

Zdrowie zaczyna się w domu

czyli jak przy niewielkim wysiłku prowadzić zdrowy styl życia i żyć długo

 uPacjenta



O zdrowie dba się przez cały rok, a fundamenty odporności buduje się w domu. Dzięki temu e-bookowi zrozumiesz, jak – i dlaczego – ważne są poszczególne elementy zdrowego stylu życia oraz jak zaopiekować się sobą w domu. Najłatwiej zacząć od tego, co masz w zasięgu ręki! Z tym e-bookiem dowiesz się, jak to zrobić.

Spis treści

Dieta	5
Podstawowe zasady żywieniowe	5
Żywność funkcjonalna, czyli produkty spożywcze, które służą zdrowiu	8
Jak zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze?	9
Odpowiednie nawodnienie	10
Dlaczego warto pić wodę?	10
Ile wody dziennie pić?	11
Jak wyrobić w sobie nawyk picia wody?	12
Aktywność fizyczna	13
Ile ruchu wystarczy, by utrzymać dobrą kondycję?	13
Jak dbać o aktywność fizyczną w domu?	14
Jak zmotywować siebie do regularnej aktywności fizycznej?	15
Zdrowy sen	16
Ile godzin snu należy przesypiać?	16
Jak dbać o jakość snu i budzić się wypoczętym?	17
Regularne badania	18
Badania krwi w domu	18
Samobadanie piersi	20
Samobadanie jąder	21
Badanie i obserwacja skóry	22
Zdrowie psychiczne	23
Stres	23
Sposoby na stres	25
Work-life balance	29
Co możesz zrobić, by lepiej zbalansować życie prywatne i zawodowe?	30
Suplementacja – zalecenia i zasady	31
Jak zacząć żyć zdrowiej?	33
Bibliografia	34

E-book stworzony został przy współpracy ze Specjalistami Medycznymi uPacjenta



Redakcja:
Natalia Kryger



Korekta:
Agnieszka Konieczna

Wsparcie merytoryczne:



dr n. med. Karolina Karabin

Absolwentka Studium Medycyny Molekularnej oraz członek Polskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka. Tytuł doktora nauk medycznych w zakresie biologii medycznej obroniła na I Wydziale Lekarskim WUM. Pasjonatka dietetyki i immunologii. Od wielu lat zajmuje się popularyzowaniem wiedzy naukowej i medycznej na temat profilaktyki chorób i mechanizmów ich powstawania oraz medycyny stylu życia. Wiedzę dzieli się ze specjalistami i pacjentami na konferencjach, szkoleniach, webinarach oraz na łamach czasopism branżowych i portali internetowych, a także na swoim koncie na Instagramie i Facebooku.



mgr dietetyki Karolina Wojtkowska

Tytuł magistra zdobyła na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, z kolei studia podyplomowe z psychodietetyki ukończyła na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Głównym obszarem zainteresowań są nutropsychiatria, psychosomatyka oraz zaburzenia odżywiania. Na co dzień niesie pomoc w zakresie zmiany nawyków żywieniowych, błędnych przekonań na temat odżywiania i towarzyszących schematów poznawczych. Pomaga pacjentom w wyjściu z błędnego koła odchudzania, poprzez zrozumienie działań, które ów cykl napędzają.



mgr dietetyki, ratownik medyczny i absolwentka zdrowia publicznego Magdalena Palińska

Specjalistka osiągająca świetne rezultaty w terapiach żywieniowych, silnie wspierająca walkę z niepłodnością oraz zaburzeniami psychosomatycznymi. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentem indywidualnym i specjalizacji we wspomaganiu leczenia zaburzeń psychicznych. Propagatorka holistycznego traktowania pacjentów. W swojej pracy stosuje zasady, których nadrzędnym celem jest wsparcie indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. Realizuje swoją misję, poznając historie pacjentów, analizując ich słowa, mowę ciała, dobierając odpowiedni do potrzeb rodzaj terapii i osiągając wspólny sukces. Cały potencjał jako specjalisty uaktywnia się w dietetyce klinicznej. Jej zadaniem jest budowanie świadomości oddziaływania stylu odżywiania na samopoczucie fizyczne i psychiczne każdego z nas.



mgr Patryk Rosa, diagnosta laboratoryjny

Swoje doświadczenie w pracy diagnosty zbierał w pracowni serologii transfuzjologicznej oraz pracowni cytogenetycznej. Tytuł magistra uzyskał na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Stara się poszerzać swoją wiedzę poprzez udział w szkoleniach oraz kursach. Diagnostyka laboratoryjna jest dziedziną medycyny, która dynamicznie się rozwija oraz jest istotnym elementem postępowania diagnostycznego, dlatego uważa, że systematyczne wykonywanie badań laboratoryjnych może wspomóc pacjentów we wczesnym wykrywaniu chorób oraz wspierać w utrzymaniu zdrowego stylu życia.



lic. Olga Sazonova, dietetyk

Absolwentka Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia. Jej praca opiera się na indywidualnym podejściu do każdego pacjenta, z naciskiem na holistyczne spojrzenie na zdrowie. Głównym obszarem zainteresowań są dietetyka kliniczna i medycyna funkcjonalna. Jej celem jest wspieranie pacjentów w osiągnięciu zdrowia i harmonii poprzez zdrową dietę i styl życia.



Dieta

Podstawowe zasady żywieniowe

Dieta to podstawowy element stylu życia. Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała oraz zapobiega wielu chorobom, takim jak: otyłość, miażdżyca, cukrzyca, anemia, a nawet niektóre nowotwory, jak również powikłaniom tych chorób. Dlatego warto wiedzieć, co jeść, aby cieszyć się jak najlepszym zdrowiem.



Zaskakujące, lecz prawdziwe:

szacuje się, że 20-30% wszystkich nowotworów złośliwych to nowotwory dietozależne. Oznacza to, że w ich rozwoju znaczenie mają nasze nawyki żywieniowe. Takimi nowotworami jest np. rak piersi, rak jelita grubego lub rak przełyku i żołądka.

Nie istnieje uniwersalny produkt spożywczy, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Dlatego każdego dnia należy „żonglować” wybieranym jedzeniem i uwzględniać produkty z wszystkich grup, czyli:

- warzyw i owoców,
- produktów zbożowych,
- nabiału,
- produktów dostarczających białka (mięso, jajka, rośliny strączkowe),
- tłuszczów.



Najlepszym wyborem, jaki możesz dokonać, jest **dieta przeciwzapalna**. Jej celem jest zapewnienie organizmowi optymalnego stanu zdrowia. Wśród produktów przeciwzapalnych znajdują się:

- Warzywa i owoce, w tym szczególnie: owoce jagodowe, pomarańczowe warzywa i owoce (dynia, marchewka, pomidor), warzywa krzyżowe (brokuł, kalafior, brukselka), ciemnozielone warzywa liściaste (jarmuż, szpinak), czosnek.
- Rośliny strączkowe: fasole, ciecierzycy, soja, soczewica oraz ich przetwory (m.in. hummus, tofu).
- Tłuste ryby morskie: tuńczyk, łosoś, makrela, sardynki, śledź.
- Pełnoziarniste produkty zbożowe: płatki owsiane, otręby, chleby i makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza jęczmienna lub gryczana.
- Fermentowane produkty mleczne i niskotłuszczowy nabiał, w tym jogurty, kefir.
- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, z wiesiołka, oliwa z oliwek.
- Kakao i gorzka czekolada.
- Przyprawy (np. kurkuma, cynamon, imbir), zwłaszcza wykorzystywane jako zamiennik soli.

Wybieraj zdrow(sze)!

ZAMIAST TEGO	WYBIERZ TO
Czerwone mięso	Chude mięso drobiowe (np. indyk, kurczak), ryby, tofu
Słodycze	Owoce, koktajl owocowy lub mieszanka orzechów i bakalii z dodatkiem gorzkiej czekolady
Kupne ciasta	Zrobiona samodzielnie tarta bananowa
Kupne jogurty owocowe	Jogurt naturalny z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców
Słodzone napoje	Woda
Produkty zbożowe z oczyszczonej mąki (np. makaron, bułka)	Ich pełnoziarniste odpowiedniki