



KAR-GROUP

Szkolenie

# Jak długo i zdrowo żyć?



# Spis treści

Wstęp.....	3
Co to znaczy być zdrowym? .....	4
Korzyści wynikające z dbania o zdrowie .....	6
Zasady zdrowego stylu życia.....	7
1. Zdrowa dieta.....	9
Zasady prawidłowego odżywiania.....	9
Piramida żywienia.....	12
Odpowiednie źródła składników odżywczych i minerałów .....	15
Czego należy unikać? .....	18
Zasady przygotowywania zdrowych posiłków .....	19
2. Aktywność fizyczna i wypoczynek .....	21
Korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej .....	21
Różne formy aktywności .....	22
Motywacja do regularnej aktywności fizycznej.....	24
Wpływ snu na zdrowie .....	26
Zasady dobrego snu.....	28
3. Znaczenie stresu dla zdrowia i życia .....	30
Objawy stresu .....	30
Wpływ stresu na zdrowie.....	31
Techniki radzenia sobie ze stresem .....	32
Profilaktyka stresu.....	35
4. Relacje społeczne jako warunek udanego życia .....	36
Znaczenie i wartość relacji .....	36
Jak budować trwałe relacje?.....	39
5. Pasja i hobby jako elementy szczęśliwego życia .....	42
Pasja a hobby.....	42
Znaczenie pasji i hobby w życiu .....	43

Jak odkryć pasję, znaleźć swoje hobby? .....	45
Cechy charakteru i temperament a hobby.....	48
6. Regularne badania lekarskie i profilaktyka zdrowotna.....	51
Po co nam badania i profilaktyka zdrowotna? .....	51
Rodzaje badań profilaktycznych.....	54
Nawyki a profilaktyka zdrowia.....	57
Bibliografia .....	60
Zakończenie .....	61

## Wstęp

Dlaczego warto dbać o długie i zdrowe życie? Zdrowie to bez wątpienia jeden z najcenniejszych skarbów i kapitał życiowy. Po części dziedziczone, nie podlega wymianie, nie jest nieskończone i nie ma go czym zastąpić. To nasze życiowe dobro, które pomaga nam cieszyć się istnieniem, realizować swoje marzenia i cele. Dbając o nie wzmacniamy fundament, na którym budujemy swoją codzienność i doświadczenia, czyli praktycznie wszystko.

Śmiało można stwierdzić, że dbanie o zdrowie to powinność i obowiązek wobec siebie, ale także inwestycja w nasze otoczenie oraz przyszłość.

Każdy człowiek ma jakieś marzenia i cele, które chciałby zrealizować w życiu. Niezależnie od tego, czy to chęć osiągnięcia sukcesu zawodowego, uzyskanie określonego statusu społecznego, podróżowanie, aktywność w różnych dziedzinach, to bez zdrowego stylu życia szybko stracimy energię, siły i wytrzymałość, aby te cele osiągnąć.

Co wiemy na pewno? Pewne jest to, że prowadzenie zdrowego stylu życia zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych, zwłaszcza:

- ✓ cukrzycy,
- ✓ nowotworów,
- ✓ chorób serca i innych o podłożu krążeniowym,
- ✓ dysfunkcji układu oddechowego,

które znacząco ograniczają nasze możliwości związane z aktywnością i obniżają jakość życia.

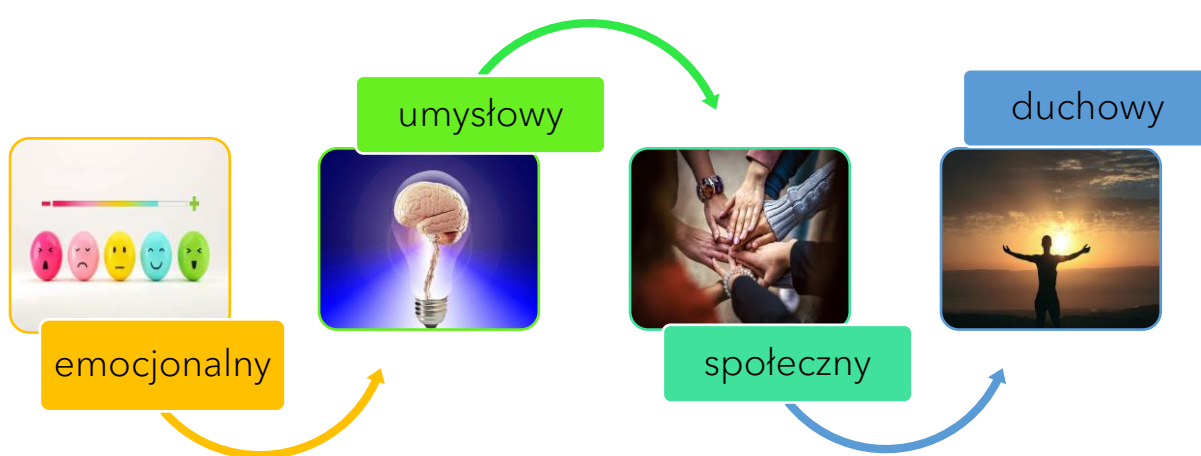
Jak ich uniknąć? Dobrze jest wypracować odpowiednie nawyki żywieniowe, unikać szkodliwych używek i substancji, a przede wszystkim nie zapominać o aktywności fizycznej. Tylko tyle i aż tyle, by uchronić się



przed wieloma chorobami, uniknąć cierpienia, a w przyszłości kosztów związanych z leczeniem.

### Co to znaczy być zdrowym?

Najprostsza definicja zdrowia zamyka się w stwierdzeniu, że to po prostu brak choroby. Doskonale jednak wiemy, że **do właściwego funkcjonowania konieczna jest nie tylko sprawność fizyczna, ale przede wszystkim dobrostan psychiczny**, stąd definicję zdrowia obowiązkowo poszerzamy o aspekt:



Zwykle mówimy o sobie, że jesteśmy zdrowi, gdy nasze ogólne samopoczucie jest względnie dobre i nic nam nie dolega. By je zachować bardzo ważna jest codzienna profilaktyka, bo – nie ukrywajmy – **nasz stan zdrowia w ogromnym stopniu zależy od nas samych**.

Bardzo popularne stało się tzw. „pole zdrowia”, które na podstawie wielu badań opracował Lalonde. Wskazał on, iż zdrowie jednostki warunkują:

- styl życia,
- czynniki biologiczne,
- czynniki środowiskowe,
- jakość i dostępność opieki zdrowotnej.

Każdemu z wymienionych czynników przypisał wartości procentowe, w zależności od mocy ich oddziaływania na nasze zdrowie.



Na Twój styl życia składają się określone zachowania, powtarzane czynności, **nawyki i przekonania, które nabywałeś przez całe życie**. Mieli na nie wpływ lub kształtowali je:

- członkowie rodziny,
- przyjaciele,
- grupy rówieśnicze,
- szkoła,
- media.



Jakiegokolwiek zmiany, bądź wypracowanie całkowicie nowych, prozdrowotnych zachowań to zawsze **proces długotrwały, który zaczyna się wewnątrz Ciebie**.

Jego kamieniem węgielnym jest głębokie przekonanie o potrzebie zmiany swojego życia na lepsze. **Pamiętaj, że podejmowanie prób zmiany stylu życia dokonuje się małymi krokami**, a pierwszym z nich niech będzie wyeliminowanie zachowania, które jest dla Ciebie szkodliwe.

## Korzyści wynikające z dbania o zdrowie

O korzyściach wynikających z długiego życia w zdrowiu nie trzeba nikogo przekonywać. Można je podzielić na: fizyczne, psychiczne, społeczne i ekonomiczne.

### Korzyści fizyczne

#### Dłuższa oczekiwana żywotność

Zdrowy styl życia może wydłużyć naszą oczekiwaną długość życia, co przekłada się na zwiększenie ilości czasu przeznaczonego na osiągnięcie celów albo po prostu zwykłe cieszenie się życiem.

#### Lepsza ogólna kondycja

Regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta wpływają korzystnie na poprawę kondycji organizmu, co daje nam więcej energii i sprawności.

#### Zdrowie serca i układu krążenia

Właściwe nawyki żywieniowe i regularna aktywność obniżają ryzyko wystąpienia chorób serca oraz innych schorzeń układu krążenia, co ma niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia.

**Korzyści psychiczne** bardzo silnie wiążą się z odczuwaniem satysfakcji z życia. W jaki sposób? Otóż naukowo udowodniono, iż osoby prowadzące zdrowy styl życia są z niego bardziej zadowolone, co wynika z ogólnie wyższego dobrostanu oraz poziomu endorfin, wpływających na pozytywne podejście do codzienności. **Zdrowy tryb życia może również pomóc w radzeniu sobie ze stresem** oraz obniżaniu ryzyka wystąpienia depresji.

Spoleczne korzyści związane z przestrzeganiem zasad zdrowego stylu życia, przekładają się przede wszystkim na **aktywne uczestnictwo w życiu społecznym**. Będąc w pełni sił możesz swobodnie korzystać z bogatej oferty kulturalnej, angażować się w pomoc innym, swobodnie uczestniczyć w grupach społecznych.

I na koniec przyjrzyjmy się **korzyściom ekonomicznym**, które koncentrują się wokół:

**obniżonych kosztów opieki zdrowotnej -**

inwestycja w zdrowy styl życia redukuje koszty związane z opieką zdrowotną,

**wyższej produktywności zawodowej -**

osoby prowadzące zdrowy tryb życia są bardziej produktywnymi pracownikami, którzy zwykle odnoszą większe sukcesy zawodowe i osiągają wyższe zarobki.

## Zasady zdrowego stylu życia

Zdrowy styl życia, który jest gwarantem długiego życia, opiera się na pięciu podstawowych zasadach. Postępowanie wg nich optymalizuje naszą jakość życia i ogólny dobrostan. Na co zwracamy uwagę?

Przede wszystkim **odżywiamy się prawidłowo, czyli smacznie i zdrowo**. Dobrze znaleźć sprawdzone źródło zaopatrzenia w produkty naturalne, ekologiczne, świeże. Zanim jednak zaczniemy zakupy, warto dać sobie czas, by zaobserwować, **które produkty wpływają na nas negatywnie, po których czujemy się bez energii albo wręcz niezdrowo**.

Nie zapominamy o **aktywności fizycznej**. W tej kwestii pozostajemy niewzruszeni i zdyscyplinowani. Dbamy również o **dobry sen i optymizm**. Tylko tyle i aż tyle.



## Zasady zdrowego stylu życia

### 1. Świadome odżywianie:

- wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co szkodzi,
- picie odpowiedniej ilości wody,
- wybieranie naturalnych, ekologicznych, świeżych produktów.

### 2. Wybieranie zdrowej żywności:

- spożywanie produktów o wyłącznie korzystnym wpływie na zdrowie,
- usunięcie z jadłospisu składników pogarszających stan zdrowia lub wpływających negatywnie na nasze samopoczucie.

### 3. Zmiana nastawienia psychicznego:

- praca nad sobą,
- dyscyplina,
- więcej optymizmu,
- wiara w siebie.

### 4. Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne:

- poprawiają nie tylko stan fizyczny, ale również redukcją stresu,
- traktuj wysiłek fizyczny jako najlepszą formę odpoczynku dla psychiki.

### 5. Dbanie o właściwą ilość i jakość snu:

- prosta zasada - śpij tyle, bym czuł się wypoczęty,
- sen jest wytchnieniem dla często przebudzowanego mózgu i innych narządów, które nieustannie pracują.

# 1. Zdrowa dieta

Bogactwo dzisiejszego świata, przejawia się m.in. w niemal nieograniczonym dostępie do różnorodnych pokarmów i diet. Kluczem do rozsądnego korzystania z nich i zachowania zdrowego stylu życia jest dbanie o właściwie zbilansowaną dietę.

Dlaczego to tak istotne? Ponieważ to, co spożywamy ma wpływ na naszą masę ciała, zdolności do działania, a także na zdrowie naszych narządów i układów. Omówimy kluczowe aspekty zdrowej diety, zaczynając od fundamentalnych zasad prawidłowego odżywiania.

## Zasady prawidłowego odżywiania

Zdrowe odżywianie jest bardzo istotnym elementem optymalnego stylu życia, a jednocześnie elementarną składową życia. By być zdrowym i żyć długo, trzeba wybierać świadomie i dostarczać sobie właściwych oraz wartościowych produktów.



Większość chorób cywilizacyjnych - w tym otyłość - wynikają z **nieprawidłowego odżywiania**. Jak pokazują badania, już co drugi dorosły mieszkaniec Unii Europejskiej cierpi na otyłość lub nadwagę, a problem dotyczy również coraz większej liczby dzieci.

Głównym powodem tych statystyk jest **nieprzestrzeganie zaleceń właściwego odżywiania**, nawet tych podstawowych.

Najczęściej popełniane błędy żywieniowe to:

---

rezygnacja z jedzenia śniadań,

---

nieregularnie spożywanie posiłków,

---

dieta pozbawiona lub uboga w węglowodany złożone,

---

nadmiar spożywanych tłuszczów,

---

niedobór warzyw i owoców.



lubi uczucia głodu).

Czy wiesz, że najczęściej, nadmierna masa ciała nie wynika z ilości spożywanego jedzenia, ale z jego jakości? Zwykle wystarczy wymienić produkty na korzystne dla zdrowia, które z jednej strony dostarczą dużo mniejszą ilość kalorii, a z drugiej ograniczą łaknienie (bo przecież nikt nie

Jeśli do zmiany diety dołączy się aktywność fizyczną, ograniczoną chociażby do codziennego godzinnego marszu lub pływania, to zmianie ulegnie nie tylko Twoja waga, ale przede wszystkim samopoczucie. Spróbuj zastosować się do poniższych wskazówek, a już za kilka tygodni odczujesz korzystne zmiany.

### Najważniejsze zasady zdrowego odżywiania

#### I. Jedz regularnie

Niech Twoje posiłki będą umiarkowane i spożywane, gdy będziesz odczuwać głód. Dzień zacznij zawsze od śniadania, które powinno się spożywać do godziny po wstaniu. Nigdy nie planuj dwóch posiłków dziennie! To zdecydowanie za mało. **Ostatni posiłek zjedz około cztery godziny przed snem.**

#### II. Dbaj o urozmaiconą dietę

Jadłospis musi zawierać różnorodną żywność, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego.

#### III. Spożywaj produkty zbożowe

Jeżeli nie jesteś uczulony na gluten, nie unikaj produktów zbożowych, zwłaszcza tych bogatych w błonnik (kasze, płatki, chleb razowy,

pełnoziarnisty). Są one **doskonałym źródłem energii** i pełnią funkcję oczyszczającą jelita.

### IV. Wybieraj tłuszcze roślinne

**Ogranicz spożywanie tłuszczu zwierzęcego** typu masło, smalec. Sięgaj po oliwy z oliwek, oleje sojowe i słonecznikowe. Do smażenia używaj oleju rzepakowego bezerukowego lub tłuszczu, w którym wyraźnie zaznaczono, że jest przeznaczony do smażenia. Pieczywo możesz smarować wysokiej jakości margarynami beztransowymi.

### V. Codziennie sięgaj po warzywa i owoce

Owoce zawierają sporo cukru, dlatego jedz je w małych porcjach i nie więcej niż 2-3 razy dziennie. **Warzywa jedz do woli**. Owoce i warzywa mogą stanowić oddzielny posiłek, ale też sprawdzają się jako przekąski między posiłkami, **zwłaszcza gdy odczujesz duży głód**. Powinny być spożywane w takich ilościach, by pokrywać codzienne zapotrzebowanie na przeciwutleniacze i witaminę C.

### VI. Jedz rośliny strączkowe i ryby

Zaleca się, by spożywać ryby co najmniej 2 razy w tygodniu, najlepiej łososie, śledzie, sardynki, tuńczyk i inne ryby morskie, **bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe**. Pamiętaj, że rośliny strączkowe to niezastąpione źródło białka.

### VII. Codziennie sięgaj po mleko i jego przetwory

Przy nadwadze i wysokim cholesterolu, wybieraj mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i niskotłuszczowe jego przetwory. **Produkty mleczne dostarczą Ci wapnia i witaminy D**.

## VIII. Ogranicz czerwone mięso i jego przetwory

Najlepiej zastąpić je drobiem, wybieraj najchudsze kawałki i usuwaj zbędny tłuszcz. Spożywanie mięsa dwa razy w tygodniu w zupełności pokrywa zapotrzebowanie organizmu na żelazo.

## IX. Wyliminuj cukier, słodczy, alkohol

Jeżeli nie potrafisz zrezygnować z jedzenia cukru, słodczy, picia alkoholu, to przynajmniej zachowaj umiar.

## X. Pij odpowiednią ilość wody

Najlepiej nawadniać się wodą mineralną. **Wskazane jest wypijanie 1,5 – 2 litrów płynów dziennie między posiłkami** (nigdy podczas!). Możesz sięgać również po naturalne soki warzywne (zwracaj uwagę, czy nie zawierają cukru).



Każdy posiłek **spożywaj powoli**, przeżuwając dokładnie każdy kęs. Jeżeli chcesz długo żyć, wyliminuj wysoko przetworzone pokarmy, słone przekąski, fast foody i koniecznie słodczy.

## Piramida żywieniowa

Piramida zdrowego żywienia to narzędzie graficzne, które prosto i przejrzysto obrazuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, których stosowanie zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych i przedłuża



życie. Podzielona jest ona na różne poziome warstwy lub sektory, reprezentujące poszczególne grupy pokarmów.

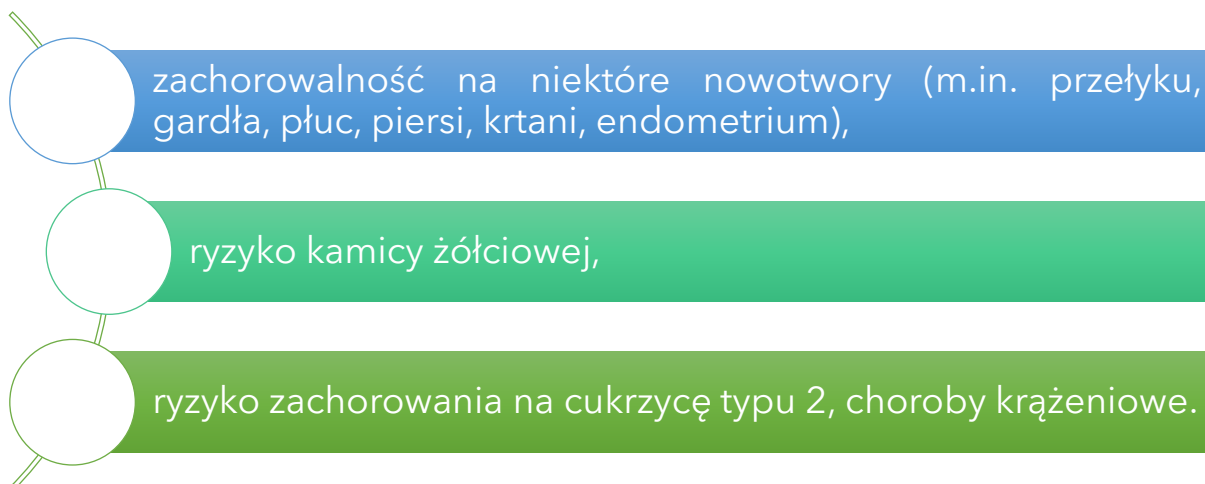
W Polsce mamy 3 wersje piramid żywieniowych i aktywności fizycznej:



- ✓ dla dorosłych w wieku 18-65 lat,
- ✓ dla dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat,
- ✓ dla seniorów - osób powyżej 65 lat.

Fundamentem piramidy jest zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej, która powinna trwać co najmniej 30-45 minut. Zdrowym osobom dorosłym **rekomenduje się umiarkowaną aerobową aktywność fizyczną** typu: spacerowanie, jazda na rowerze, pływanie, aqua-aerobik, nordic walking itp.

I **poziom piramidy** stanowi woda, a **kolejny** warzywa i owoce. Spożywanie ich zmniejsza:



III **poziom** to **produkty zbożowe** - najlepiej z pełnego przemiału, które dostarczają zdecydowanie więcej witamin i składników mineralnych niż zboża oczyszczone. Spożycie pełnoziarnistych produktów gwarantuje dostarczenie organizmowi dużych ilości  **błonnika pokarmowego**, niezbędnego do właściwej przemiany materii.

**IV poziom to mleko i jego przetwory.** Spożywany nabiał jest źródłem białka, wapnia i witamin – głównie A i z grupy B. Wybierając je zwracaj uwagę na zawartość tłuszczu.

Szczególnie korzystne dla naszego zdrowia i funkcjonowania są **produkty mleczne fermentowane**. Dlaczego? Badania naukowe wykazały, że ich spożycie działa korzystnie na mikroflorę jelit oraz zmniejsza:

ryzyko otyłości, nadwagi, cukrzycy typu 2 oraz chorób układu krążenia,

zachorowania na nowotwory ogółem, a szczególnie na raka przełyku, pęcherza moczowego, jelita grubego.

**V poziom to ryby, jaja, mięso i rośliny strączkowe,** które są bogatym źródłem białka. Produkty z tej grupy nie powinny dominować w codziennym menu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ograniczenie spożycia czerwonego mięsa (wołowiny i wieprzowiny) oraz jego przetworów do ok. 0,5 kg na tydzień. Jedzenie dużych ilości czerwonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowań na:

- ✓ nowotwory,
- ✓ cukrzycę typu 2,
- ✓ udar mózgu.

Bardzo korzystnym rozwiązaniem jest **zastąpienie mięsa rybami**, zwłaszcza morskimi bogatymi w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (EPA i DHA).

**Ostatnie piętro piramidy zdrowego żywienia to tłuszcze i orzechy,** które – ze względu na wysoką kaloryczność – powinny stanowić raczej skromny dodatek do codziennej diety.

Niewielkie ilości tłuszczów pochodzenia roślinnego w postaci surowej (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) oraz orzechy i nasiona są wskazane jako stały element diety.

Stanowią bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, składników mineralnych, cennych witamin.

## Odpowiednie źródła składników odżywczych i minerałów

Rodzaj i ilość składników odżywczych potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, różni się w zależności od:

- wieku,
- stanu zdrowia,
- płci.

O ile rodzaj i ilość składników odżywczych może się różnić, o tyle ich pochodzenie – dobre źródło, raczej nie podlega dyskusji. **Główne składniki odżywcze – niezbędne do prawidłowego funkcjonowania to:**



Zapotrzebowania na główne składniki odżywcze kształtują się następująco:

- ✓ 20-30% białka (1-2 g białka na 1 kg masy ciała),
- ✓ 50-65% węglowodanów (3-5 g węglowodanów na 1 kg masy ciała),
- ✓ 15-25% tłuszczów (1-1,5 g tłuszczów na 1 kg masy ciała).

### Główne źródła białka:

#### Pochodzenia zwierzęcego

- **Ryby:**
  - Tłuste ryby: sardynki, łosoś, makrela;
  - Chude ryby: mintaj, dorsz, tuńczyk;
- **Mięso:**
  - Czerwone mięso: wołowina, jagnięcina;
  - Białe mięso: indyk, kurczak;
- **Jaja**
- **Nabiał:**
  - mleko: kozie, krowie, owcze;
  - sery.

#### Pochodzenia roślinnego

- **Strączkowe:**
  - Fasola: szparagowa, czarna, czerwona;
  - Soczewica;
- **Orzechy i nasiona:**
  - Orzechy: laskowe, migdały, nerkowca;
  - Nasiona: lnu, słonecznika, chia;
- **Tofu i produkty sojowe:**
  - Sfermentowane tofu sojowe;
  - Wzbogacone w białko mleko sojowe;
- **Pełnoziarniste produkty:**
  - Chleb pełnoziarnisty: pszenny, żytni;
  - Płatki owsiane;
  - Kasze.

### Źródła tłuszczu:

#### zwierzęce:

- tłuszcze mięsne: tłuszcz wieprzowy, smalec,
- tłuszcze mleczne: śmietana, masło,
- tłuste ryby: makrela, łosoś, śledź;

#### roślinne:

- oliwa z oliwek: extra virgin, z oliwek kalamata,
- olej lniany,
- olej rzepakowy
- orzechy: orzechy włoskie, makadamia,
- nasiona: dyni, słonecznika,
- awokado.

### Źródła węglowodanów:



Niezbędny dla zdrowia i życia jest również  **błonnik**. Głównym jego źródłem są: warzywa (szpinak, jarmuż, boćwina, marchewki, buraki), owoce (pomarańcze, maliny, jagody, grapefruity) oraz produkty pełnoziarniste.

### Źródła witamin:

- Witamina C: cytrusy, kiwi, papryka czerwona.
- Witamina D: ryby tłuste (łosoś, makrela), jaja, mleko wzbogacone.
- Witamina A: marchewki, bataty, szpinak.

### Źródła minerałów:

- Wapń: mleko, jogurt, ser, jaja, brokuły.
- Żelazo: czerwone mięso, fasola, szpinak.
- Potas: banany, pomidory, ziemniaki, szpinak.

### Źródła mikroelementów:

- Selen: orzechy brazylijskie, ryby, jaja.
- Miedź: orzechy, nasiona słonecznika, czekolada.
- Cynk: mięso, nabiał, orzechy.

### Źródła antyoksydantów:

- Witamina E: orzechy, migdały, nasiona słonecznika.
- Beta-karoten: marchewki, słodkie ziemniaki, szpinak.



## Zakończenie

To „już” koniec. Na łamach niniejszego poradnika zawarliśmy sporą dawkę wiedzy, która będzie dla Ciebie solidną bazą do dalszego rozwijania Twoich zainteresowań i zdobywania nowych umiejętności.

Jesteśmy przekonani, że kompetencje uzyskane przez Ciebie pomogą Ci w spełnieniu Twoich zawodowych aspiracji.

W zależności od obranego przez Ciebie kierunku, w jakim postanowisz rozwijać swoją karierę, nasza firma jest gotowa, by wspierać Twoje działania – szkoleniowe oraz marketingowe.

- ✓ Chcesz więcej? Kliknij w link poniżej, by zapoznać się z naszą aktualną ofertą szkoleń przygotowaną specjalnie dla Ciebie: <https://kar-group.elk.pl/oferta/>
- ✓ Polub nasz profil na FB i bądź na bieżąco: <https://web.facebook.com/kar.group.elk/>

Zaproś swoich znajomych do polubienia naszego profilu! Twoja zdanie jest dla nas ważne - podziel się z nami swoją opinią.

Pozdrawiamy!

**KarGroup** Firma Szkoleniowa