

## **Środa z profilaktyką - Postaw na zdrowie. Zmień nawyki na dobre**

Tematem dzisiejszej Środy z profilaktyką jest „Postaw na zdrowie. Zmień nawyki na dobre” - zachęcamy do obejrzenia publikacji na stronie [www.nfz-zielonagora.pl](http://www.nfz-zielonagora.pl) Twoje zdrowie, jakość życia i kondycja zależą w bardzo dużym stopniu od Ciebie. To głównie Twoje decyzje i wybory odpowiadają za Twoje życie. Zmień nieprawidłowe nawyki na takie, które wspierają zdrowie. Zdrowie zależy od stylu życia Na zdrowy styl życia składają się: aktywność fizyczna zdrowe żywienie odpoczynek i sen regularne badania profilaktyczne unikanie używek. Powoli zmieniaj swoje nawyki żywieniowe i wprowadzaj aktywność fizyczną do codziennego życia. Łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu.