

Zdravý životní styl

WHO definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen pouze nepřítomnost nemoci. A samotná definice zdravého života se vztahuje k tomu, jaké kroky, opatření, akce a strategie člověk volí, aby dosáhl optimálního zdraví.

Zdravý životní styl tedy znamená zhostit se odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a dělat chytrá rozhodnutí ohledně svého zdraví nejen pro dnešek, ale i pro budoucnost. Je kombinací následujících přístupů:

Ve fyzické rovině (pro tělo)

- správná výživa, správná strava
- držet se fyzicky fit, vykonávat prospěšná cvičení
- dostatečný odpočinek
- správné zvládnání stresu

V rovině emocionální (pro mysl)

- samostatné podpůrné postoje
- pozitivní myšlenky a stanoviska
- pozitivní vnímání sebe sama

Duchovní wellness (pro duši)

- vnitřní klid
- otevřenost vlastní kreativitě
- důvěra ve vlastní vnitřní poznání

Také je potřeba

- dávat a přijímat odpuštění, lásku a soucit
- potřeba smát se a zažívat štěstí
- potřeba radostných vztahů se sebou i ostatními

Všechny aspekty nás samých přitom musí pracovat v souladu a tak dosáhnout zdravého a vyváženého života.

Proč je to důležité?

Zdravý životní styl je cenný pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládnání životních stresů a zlepšení kvality života. V poslední době stále více vědeckých objevů dokazuje, že náš životní styl hraje obrovskou roli v tom, jak zdraví jsme. Z toho, co jíme a pijeme, kolik času věnujeme pohybu, zda kouříme nebo bereme léky... To

vše může ovlivnit naše zdraví, a to nejen pokud jde o průměrnou délku života, ale také z pohledu na to, jak dlouho můžeme žít bez chronického onemocnění.