

Alege viata-alege un stil de viata sanatos

Clasa a XII-a C

Prof.GALBEN FLORINA

Un stil de viata sanatos are in vedere urmatoarele:



- Somnul, o prioritate;
- Gustări mai inteligente;
- Atinge-ți obiectivele;
- Conectează-te cu emoțiile tale;
- Nu compara și nu dispera.

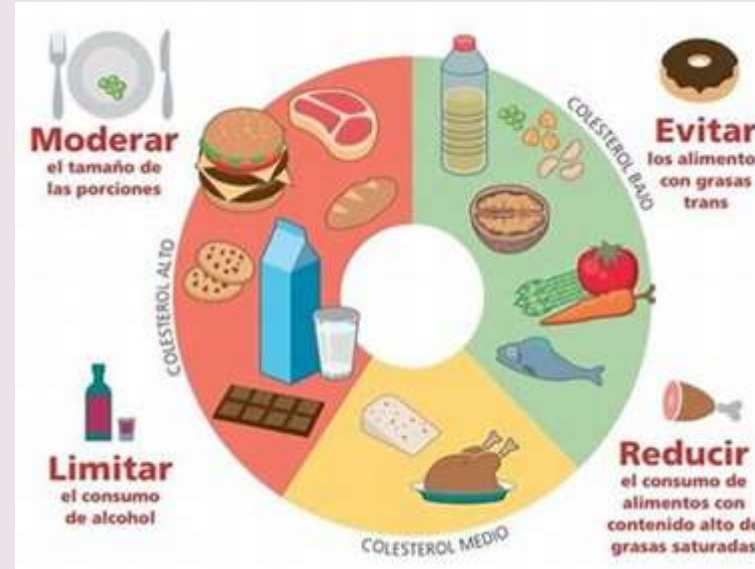
Beneficiile stilului de viata sanatos :



- prevenția bolilor,
- prelungeste durata de viață,
- ajută mediul înconjurător

Consumul vitaminelor este necesar pentru un stil de viata sanatos

Cheia unui organism sanatos este un sistem imunitar puternic, pregatit sa infrunte virusurile si bacteriile care ne inconjoara zi de zi, indiferent de sezon. Este important sa ne asiguram ca oferim organismului nostru toate [vitaminele si mineralele](#) de care are nevoie pentru a functiona in parametrii optimi.



Alimentele si bauturile pe care le consumam au un impact semnificativ asupra sanatatii noastre. Legatura stiintifica dintre alimentatie si sanatate a fost bine documentata de-a lungul a mai multor decenii, cu dovezi substantiale care arata ca un comportament alimentar sanatos ajuta oamenii sa aiba si sa-si mentina o stare buna de sanatate si sa reduca riscul de boli cronice (boala arteriala coronariana, accident vascular cerebral, diabet tip 2) pe parcursul tuturor etapelor vietii.

Compozitia exacta a unei alimentatii diversificate, echilibrate si sanatoase va varia in functie de caracteristicile individuale (de exemplu, varsta, sexul, stilul de viata si nivelul de activitate fizica), de contextul cultural, alimentele disponibile local si obiceiurile alimentare din zona unde traiesti. Cu toate acestea, principiile de baza pentru ceea ce constituie o dieta sanatoasa raman aceleasi.

0 alimentatie sanatoasa a unui adult are la baza urmatoarele principii:



Miscarea si sportul contribuie si ele la stilul nostru de viata sanatos

Corpul uman este conceput sa se miste, sa alerge, sa sara, sa manipuleze lucruri. Insa nu ne folosim intotdeauna trupul la intregul sau potential.



Activitatea fizica, in schimb, intareste musculatura si articulatiile, sporeste nivelul de oxigen din organism si intareste sistemul imunitar, fortifica oasele si intinde pielea.

Starea generala de sanatate si bunastare sunt interdependente de cele cinci dimensiuni: cea fizica, intelectuala, emotionala, sociala si spirituala. Este foarte important sa stim si sa intelegem toate aceste dimensiuni la timp, pentru a asigura un echilibru intre minte, spirit si corp.



Alimentatia in sport este extrem de importanta – pentru a ne mentine sanatatea, pentru a imbunatati performanta, pentru a ne atinge obiectivele.



- **Cu totii ar trebui sa avem o dieta sanatoasa si variata. Cand esti activ fizic, corpul va consuma mai multa energie ([calorii](#)). Acest lucru poate ajuta la controlul greutatii. Atunci cand facem miscare, e important sa avem o dieta echilibrata si variata pentru o buna performanta, pentru a reduce riscul de leziuni si pentru o recuperare rapida dupa antrenament. Tiparele alimentare depind de nivelul antrenamentelor, de durata si intensitate, dar si de starea de sanatate si de obiectivele personale.**

Cele mai frecvente afecțiuni provocate de un stil de viață nesănătos

Stilul de viață ne influențează sănătatea mai mult decât de putem imagina. Studiile au demonstrat că persoanele care nu fac mișcare și au o dietă dezechilibrată trăiesc mai puțin și au mai multe probleme de sănătate.

Stilul de viață nesănătos produce anumite dezechilibre în organism, deoarece corpul nu primește substanțele nutritive de care are nevoie. În plus, este afectat substanțele nocive care se găsesc în țigări, alcool sau în alimentele intens procesate industrial. Lipsa de activitate fizică, oboseala, stresul excesiv și abuzul de alcool agravează aceste dezechilibre. Pe termen lung, un stil de viață dezechilibrat poate produce boli grave, uneori cronice, cu consecințe ireversibile asupra organismului.

Iată care sunt principalele afecțiuni provocate de un stil de viață dezechilibrat.

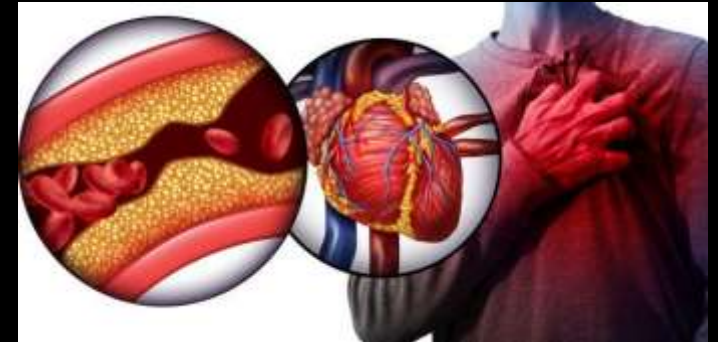
Obezitate



Subnutritie



Boli Cardiovascuare



- Diabet de tip 2
- Cancer