**Zasady zdrowego stylu życia
oraz prewencji chorób w tym
nowotworowych**

Styl życia jest podstawowym czynnikiem
warunkującym zdrowie. Zaliczamy do niego
m. in. dietę, aktywność fizyczną, środowisko,
palenie tytoniu (czynne jak i bierne).
Aktywność fizyczna ma znaczenie zarówno
w prewencji pierwotnej, zmniejszając o 50 proc.
zachorowania na nowotwory, jak i w prewencji
wtórnej, zmniejszając nawet o 45 proc. ryzyko
nawrotu raka piersi czy przedwczesnej śmierci.
Badania prowadzone w Szwecji z udziałem
ponad 40 tys. mężczyzn wskazują, że osoby
przynajmniej pół godziny dziennie spacerujące
lub jeżdżące na rowerze mają o 34 proc. niższe
ryzyko zgonu z powodu choroby nowotworowej i o 33 proc. większe szanse na pokonanie
raka niż te, które spędzają czas głównie w pozycji siedzącej. Mężczyźni aktywni fizycznie
godzinę dziennie mieli o 16 proc. niższe ryzyko
zachorowania na nowotwór.



**Zbilansowana dieta**
Dla zdrowia oraz funkcjonowania całego organizmu bardzo ważnym czynnikiem jest prawidłowe żywienie oraz jakość spożywanych posiłków.
Unikaj nadmiaru tłuszczów zwierzęcych, słodyczy oraz soli.
Zrezygnuj z nich na rzecz dużej ilości warzyw
oraz owoców (szczególnie sezonowych) bogatych
w witaminy i błonnik. Warto wzbogacić swoją
dietę o ryby, ciemne pieczywo oraz oliwę z oliwek, które pozytywnie wpływają na poziom dobrego cholesterolu (HDL) we krwi.
**Aktywność fizyczna**
Ćwicz nie mniej niż 3 razy w tygodniu. Regularny wysiłek fizyczny przekłada się na wzmocnienie mięśnia sercowego, prawidłowe ciśnienie tętnicze oraz prawidłowy poziom insuliny we krwi.
**Zrezygnuj z palenia tytoniu Rzuć palenie!** Nikotyna to substancja psychoaktywna, która predysponuje do zmian miażdżycowych oraz podnosi ciśnienie tętnicze i przyspiesza akcję serca. Osłabia naczynia krwionośne pogarszając
ich elastyczność.



WAŻNE WARTOŚCI:

**Prawidłowe ciśnienie tętnicze nie
powinno przekraczać wartości 140/90

Prawidłowy poziom glukozy we krwi na
czczo nie powinno przekraczać 99 mg/dl

Obwód brzucha mierzony na wysokości
pępka powyżej 88 cm u kobiet
i 102 cm u mężczyzn świadczą o otyłości
brzusznej zagrażającej zdrowiu!**