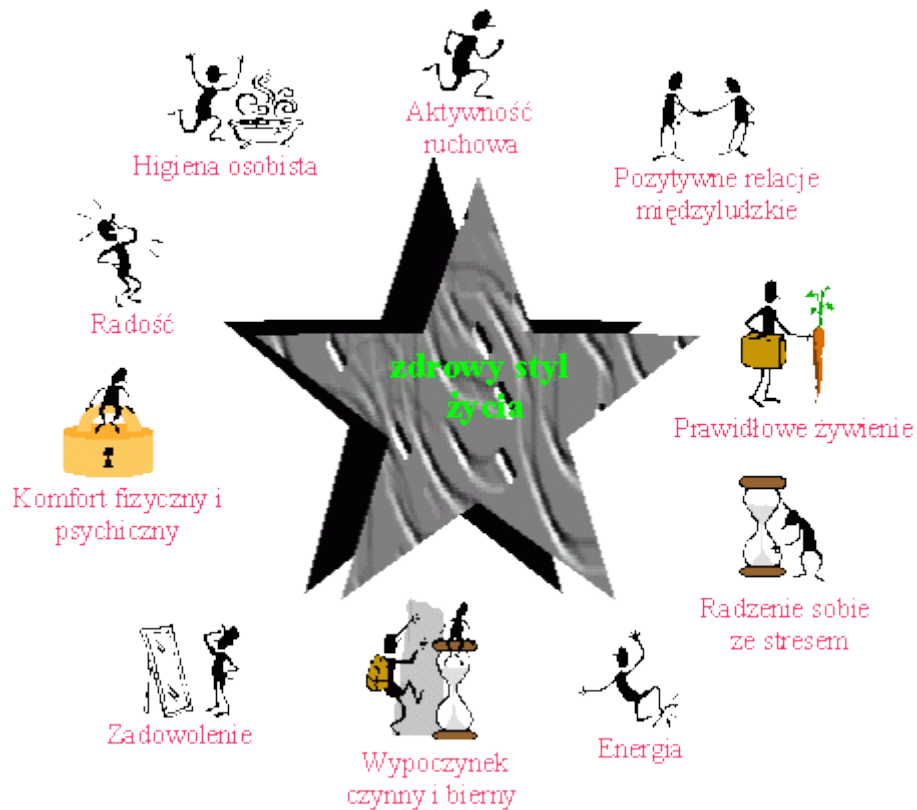


ZDROWY STYL ŻYCIA TO



Światowa Organizacja Zdrowia WHO zdefiniowała **zdrowie** jako **stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego**, a nie tylko brak choroby lub kalectwa.

Zdrowie jest podstawą, warunkiem dobrego życia, a nie jego celem. Tak rozumiane zdrowie można nie tylko ochraniać, ale umacniać i rozwijać.

Każdy człowiek powinien dbać o swoje zdrowie i kształtować zachowania sprzyjające zdrowiu; do zachowań tych należy zaliczyć:

- prawidłowe żywienie;
- aktywność ruchową,
- radzenie sobie ze stresami,
- utrzymywanie prawidłowych kontaktów interpersonalnych.