

## **Tematem dzisiejszej Środy z Profilaktyką jest „Nowy Rok – Zdrowy Start”.**

Szanowni Państwo, początek nowego roku to dobry moment, aby zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć swojemu zdrowiu. To właśnie teraz wielu z nas podejmuje decyzje o zmianach, które wprowadzane stopniowo i konsekwentnie mogą przynieść realne, długofalowe korzyści. Tematem dzisiejszej Środy z Profilaktyką jest „Nowy Rok – Zdrowy Start” . To czas, by postawić na świadome dbanie o zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Warto pamiętać, że: systematyczne badania profilaktyczne pozwalają wcześniej wykryć choroby i mogą uratować zdrowie, a nawet życie nasze i naszych bliskich, regularna aktywność fizyczna , zbilansowana dieta oraz wysokiej jakości sen znacząco wpływają na kondycję organizmu i mogą wydłużyć życie o kilka lat, troska o zdrowie psychiczne , umiejętność redukcji stresu i dbałość o równowagę między pracą a odpoczynkiem korzystnie wpływają na ogólny dobrostan. Nowy Rok nie musi oznaczać rewolucji, często to właśnie małe, ale regularne kroki prowadzą do największych zmian. Warto zacząć od jednego zdrowego nawyku i konsekwentnie go utrzymywać. Pamiętajmy- inwestycja w zdrowie to najlepszy prezent, jaki możemy dać sobie i swoim bliskim na cały nadchodzący rok.