

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Zdravý životný štýl je spôsob života, ktorý minimalizuje zdravotné riziká spojené s nevhodnými návykmi a zvyšuje pravdepodobnosť vyššej kvality života. Zdravotné benefity sa spravidla neprejavia hneď, ale v dlhodobom časovom horizonte hrajú významnú úlohu.

Zdravie ovplyvňujeme svojím vlastným životným štýlom dlhodobo v priemere až na 80 percent. Iba zvyšných 20 percent je daných všetkými ostatnými vplyvmi, a to najmä dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou.

### Zdravá výživa

- Základom zdravej výživy je pestrosť a rozmanitosť.
- Zabudnite na náročné plánovanie. Stačí dodržiavať len pár zásad. A tá najdôležitejšia je, aby strava obsahovala všetko to, čo obsahovať má, a neobsahovala priveľa toho, čo pre zdravie nie je najlepšie.
- Zdravá výživa nie je založená na nejakých špeciálnych potravinách, naopak, na úplne bežných, ktoré nakúpíte v bežnom obchode.

### Vplyv pohybu na zdravie

- Chráni pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami – aterosklerózou, srdcovým infarktom, mozgovou mŕtvicou, vysokým krvným tlakom, embóliou.
- Znižuje riziko vzniku rakoviny – („protinádorový efekt“), jednak je dokázaný preventívny efekt proti vzniku konkrétnych nádorov – najmä hrubého čreva a konečníka, prsníka, maternice, ale aj nádorov pľúc.
- Znižuje riziko vzniku cukrovky – cukrovky druhého typu.
- Je prevenciou aj liečbou obezity.
- Je prevenciou osteoporózy.
- Je prevenciou mnohých porúch pohybovo-podporného systému (bolesti chrbta, problémy s chrbticou a podobne).
- Je prevenciou problémov s tráviacim systémom (zápcha, hemoroidy).

**Zdroj:** Ústav preventívneho lekárstva, Lekárska fakulta Masarykovej univerzity v Brne.

