**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!**