

ZDROWY STYL ŻYCIA



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYCIA

PAMIĘTAJ O MINIMUM 1,5L PŁYNÓW DZIENNIE



REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

Przerwa między posiłkami powinna wynosić 2,5h-4h.

Najkorzystniejsze dla zdrowia jest jedzenie 4-5 posiłków dziennie.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Regularnie ćwicząc wzmacniamy nasze mięśnie i stawy, dzięki czemu będziemy cieszyć się ich sprawnością przez długie lata.

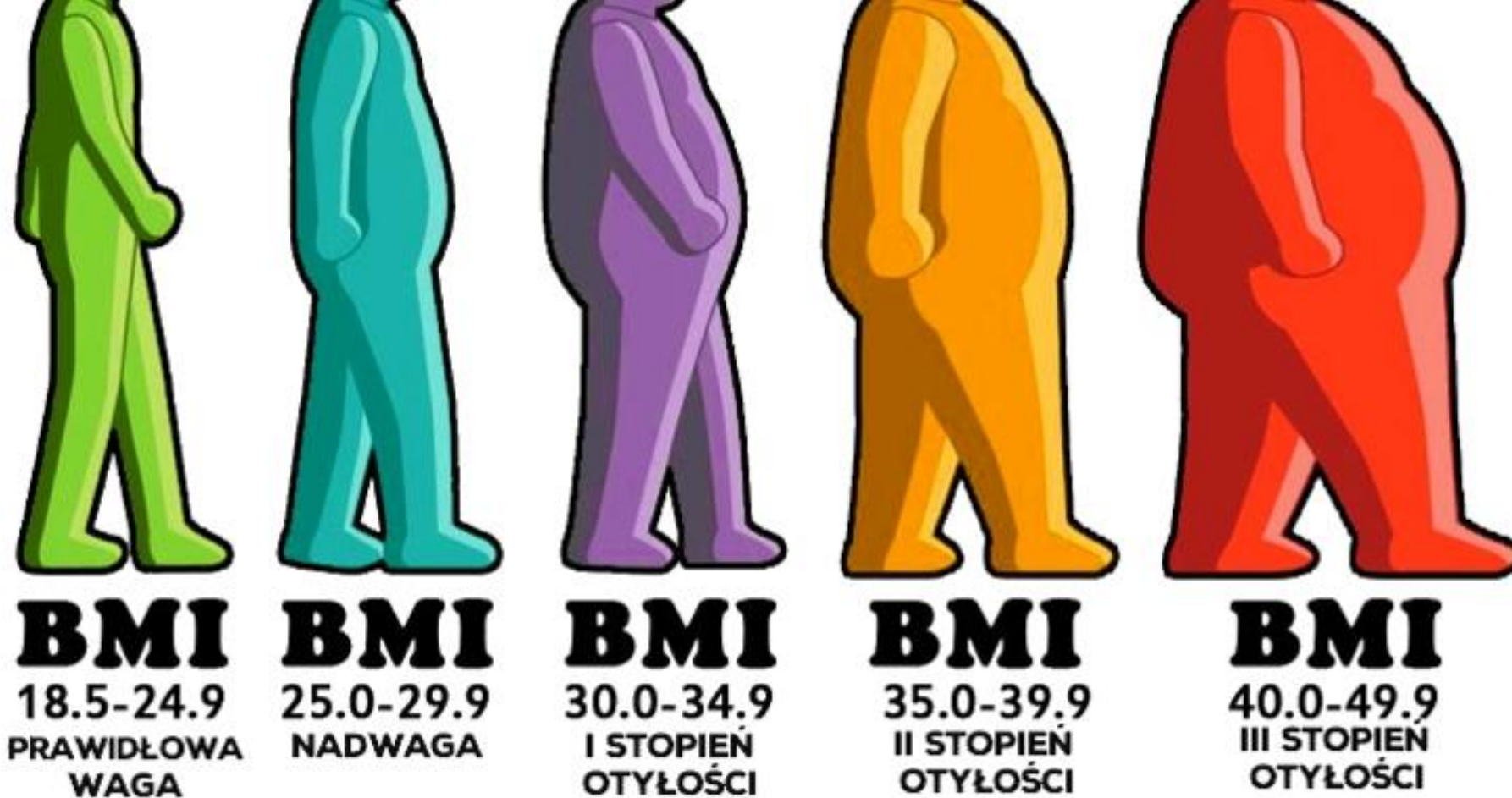
Zmniejszamy ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości.

Ludzie, którzy uprawiają sport są szczęśliwsi!



HORMONY SZCZĘŚCIA

Podczas aktywności fizycznej nasz organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. Efekt? Poprawa samopoczucia oraz kondycji, nie tylko tej fizycznej.



BMI, CZYLI WSKAŹNIK MASY CIAŁA

BMI jest bardzo prosty w użyciu, jednak nie uwzględnia on indywidualnej budowy ciała. Jest dosyć niedokładnym wskaźnikiem niedowagi i nadwagi oraz ryzyk chorób z nimi związanych. Kulturyści mogą mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość, posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej. Z drugiej strony, BMI zupełnie zdrowych, szczupłych i wysokich lekkoatletów może wskazywać na skrajną niedowagę.



OTYŁOŚĆ

Najczęstszą przyczyną powstawania otyłości jest prawdopodobnie przekarmianie i brak aktywności fizycznej. Niektórzy sugerują także, że rodzaj spożywanych kalorii może mieć główny wpływ na występowanie otyłości u większej części populacji, bez względu na liczbę zjadanych kalorii. Spożywanie przetworzonych węglowodanów i cukrów,

Czynniki genetyczne - mogą odgrywać rolę w powstaniu otyłości lub zwiększać podatność na jej rozwój.

Pozagenetyczne czynniki biologiczne - również odgrywają rolę w powstaniu otyłości. Uszkodzenie podwzgórza i jąder brzuszo-przyśrodkowych podwzgórza mogą powodować rozwój otyłości.

Czynniki farmakologiczne - do leków, których przyjmowanie może prowadzić do zwiększenia masy ciała należą leki przeciwdepresyjne, leki przeciwlękowe, leki neuroleptyczne, przeciwpadaczkowe, kortykosteroidy, niektóre beta-adrenolityki i insulina.

Czynniki środowiskowe - wśród których największe znaczenie ma aktywność fizyczna.

Czynniki psychologiczne - takie jak zaburzenia nastroju mogą być przyczyną powstawania nadwagi.

W aspekcie ewolucyjnym skłonność do tycia można rozumieć jako niedostosowanie organizmu człowieka do zmieniających się zbyt szybko warunków środowiska.



ZABURZENIA ODŻWIANIA (ANOREKSJA, BULIMIA, ORTOREKSJA)

Zaburzenia odżywiania się należą do grupy zaburzeń psychicznych i wymagają kompleksowego leczenia.



ANOREKSJA

Można podejrzewać anoreksję, gdy osoba:

- przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością, nawet jeśli ma niedowagę;
- jej BMI jest równy lub mniejszy od 17,5;
- nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała, wymiary i sylwetkę.



BULIMIA

Możemy podejrzewać bulimię, gdy osoba:

ma nawracające okresy żarłoczności, kiedy zjada olbrzymie ilości pokarmu w ciągu dnia (w okresie 2 godzin) czuje, że traci kontrolę nad swoim zachowaniem w czasie napadu żarłoczności, regularnie stosuje metody zapobiegające przyrostowi wagi ciała, takie jak: prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych, ścisła dieta, głodówka lub bardzo wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, ma minimum dwa napady żarłoczności w tygodniu (i stosuje po nich sposoby prowadzące do zmniejszenia wagi), przez co najmniej trzy miesiące, przesadnie skupia uwagę na swojej sylwetce i wadze.



ORTOREKSJA

Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, czasami również określonych sposobów obróbki żywności (np. gotowania, smażenia), ponieważ uważają, że są one szkodliwe dla zdrowia. Codzienna aktywność osoby chorej na ortoreksję zostaje zdominowana przez czasochłonne planowanie, kupowanie oraz przygotowywanie posiłków. Odstępstwo od ustalonych zasad dietetycznych skutkuje pojawieniem się poczucia winy oraz lęku. W skrajnych wypadkach ortoreksja prowadzi do zaburzeń funkcjonowania w społeczeństwie oraz niedożywienia.



WAGA PRAWIDŁOWA

Jak mówi znane przysłowie - w zdrowym ciele, zdrowy duch. Dotyczy to nas wszystkich, niezależnie od wieku.

Jedną z najważniejszych rzeczy, wpływającą na nasz wygląd jak i samopoczucie jest to, co jemy.

Myśląc w kategorii aktywności fizycznej, pomyśl nie tylko o konkretnych ćwiczeniach czy treningu. Bądź aktywny w każdej możliwej chwili.



SEN

Kładź się najpóźniej o 23.00, i nie zarywaj nocek!

Dlaczego tak ważne jest, aby położyć się najpóźniej o 23? Nasz organizm to niezwykle mądry mechanizm działający zgodnie z porządkiem tego świata. Jeśli pójdziesz spać bardzo późno nie dajesz swojemu ciału szansy na pełną regenerację.

KONIEC!

PREZENTACJĘ PRZYGOTOWAŁY:

DARIA JANKOWIAK

EMANUELA KRÓL

WERONIKA JAGOS

JULIA TOMASZEWSKA

NIKOLA BRAJER

2B