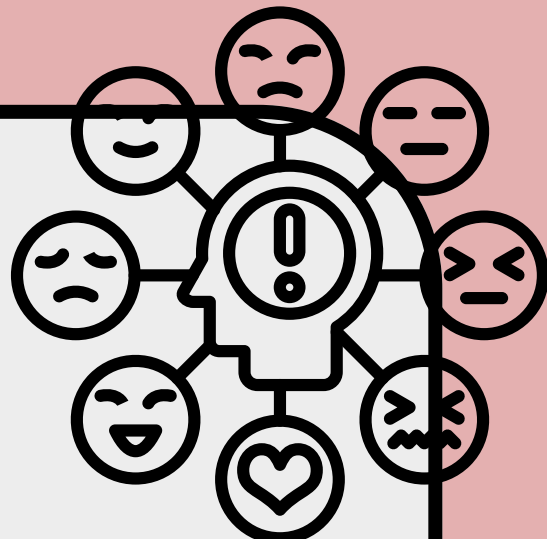
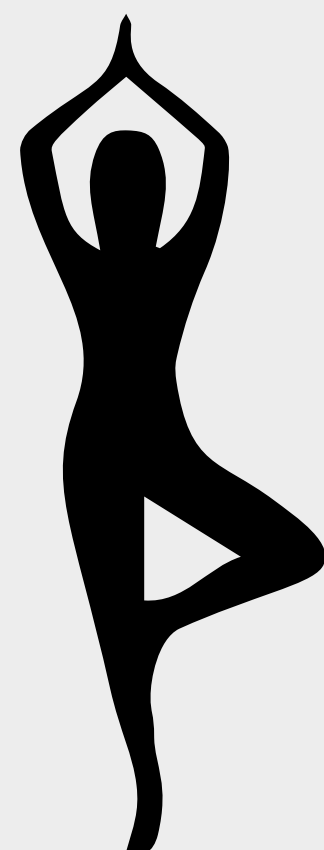


EMOCJE też szkodzą



Długotrwały stres, napięcie odbija się na funkcjonowaniu całego organizmu. Obniża energię życiową, niszczy serce i układ krążenia. Powoduje zaburzenia nastroju, stany depresyjne, bezsenność, zaburza czynności układu pokarmowego. Emocje gniewu, złości, zazdrości kumulują się w wątrobie i drogach żółciowych.



ZJAWISKO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W SPOŁECZEŃSTWIE



Emilia Pachucka, Ewa Zahor
Akademia Bialska im. Jana Pawła II
Ogólnouczelnianie koło ochrony środowiska
Green Leaf

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem społecznych.



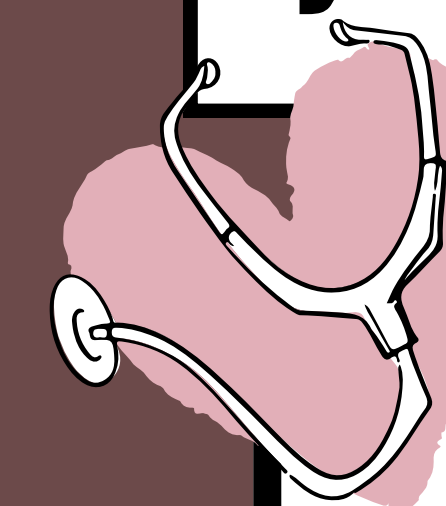
Zdrowe odżywianie jest sposobem odżywiania, polegającym na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.

Piramida zdrowego żywienia

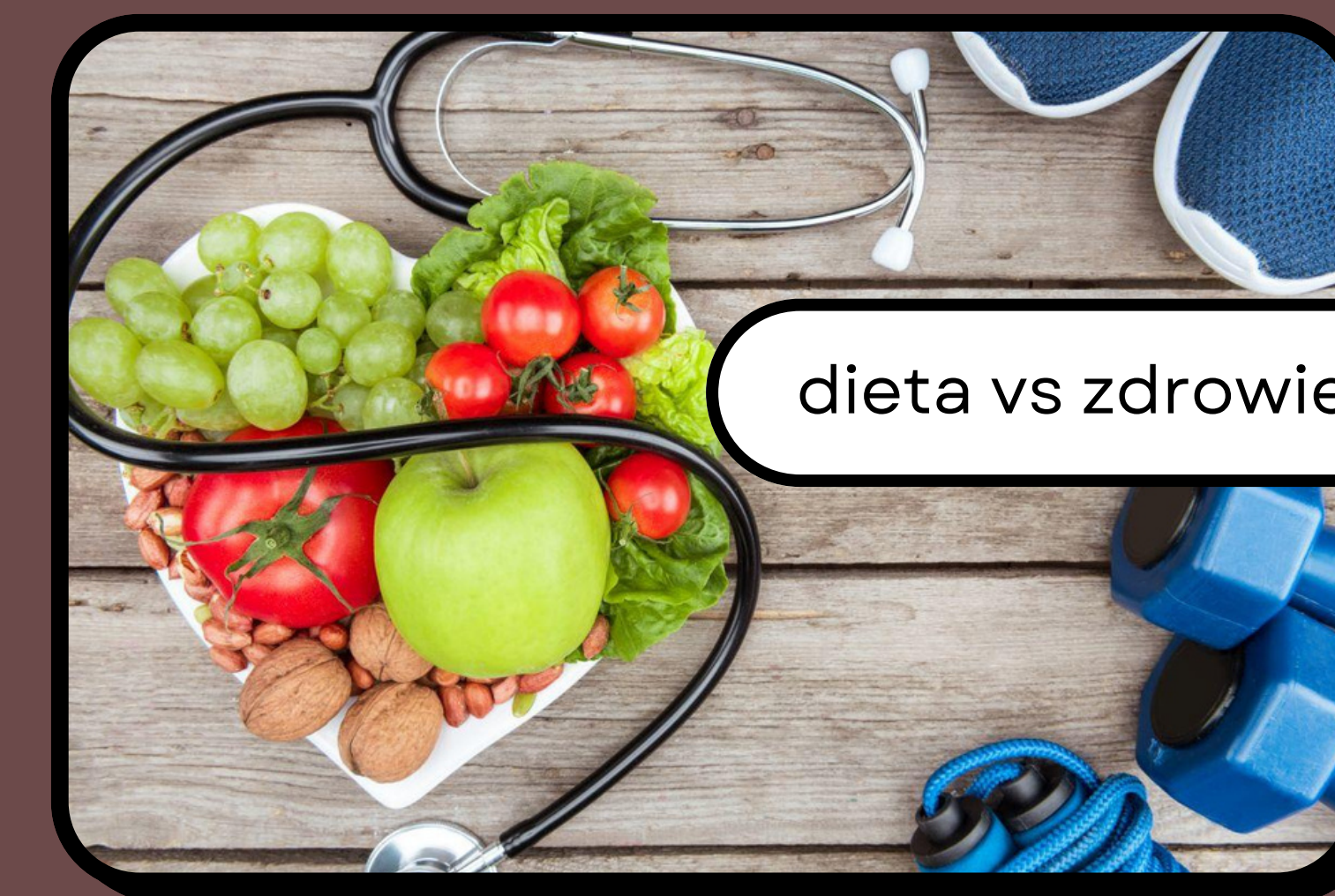
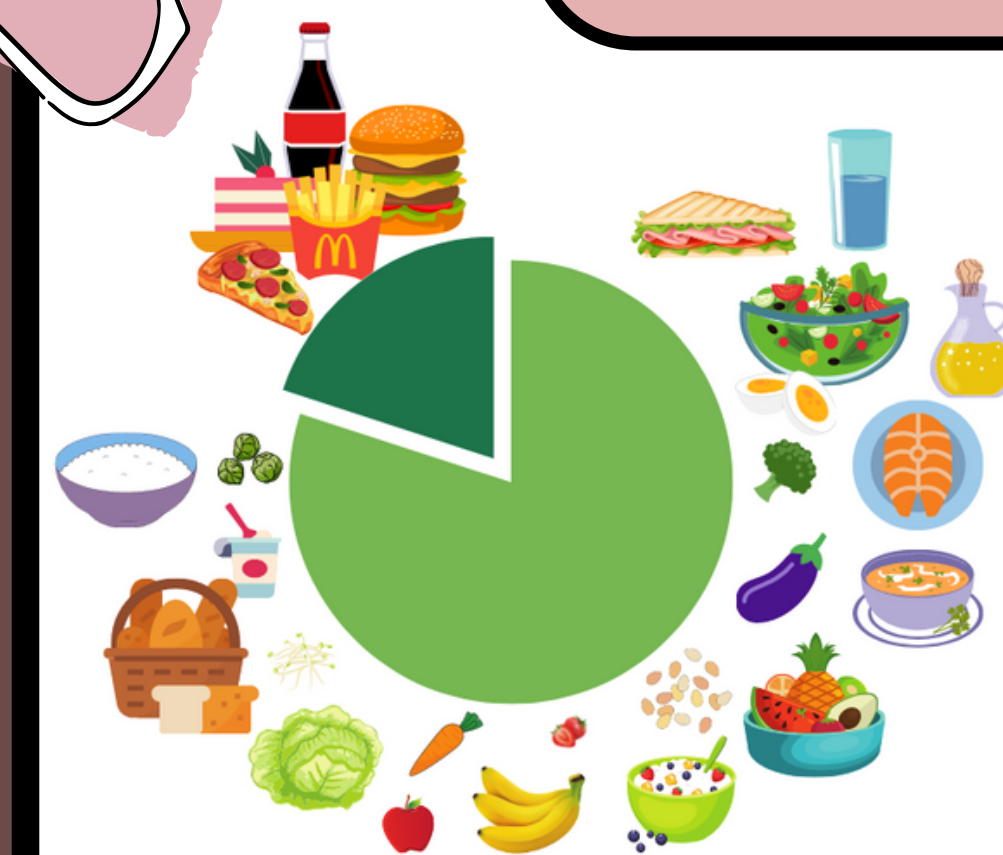


Sekcja Nauk o Żywności i Biotechnologii

Żywienie człowieka



wybory żywieniowe

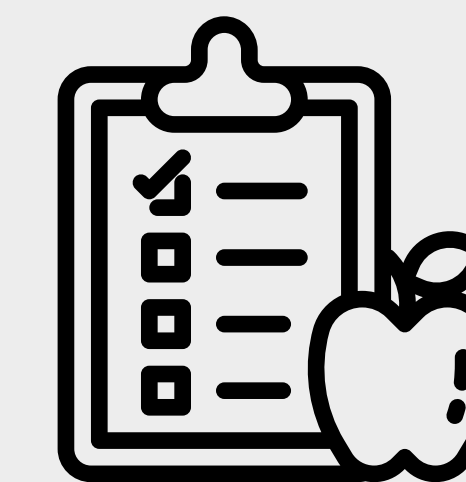


dieta vs zdrowie



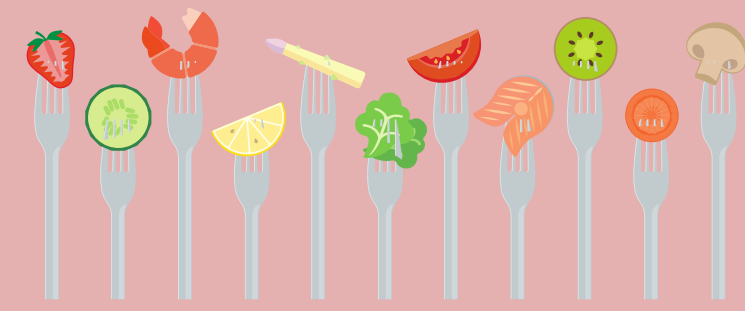
Wnioski

Stosowanie kilku prostych odpowiedzi odnośnie stylu życia może zdecydowanie podnieść jego poziom pod kątem samopoczucia oraz zdrowia.



Podsumowanie

Prowadząc zdrowy tryb życia, możesz zyskać nie tylko wymarzoną sylwetkę i dobre samopoczucie, ale również zapobiec wielu chorobom.



Zasada 80/20

Zastosowanie **zasady 80/20** wydaje się idealnym kompromisem, pozwalającym na elastyczne podejście do zdrowej diety, a jednocześnie trzymanie jej w określonych ramach. Elastyczne podejście do diety pozwala uwzględnić nie tylko funkcję odżywczą pokarmu, ale również funkcje psychologiczne.