

## KAKO SPRIJEČITI?

Ulaganje u vlastito zdravlje podrazumijeva i bavljenje fizičkom aktivnošću. Trideset minuta aktivnog kretanja dnevno neophodno je za sprečavanje mnogih bolesti i poremećaja.

### Zlatne preporuke:

Lagana šetnja, brzo hodanje, trčanje, vožnja bicikla, ples, samo su neki od načina kako biti fizički aktivan!

Radije koristiti stepenice, nego lift!

Umjesto vožnje automobilom, na kraćim relacijama, radije pješaćiti!

Hroničnim bolesnicima i starijim osobama, također se savjetuje bavljenje fizičkom aktivnošću, u skladu sa njihovim mogućnostima i u dogovoru sa zdravstvenim radnicima



Pored uravnotežene ishrane, potrebno je i redovno bavljenje fizičkom aktivnošću, kako bi se osigurala životna uravnoteženost.

*"Čitava tajna poboljšanja kvaliteta života jeste u tome da taj kvalitet ne pogoršavamo!"*



Izdaje: Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB

Bolnička 1, 72270 Travnik

Tel. +38730511391, +38730511394

fax. +38730511633

<http://www.zzjz-sbkksb.ba/>



Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB

## ZDRAVA ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST



*Pobrinite se za svoje tijelo uz pomoć zdrave ishrane i fizičke aktivnosti!*

Nepravilna ishrana i fizička neaktivnost ubrajaju se u vodeće faktore rizika za zdravlje. Procjenjuje se da je trećina srčanih oboljenja u Evropi povezana sa nepravilnom ishranom.

Nepravilna ishrana i nedovoljna fizička aktivnost pogoduju nastanku:

- bolesti srca i krvnih žila,
- moždanog udara,
- visokog krvnog pritiska,
- šećerne bolesti,
- osteoporoze,
- gojaznosti i
- nekih vrsta raka.

Praktikovanje zdrave ishrane i redovne fizičke aktivnosti, osnovni su koraci u zaštiti zdravlja.



## DA ILI NE?

Konzumiranje odgovarajućih količina raznovrsnih namirnica, redovni obroci, te dovoljno vremena za jelo preduslov su za zdravu ishranu.

### Zlatna pravila

**Svakodnevno jesti razne vrste voća i povrća**, najbolje svježeg!

**Masno meso i mesne prerađevine** zamijeniti sa nemasnim mesom, mesom peradi, mahunarkama (grah, grašak, leća), te ribom koju je poželjno jesti najmanje jednom sedmično!

**Sol u ishrani koristiti umjereno** - ukupan unos ne bi trebao biti veći od 1 čajne kašike dnevno, a za osobe sa povišenim krvnim pritiskom, ne veći od pola čajne kašike dnevno!

”

*Vodite računa o svome tijelu. To je jedino mjesto gdje možete živjeti!*

“

Unos šećera i slatkiša ograničiti, bijeli šećer zamijeniti smeđim!

Piti vodu u dovoljnim količinama od 1,5l do 2l dnevno, a fizički aktivne osobe i više!

Svakodnevno konzumirati mlijeko i mliječne proizvode, a prednost dati proizvodima sa manje masti i soli!

Hljeb, žitarice, tjesteninu, rižu ili krompir, jesti nekoliko puta dnevno!

