

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

ELŐADÁS

„ Egészséges életmód”





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„Egészséges életmód”

Korunk táplálkozása, technikai fejlettsége arra a pontra jutott, hogy a mindennapokban, rohanó világunkban az egészséges táplálkozás háttérbe szorult. Így az egészség is romlik. Egy egészséges életmódot folytató ember nem dohányzik, egészséges a testsúlya, egészségesen táplálkozik, és rendszeres testmozgást végez, valamint elég időt fordít a pihenésre és a világhoz és önmagához fűződő pozitív viszony ápolására. Mindez a mindennapos tudatos választások, döntések és cselekvések eredménye. Az egészséges életmód sikerélményt, önbizalmat, önbecsülést és energiát ad, s nem utolsósorban csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát. A cselekvéseink szokásokká alakulnak. A szokásaink pedig hosszú távon formálják a jellemünket és hatással vannak az egészségi állapotunkra s mindez megint csak meghatározza a gondolkodásmódunkat.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Egészséges életmód”

Az egészséges életmód 8 alappillére:

- ❖ Egészséges táplálkozás
- ❖ Testedzés
- ❖ Napfény
- ❖ Mértékletesség
- ❖ Levegő
- ❖ Pihenés
- ❖ Bizalom



Az egészség fenntartásának legjobb módszere az életstílus megváltoztatása (az étrend zsírtartalmának csökkentése) megfelelő edzéssel és életmóddal kombinálva. A változás kezdetén mindenképpen áttekintünk és elemeznünk kell eddigi életvitelünket, szakítani kell a korábbi mozgásszegény életmóddal és folyamatosan át kell térnünk az egészséges táplálkozásra.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.