



Pomen zdravega življenjskega sloga ob mednarodnem dnevu sreče

Center za krepitev zdravja v ZD Celje, ZP Vojnik in Dobrna ob mednarodnem dnevu sreče, ki smo ga obeležili 20.marca 2023, poziva k zdravemu življenjskemu slogu.

Zdravje je vrednota, ki je izrednega pomena in na prvem mestu vsakega "seznama sreče". Pogosto se ne zavedamo, da zdrav-

je ni samoumevno in dano vsem. Kadar smo zdravi, ne razmišljamo o bolezni, ko pa zbolimo, se nam vse postavi na glavo. Zdravje je naše središče, brez katerega težko sledimo lastni sreči. Zavedati se moramo različnih dejavnikov tveganja, ki nas obdajajo in močno vplivajo na naše zdravje. Izpostavljeni smo dejavnikom tveganja, na katere nimamo vpliva, denimo genetika,

spol, starost, in tistim na katere imamo izjemen vpliv: nezdravo prehranjevanje, pomanjkanje gibanja, kajenje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, stres ipd..

Zdravo jem, srečen sem

Naše telo je naš tempelj. Pove nam, kaj je za nas dobro in kaj ne. Tako je tudi glede prehranjevanja. Kadar se prehranjujemo, je pomembno, da prisluhnemo svojemu telesu, ki nam ob prehranjevanju zmeraj pove, ali smo zaužili ustrezen ali manj ustrezen obrok (napijanje, prebavne motnje, občutek sitosti itd.). Predvsem pa je pomembno, da sledimo svojim notranjim občutkom sreče ali nezadovoljstva (slaba vest, žalost...itd.) po določenem obroku. Zelo pogosto se zgodi, da so naši obroki neustrezni, tako vsebinsko kot tudi količinsko.

V Centru za krepitev zdravja lahko pridobite strokovne in praktične informacije o zdravem načinu prehranjevanja: delavnica »Zdravo jem«.



Model ZDRAVEGA KROŽNIKA (s pomočjo enostavnih prikazov z dlanjo)

V kolikor so ob nezdravem prehranjevanju prisotni tudi drugi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) ali je že prisotna določena KNB, se lahko po predhodnem dogovoru udeležite tudi drugih delavnic Centra za krepitev zdravja: **Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan**

krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2, Opuščanje kajenja, Tvegano in škodljivo pitje alkohola ter delavnica Zdravo hujšanje.

Pomen gibanja za naše zdravje

Ob spreminjanju življenjskega sloga se je potrebno zavedati, da je poleg prehranjevanja izrednega pomena tudi gibanje. Prehranjevanje in gibanje gresta "z roko v roki", česar nikakor ne smemo pozabiti. V centru za krepitev zdravja so na voljo različne delavnice na temo gibalnega opismenjevanja pod vodstvom fizioterapevta: **Gibam se, Test telesne pripravljenosti in Ali sem FIT.**

Duševno zdravje je sestavni in ključni del zdravja posameznika

Prav tako pa je del zdravega življenjskega sloga tudi zdravje na psihološkem področju, ki ga vodi psihologinja v sklopu naslednjih delavnic Centra za krepitev zdravja: **Tehnike sproščanja, Podpora pri spoprijemanju s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Zdravi odnosi.**

Vse delavnice potekajo individualno ali skupinsko. Za vse, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje, so delavnice brezplačne. Za vključitev v katero od zgoraj omenjenih delavnic nas kontaktirajte: **Zdravstveni dom Celje - ZP Vojnik in Dobrna**: telefon: 03 780 05 05 ali e- pošta: janja.zabukovsek@zd-celje.si

Ob spominu na mednarodni dan sreče pa ne pozabimo, da je ZDRAVJE ključ do naše SREČE, ki ga v veliki meri držimo prav v LASTNIH ROKAH.

Lepo vas pozdravlja ekipa centra za krepitev zdravja.

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

Janja Zabukovšek, mag. zdravstvene nega