

Sveikata, tai turtas, kurį galima greitai iššvaistyti, jo nevertinant. Dažnai klaidingai manoma, kad gerą sveikatą paveldime iš tėvų. Visgi, nustatyta, kad genetika lemia tik 20 proc. mūsų sveikatos, didžiausią dalį, net 50 proc., lemia mūsų gyvenimo būdas.

Žmogus yra sveikas ne tik tada, kai nejaučia jokios fizinės ligos simptomų, bet ir tada, kai yra socialiai aktyvus ir psichologiškai stiprus. Šias laikais, dėl medicinos pažangos, žmogus gali išgyventi žymiai ilgiau, negu kadaise išgyveno jo protėviai. Vis dėl to, ilga gyvenimo trukmė dažnai tampa kančia, o ne laimė, dėl daugybės lėtinių ligų. Apie sveiką gyvenimo būdą dažnai susimąstome tik tada, kai užklumpa negalavimai, nors sveika gyvensena turėtų mus lydėti visą laiką.

Paprasti sveikos gyvensenos patarimai gali padėti užkirti kelią lėtinėms ligoms arba jas atitolinti, jeigu jų laikomasi nuosekliai.

Sveikata priklauso tik nuo  
mūsų pačių

Sveikata priklauso tik nuo  
mūsų pačių

*Sveikos gyvensenos patarimai*

*[Tinkinta*

*Paruošta naudoti mokymui*

*metodinė medžiaga]*

## Venkite persivalgymo

Mokslininkai, studijavę sveikiausios pasaulio tautos – japonų gyvenimo būdą, pastebėjo, kad dauguma jų nustoja valgyti, kai dar nėra pilnai pasisotinę. Mažesnis kalorijų kiekis mažina skydliaukės hormono, lėtinančio metabolinius organizmo procesus, išsiskyrimą, todėl maistas yra greičiau virškinamas ir neįduodamas sunkumo bei nuovargio jausmas.

Ką galėčiau padaryti?

Siekiant išvengti persivalgymo svarbu nusistatyti griežtą mitybos grafiką- geriau valgyti dažniau ir mažiau, negu daug ir retai, taip pat svarbu yra nepamiršti pusryčių, kurie pagal dietologų rekomendacijas turėtų būti kaloringesni negu vakarienė.

## Mažinkite prie televizoriaus praleidžiamą laiką

Atsipalaiduoti po darbo dienos prie televizoriaus yra prasta idėja. Tyrimai parodė, kad žmonės prie televizoriaus praleidžiantys 4 ir daugiau valandų, 46 proc. dažniau miršta nuo lėtinių ligų. Nustatyta, kad tik viena valanda sumažinus laiką, praleistą prie televizoriaus, tikimybė mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų sumažėja 18 proc.

Ką galėčiau padaryti?

Susiraskite mėgstamą veiklą, kuri skatintų judėti. Jeigu nemėgstate aktyviai sportuoti sporto klube po darbo dienos, išeikite į lauką pasivaikščioti, susitvarkykite namus ar žaiskite su savo vaikais.

## Nepamirškite judėti

Fizinis aktyvumas daro didelę įtaką palaikant širdies ir kraujagyslių sistemų ligų prevencijai. Net ir trumpi kasdieniniai 30 minučių pasivaikščiojimai sumažina kraujotakos sistemos ligų riziką.

## Atsisakykite žalingų įpročių

Psichotropinių medžiagų vartojimo žala fizinei sveikatai visiems yra gerai žinoma: rūkaliai dažniau serga kvėpavimo sistemos ligomis, jiems dažniau genda dantys, alkoholiu piktnaudžiaujantys asmenys susiduria su kepenų, kasos, ar virškinamojo trakto ligomis. Visgi, psichotropinių medžiagų vartojimo pasekmės gali skaudžia atsilipti psichikos sveikatai ir socialiniam gyvenimui.

Ką galėčiau padaryti?