, feszültség
- helytelen testtartás

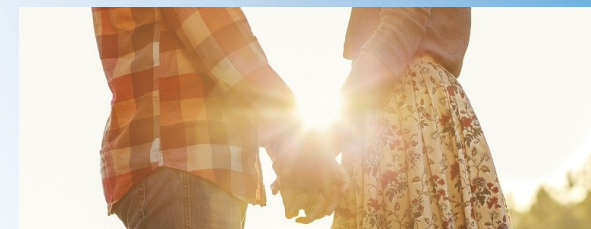
Lelki egészség

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota és nemcsak a betegség vagy nyomorékság hiánya.”

(ENSZ Egészségügyi Világszervezete)

Felismerték, hogy sokszor **lelki okok** váltanak ki testi betegségeket.

A test és a lélek harmonikus működése az egészség lényege. A betegségre való hajlamot az emberek pszichés (lelki) állapota is befolyásolja. Az állandó feszültség, stressz előbb-utóbb valamilyen szervi elváltozást okoz.



A **kiegyensúlyozott ember** megfelelően tud alkalmazkodni a különböző élethelyzetekhez, így **egészségi állapota erősödik.**

A családi, munkahelyi **konfliktusok**, olyan **lelki feszültséget** kelthetnek az egyénben, amely fokozza

