

Magdalena Jabłońska

# Moje sposoby na zdrowy styl życia

Jak jedzenie i aktywność fizyczna wpływają na moje życie



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-advokata**



© Copyright by PSONI, 2022

ISBN 978-83-65060-82-2

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

Rysunki:	Karolina Gadalska-Karwacka, Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Małgorzata Tyska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Magdalena Jabłońska

# Moje sposoby na zdrowy styl życia

Jak jedzenie i aktywność fizyczna wpływają na moje życie



Warszawa 2022



## Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę	3
Co to jest zdrowy styl życia	3
Jak prowadzić zdrowy styl życia	4
Piramida zdrowego żywienia	6
Zasady zdrowego żywienia	8
Jak czytać etykiety produktów	12
Co to są choroby dietozależne	13
Jaką aktywność fizyczną wybrać dla siebie	14
Jak uprawiać aktywność fizyczną	18
Jak wyszukać ofertę sportowo-rekreacyjną	20



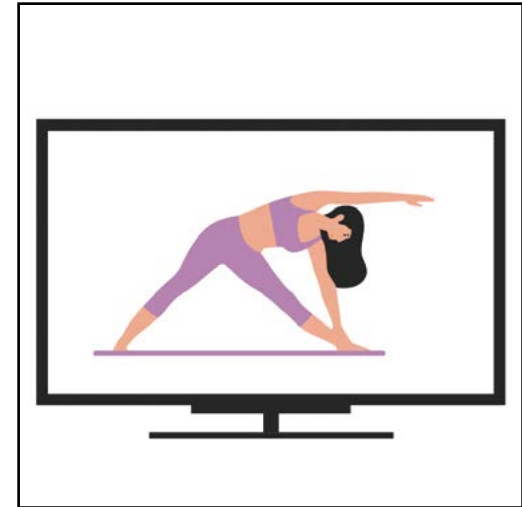
## Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Coraz więcej ludzi próbuje dbać o swoje zdrowie.  
Znane osoby w telewizji i internecie mówią nam jak zdrowo żyć.  
Czasami trudno zdecydować co należy robić.

Jeśli chcesz wiedzieć:

- jak zadbać o swoje zdrowie
- jak prowadzić zdrowy styl życia

zachęcamy Cię do przeczytania tej książki!

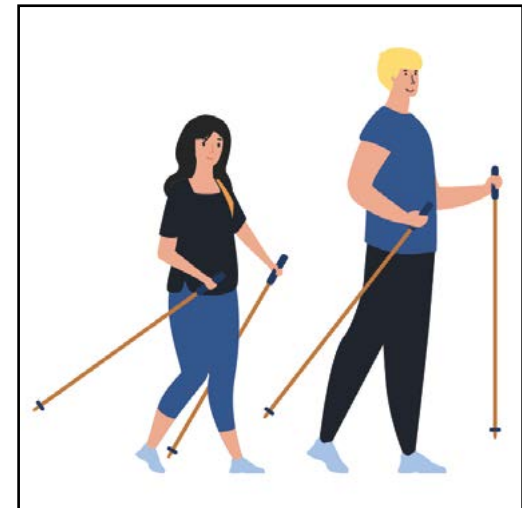


## Co to jest zdrowy styl życia

**Zdrowy styl życia** mówi nam jak dbać o swoje zdrowie i wygląd.

Zdrowy styl życia oznacza że codziennie:

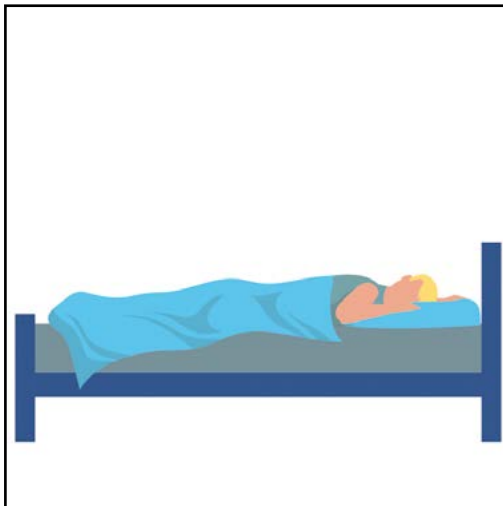
- jesz zdrowe produkty
- ćwiczysz
- wysypiasz się i odpoczywasz.





Kiedy prowadzisz zdrowy styl życia:

- masz więcej energii
- czujesz się wypoczęty
- rzadziej chorujesz
- łatwiej Ci robić różne rzeczy. Na przykład pracować.



## Jak prowadzić zdrowy styl życia

### ● Zadbaj o swój sen

Spróbuj spać w nocy 6-7 godzin codziennie.

Staraj się spać na boku. W ten sposób dbasz o swój kręgosłup.

Zrezygnuj z drzemek w ciągu dnia.

Zjedz ostatni posiłek 2 godziny przed snem.

Unikaj w sypialni mocnego oświetlenia.



## ● Zdrowo się odżywiaj

Spróbuj jeść posiłki regularnie.  
To znaczy jedz codziennie o podobnych godzinach.  
Unikaj długich przerw między posiłkami.  
Zrezygnuj z podjadania słodkich produktów.  
Na przykład ciastek i cukierków.

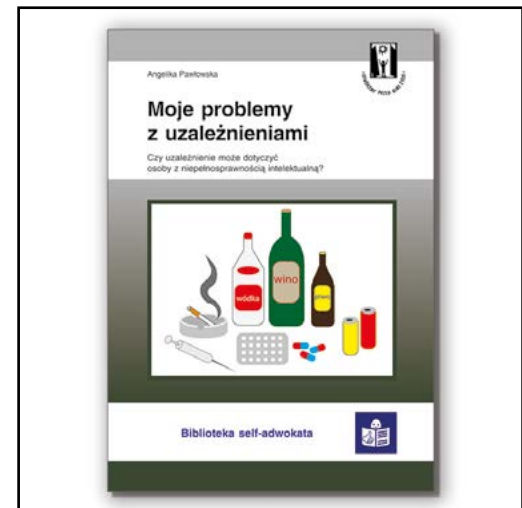


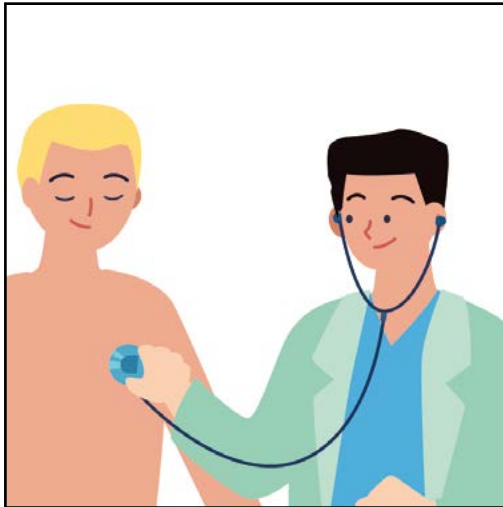
## ● Zrezygnuj z nałogów

**Nałóg** to regularne używanie rzeczy szkodliwych dla zdrowia.  
Na nałóg mówi się też **uzależnienie**.  
Można się uzależnić na przykład od papierosów lub alkoholu.  
Uzależnienie to choroba. Możesz ją leczyć.  
Więcej o uzależnieniach przeczytasz w broszurze  
**Moje problemy z uzależnieniami**.

**Pamiętaj!**

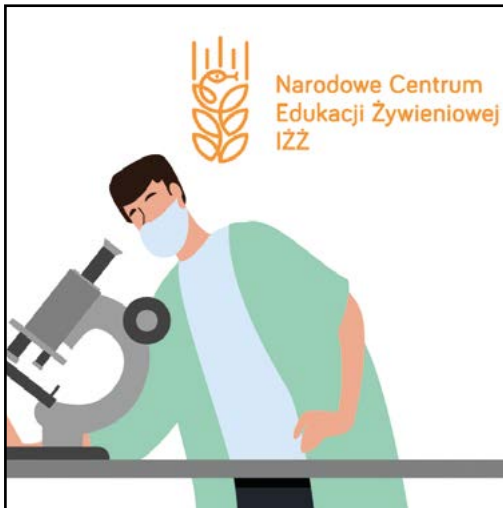
**Jeśli chcesz rzucić nałóg poproś o pomoc psychologa.**





### ● **Badaj się**

Raz w roku wykonaj **badania profilaktyczne**.  
W ten sposób sprawdzisz czy jesteś zdrowy.  
Dzięki takim badaniom wcześniej wykryjesz choroby.  
Idź do lekarza i poproś o skierowania na badania.  
Badania możesz zrobić w swojej przychodni.



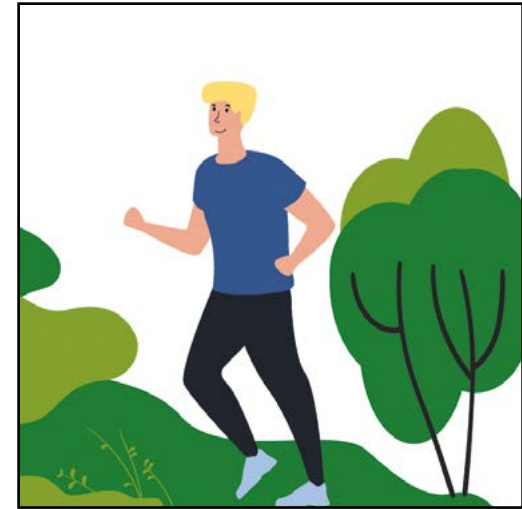
## **Piramida zdrowego żywienia**

O zdrowym odżywianiu mówi **piramida zdrowego żywienia**.  
Dowiesz się z niej co i ile warto jeść. Co robić żeby żyć zdrowo.  
W Polsce piramidą zdrowego żywienia zajmuje się  
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w Warszawie.  
W Centrum specjaliści sprawdzają co jest zdrowe.

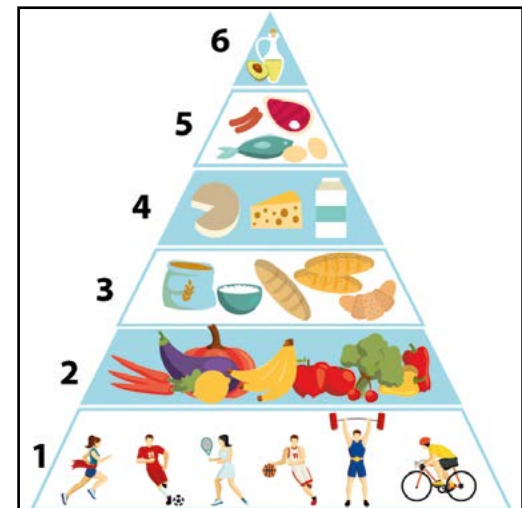




Piramida składa się z 6 części.  
 Na dole piramidy są przykłady aktywności sportowych.  
 To **piętro 1**. Na nim są różne aktywności.  
 Wybierz ćwiczenia które lubisz.  
 Ćwicz co najmniej pół godziny każdego dnia.  
 Na przykład idź na spacer, jeźdź na rowerze.



Na kolejnych 5 piętrach są produkty, które warto jeść.  
**Piętro 2** to warzywa i owoce.  
**Piętro 3** to produkty zbożowe. Na przykład pieczywo, kasze.  
**Piętro 4** to produkty mleczne. Na przykład mleko, sery.  
**Piętro 5** to produkty białkowe. Na przykład mięso, ryby i jajka.  
**Piętro 6** to tłuszcze. Na przykład olej słonecznikowy.



**Staraj się jeść najwięcej produktów z 2 piętra!**



Zaplanuj to, co znajdzie się na Twoim talerzu.  
Ułóż na połowie talerza warzywa i owoce.  
Podziel pozostałą połowę talerza na produkty zbożowe i białkowe.  
**Wybierz z piramidy produkty które lubisz!**



## Zasady zdrowego żywienia

Zaplanuj 3 lub 4 posiłki każdego dnia. Na przykład:

- śniadanie
- obiad
- podwieczorek
- kolację.

Jedz regularnie co 3 lub 4 godziny.

**Pamiętaj!**

**Jeśli jesz regularnie, unikasz nagłego głodu i zmęczenia.**



Jedz dużo różnych warzyw i owoców.  
Warzywa i owoce mają witaminy i minerały.  
**Witaminy i minerały** to zdrowe składniki jedzenia.  
Na przykład witamina C jest w truskawkach i pomarańczach.  
Jedz owoce i warzywa każdego dnia!  
Będziesz zdrowy. Unikniesz chorób.

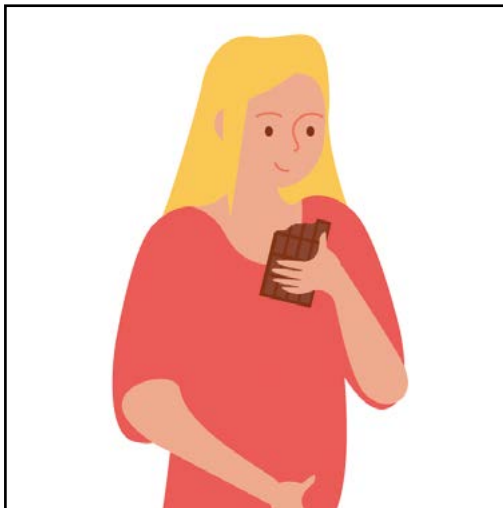


Przed jedzeniem lub po jedzeniu pij wodę.  
Staraj się pić 2 litry wody każdego dnia. To około 8 szklanek.  
Zrezygnuj z napojów słodzonych i gazowanych.  
Do wody możesz dodać ulubione owoce lub zioła.  
Na przykład cytryny, truskawki lub miętę.  
Jeśli lubisz herbatę, wybierz zieloną lub białą.  
Możesz wypić 1 lub 2 kawy każdego dnia.





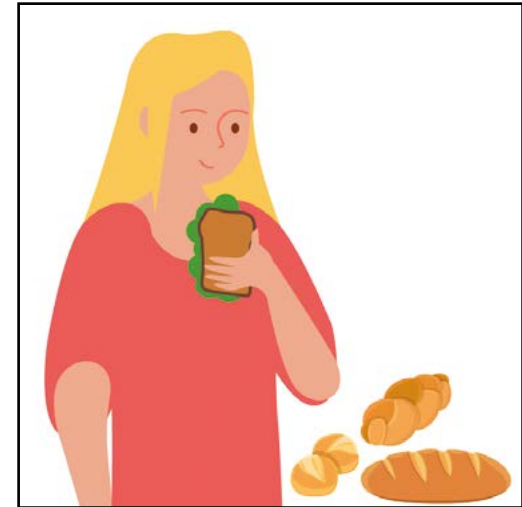
Rzadko jedz czerwone mięso. Na przykład wołowinę lub wieprzowinę.  
Wybieraj mięso drobiowe lub ryby.  
Mięso gotuj lub piecz w piekarniku. Unikaj smażenia.  
Kiedy smażysz, mięso traci zdrowe składniki.



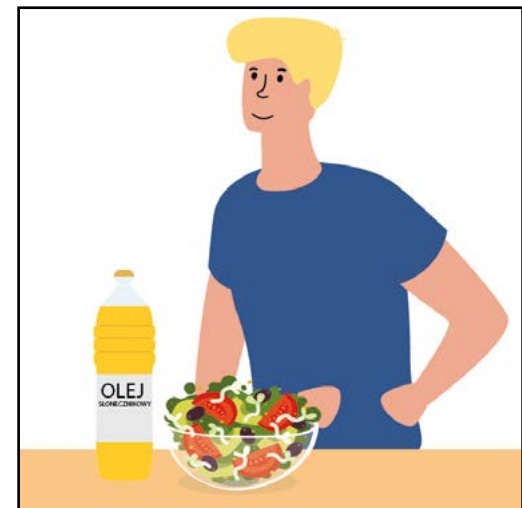
Unikaj jedzenia słodczy.  
Zamiast słodczy wybierz suszone owoce.  
Albo nasiona takie jak pestki słonecznika i dyni.  
Kiedy rezygnujesz ze słodczy, dbasz o swoje zdrowie i wygląd.



Każdego dnia jedz produkty zbożowe.  
Na przykład kaszę lub płatki owsiane.  
Zamień jasne pieczywo na ciemne. Na przykład na graham.  
Ciemne pieczywo ma więcej zdrowych składników.  
W produktach zbożowych jest błonnik.  
**Błonnik** to składnik potrzebny dla naszego zdrowia.  
Kiedy jesz produkty z błonnikiem dbasz o swój żołądek.



Jedz mniej tłuszczów zwierzęcych, czyli smalcu, masła.  
Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne.  
Tłuszcze roślinne zrobione są z kwiatów i nasion roślin.  
Jest to na przykład olej słonecznikowy, rzepakowy.





Ogranicz sól. Używaj mniej soli a więcej przypraw.  
Przyprawy poprawią smak Twoich potraw.  
Możesz używać przypraw suszonych i świeżych.  
Na przykład dodaj do jedzenia rozgnieciony ząbek czosnku  
lub listki świeżej bazylii. Albo kminek lub tymianek.



## Jak czytać etykiety produktów

Na etykiecie produktu są różne informacje.

### ● Na przykład z czego produkt się składa.

Czytaj etykiety! Wtedy dowiesz się:

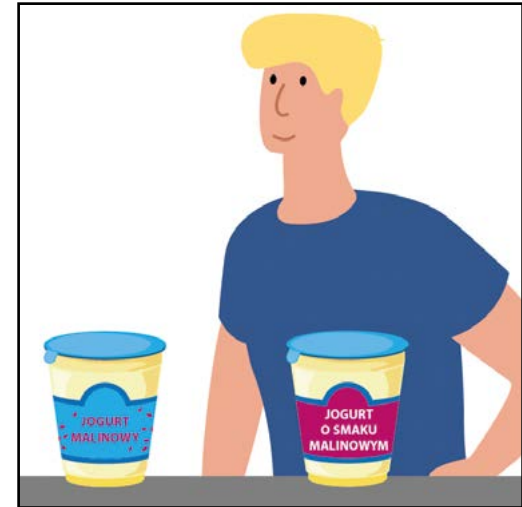
- jak nazywa się produkt
- kto go zrobił
- jakie ma składniki
- do kiedy możesz go zjeść.



Wybieraj produkty które mają prosty skład.

Czyli mają mało składników.

Pamiętaj, produkty różnią się. Na przykład **jogurt malinowy** to nie to samo co **jogurt o smaku malin**. W jogurcie malinowym są owoce. Jogurt o smaku malinowym tylko pachnie malinami.



## Co to są choroby dietozależne

Choroby dietozależne powstają gdy prowadzisz niezdrowy styl życia. Na przykład jesz produkty z dużą ilością cukru i tłuszczów zwierzęcych. Możesz wtedy zachorować na:

- otyłość
- choroby serca
- cukrzycę
- próchnicę zębów.







Jeśli chcesz unikać lub walczyć z chorobami dietozależnymi:

- dbaj o higienę
- przestrzegaj zaleceń o jedzeniu i ruchu z tej książki
- umów się na spotkanie z dietetykiem.

**Dietetyk** ustali jakie produkty możesz jeść i jak dużo.  
Wtedy będziesz żyć zdrowo!



## Jaką aktywność fizyczną wybrać dla siebie

**Aktywność fizyczna** to ćwiczenia, sport.

Najważniejszy w aktywności fizycznej jest ruch.

Jesteś aktywny fizycznie gdy uprawiasz sport  
i robisz prace domowe:

- sprzątasz
- chodzisz na zakupy
- pracujesz w ogrodzie.

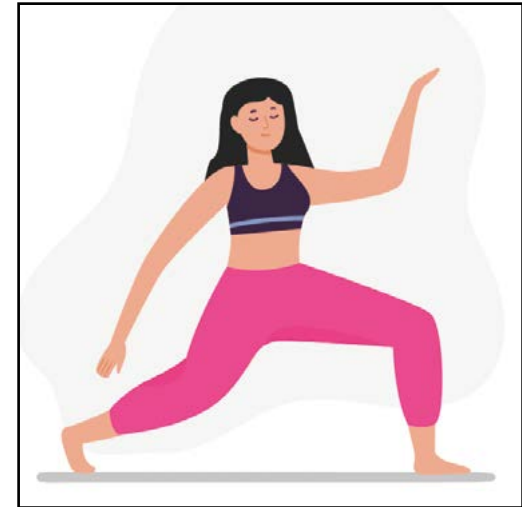




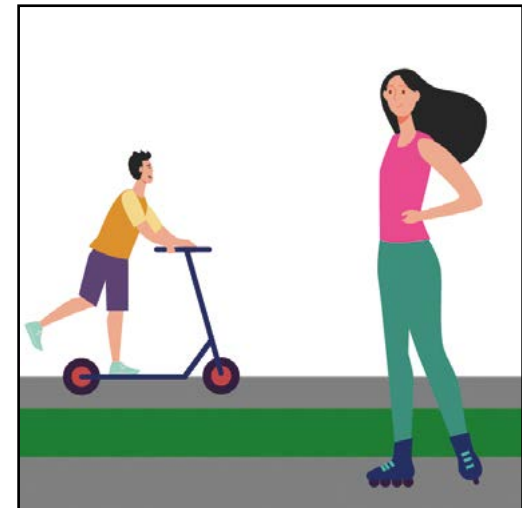
Kiedy jesteś aktywny fizycznie:

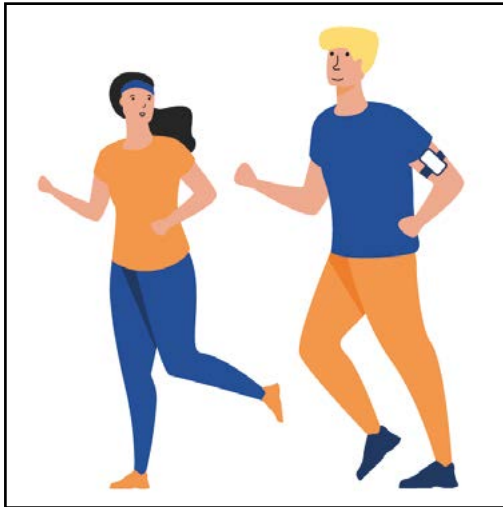
- lepiej się wysypiasz
- mniej chorujesz
- Twoje ciało lepiej wygląda
- masz więcej energii i optymizmu.

**Optymizm** to pozytywne myślenie o sobie i swoim życiu.



Każda aktywność fizyczna inaczej działa na Twój organizm.  
Możesz uprawiać różne aktywności które lubisz.  
Jeśli nie wiesz jakie ćwiczenia wybrać, poproś o pomoc  
Twojego lekarza.





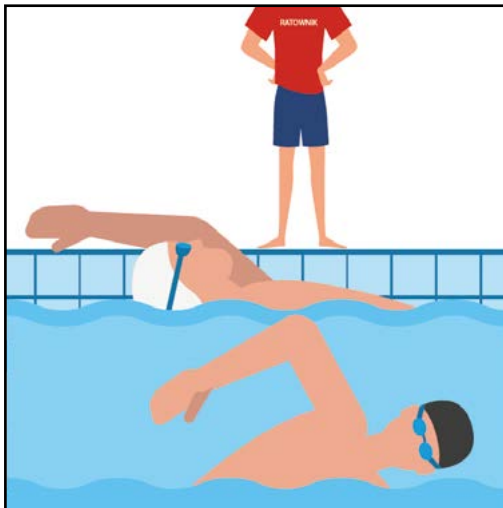
Najbardziej popularne aktywności fizyczne:

### ● **Bieganie**

Przed bieganiem załóż wygodne buty sportowe.  
Zrób krótką rozgrzewkę.

Kiedy biegasz całe Twoje ciało porusza się.  
Pracują mięśnie Twoich nóg, ramion i brzucha.  
Podczas biegania możesz użyć aplikacji sportowych.

**Aplikacje sportowe** to programy na telefony komórkowe.  
Pokazują ile czasu biegasz i jak szybko.



### ● **Pływanie**

Przed pływaniem przygotuj strój kąpielowy i czepek na głowę.  
Jeśli nie umiesz pływać, zapisz się na kurs.

Trener nauczy Cię jak pływać.

Kiedy pływasz pracują wszystkie Twoje mięśnie.

**Pamiętaj!**

**Wybieraj do pływania baseny lub kąpieliska gdzie jest ratownik.**



## ● Ćwiczenia na siłowni

Możesz chodzić na siłownię w budynku lub w parku.  
Jeśli ćwiczysz na siłowni w budynku, musisz zapłacić za wejście.  
Z siłowni w parku korzystasz za darmo.  
Na siłowni w budynku zazwyczaj jest trener.  
Może pokazać Ci jak ćwiczyć.



## ● Gra w piłkę

Piłkę możesz użyć do różnych ćwiczeń i gier.  
W czasie gry możesz ćwiczyć i spędzać czas ze znajomymi.  
Podczas gry w piłkę pracują Twoje mięśnie nóg, rąk i ramion.



### **Pamiętaj!**

Regularne ćwiczenia uczą cierpliwości i systematyczności.

**Systematyczność** to robienie czegoś na przykład codziennie lub 3 razy w tygodniu.



## Jak uprawiać aktywność fizyczną

Zanim zdecydujesz się na aktywność fizyczną sprawdź:

### ● Jaki masz cel

**Cel** to coś na czym Ci zależy. Coś co chcesz osiągnąć. Jeśli systematycznie ćwiczysz, Twoim celem może być:

- poprawa samopoczucia
- utrata wagi
- poprawa zdrowia. Na przykład gdy masz chory kręgosłup.



### ● Ile masz czasu

Zaplanuj kiedy możesz ćwiczyć.

Najlepiej ćwiczyć rano lub wieczorem.

Ustal ile czasu będziesz ćwiczyć.

Zaplanuj ćwiczenia przynajmniej 2 razy w tygodniu przez pół godziny.

Możesz korzystać z aplikacji która przypomni Ci o ćwiczeniach.

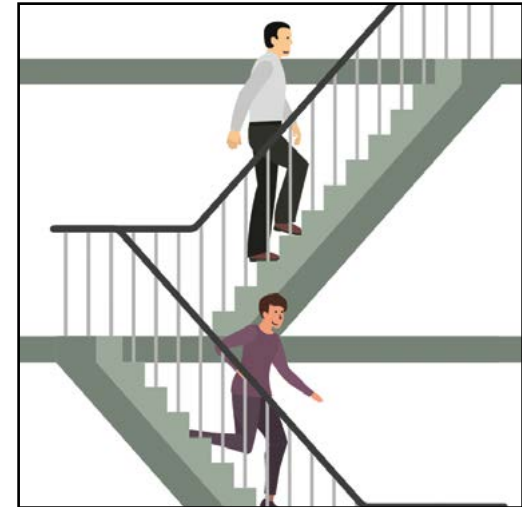


- **Jaką masz kondycję**

Jeśli możesz długo ćwiczyć masz dobrą kondycję.

Na przykład szybko biegasz, pływasz.

Jeśli masz słabą kondycję szybko się męczysz, głośno oddychasz. Na przykład kiedy wchodzisz po schodach. Albo kiedy idziesz na przystanek autobusowy.



- **Czy wolisz ćwiczyć sam czy w grupie**

Możesz biegać lub jeździć na rowerze sam lub z kimś.

Na basenie lub siłowni możesz poznać nowych przyjaciół. Ćwiczenia ze znajomymi mogą Cię zachęcać do regularnej aktywności fizycznej.

**Pamiętaj!**

**Kiedy ćwiczysz nie musisz być najlepszy.**

**Ważniejsza jest dobra zabawa!**





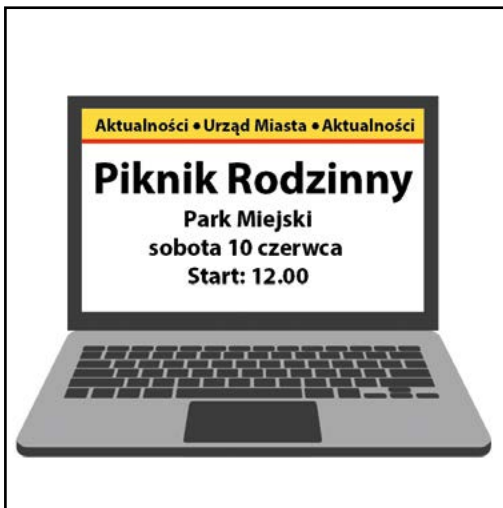
## Jak wyszukać ofertę sportowo-rekreacyjną

**Oferta sportowo-rekreacyjna** to sposoby jak możesz aktywnie spędzić czas wolny.

W Twojej miejscowości mogą być planowane różne aktywności.

Na przykład:

- spacer po ciekawych miejscach,
- wspólne bieganie,
- piknik rodzinny lub sportowy.

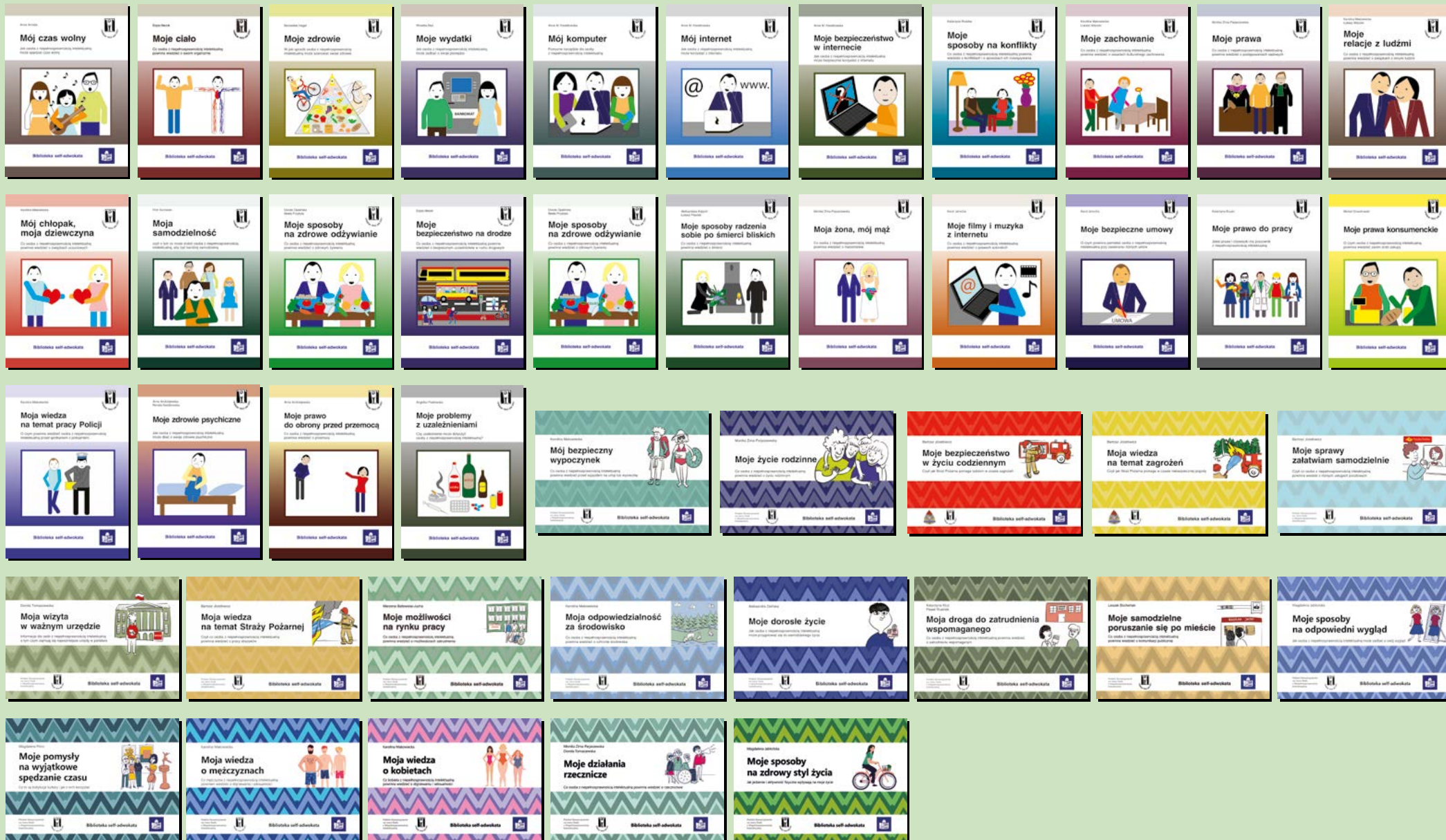


Informacje o ofercie sportowo-rekreacyjnej znajdziesz:

- na stronie internetowej Twojej miejscowości lub gminy. W części Aktualności.
- w mediach społecznościowych na Facebooku (czytaj fejsbuku) lub na plakatach.



# W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.