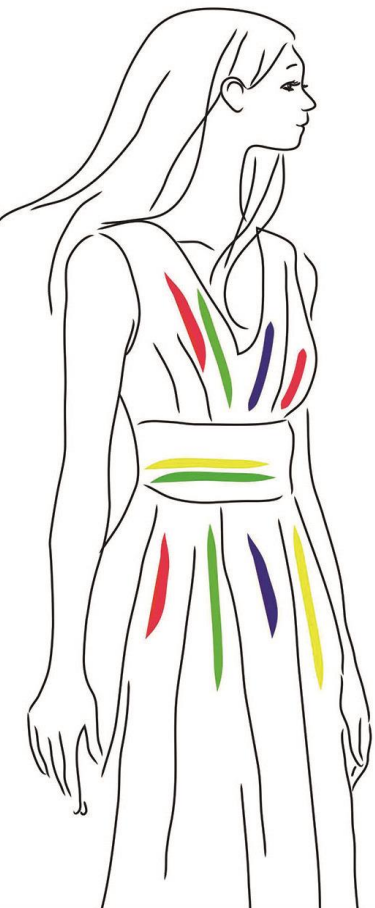


Dbaj o swoje potrzeby psychiczne!

Znajdź czas na sen i odpoczynek w codziennych obowiązkach!

Jak można radzić sobie ze stresem?

- 
- ✓ **Aktywnie spędzaj czas wolny.**
 - ✓ **Zadbaj o właściwy sen, relaks i kontakt z przyrodą.**
 - ✓ **Rozwijaj zainteresowania, znajdź hobby.**
 - ✓ **Utrzymuj kontakt z bliskimi osobami.**
 - ✓ **Otoczaj się pozytywnymi, przychylnymi Tobie osobami.**
 - ✓ **Skonsultuj się ze specjalistą: lekarzem, terapeutą, psychologiem, psychiatrą**
 - ✓ **Praktykuj techniki relaksacji.**
 - ✓ **Zadbaj o zrównoważoną dietę.**

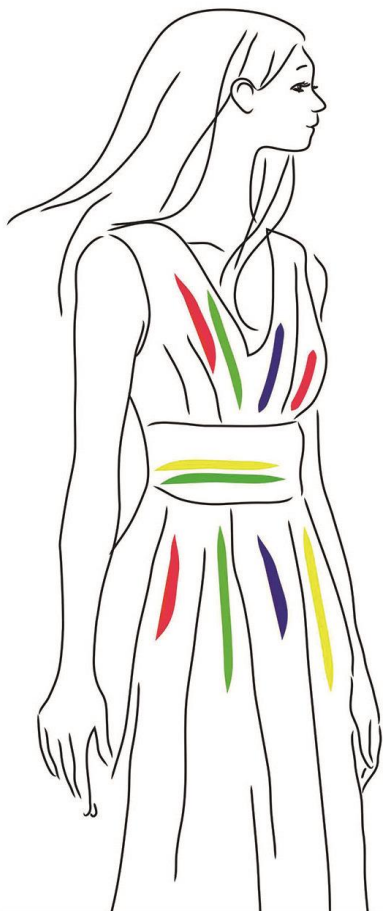
Co tracisz, gdy nie odpoczywasz?

- ✓ **Otwartość i sprawność** w przyjmowaniu i poszukiwaniu nowych informacji
- ✓ **Spokój** ryzyko utraty panowania nad sobą
- ✓ **Równowagę** ryzyko podejmowania złych decyzji, pogłębienia stanu rozbitcia i chorób
- ✓ **Skuteczność** przemęczenie = brak efektywności
- ✓ **Kontakt ze sobą** przemęczenie = oderwanie od siebie, brak wglądu we własne potrzeby

Mniej czasu w pozycji siedzącej – więcej korzyści dla zdrowia.

Aktywność fizyczna w codziennym życiu

- ✓ Zapobiega nadwadze.
- ✓ Ogranicza ryzyko zachorowania na cukrzycę i choroby kardiologiczne (udar, zawał).
- ✓ Obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o 25%, piersi o 25%, błony śluzowej macicy o 20 %, a także raka płuca, wątroby, jajnika, prostaty, nerki i żołądka.
 - ✓ Zmniejsza częstość depresji.
 - ✓ Korzystnie wpływa na sprawność umysłową.
- ✓ Poprawia wydolność układu oddechowego, odpornościowego, ruchu i sercowo-naczyniowego.
 - ✓ Obniża poziom stresu.
 - ✓ Poprawia sen, nastrój i samoocenę.



Mniej czasu w pozycji siedzącej – więcej korzyści dla zdrowia.

3 x w tygodniu po 30 minut z tętnem 130

Zgodnie z zaleceniami WHO minimalny poziom aktywności fizycznej to przynajmniej trzy aktywności w tygodniu, trwające każdorazowo 30 minut, z tętnem na poziomie 130 uderzeń na minutę.

Ćwiczenia fizyczne należy dobrać do wieku, kondycji, upodobań oraz ilości wolnego czasu.

Największe korzyści dla zdrowia przynosi stosowanie różnorodnych form treningu.

Aktywność fizyczna o średniej intensywności
– ćwiczenia powodujące przyspieszenie tętna i oddechu
– taniec, szybki marsz, pływanie w wolnym tempie, trening siłowy.

Aktywność fizyczna o dużej intensywności
- aktywność, przy której wzrasta temperatura ciała, tętno przyspiesza, a ćwiczący poci się
– aerobik, gra w tenisa, bieg lub intensywny trening siłowy.

