



Zdravý životní styl

loono

#verimvprevenci

@loonocz
www.loono.cz

1

Zdravý životní styl a co do něj patří

loono

Co patří do zdravého životního stylu?



Proč je zdravý životní styl důležitý?

Prevence závažných onemocnění

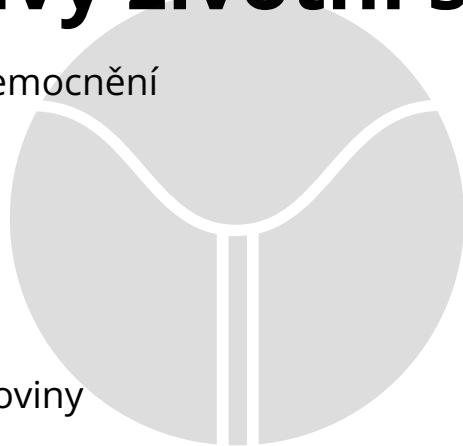
Civilizační:

- infarkt
- mrtvice
- cukrovka
- obezita
- některé druhy rakoviny

Duševní:

- deprese
- syndrom vyhoření

Posílení imunity a snížení rizika infekcí



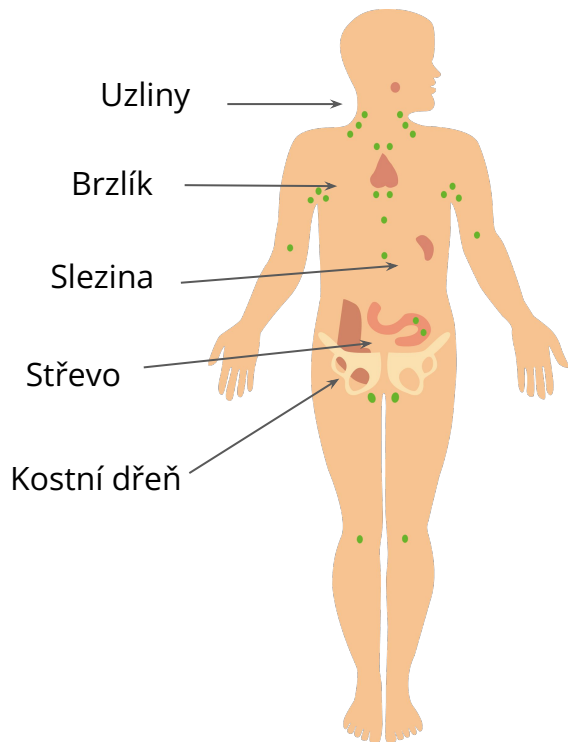
2

Imunita a imunitní systém

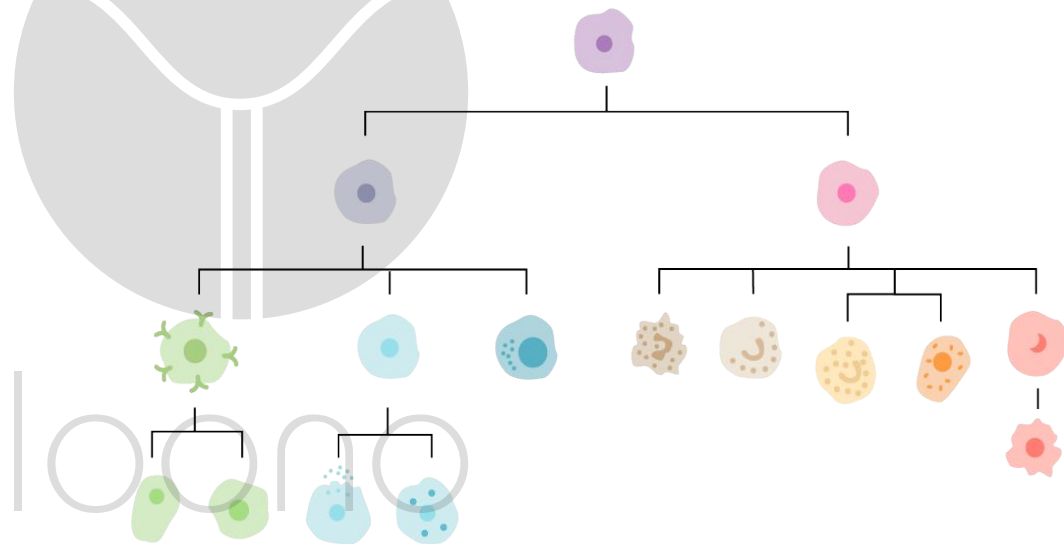
loono

Co tvoří imunitní systém?

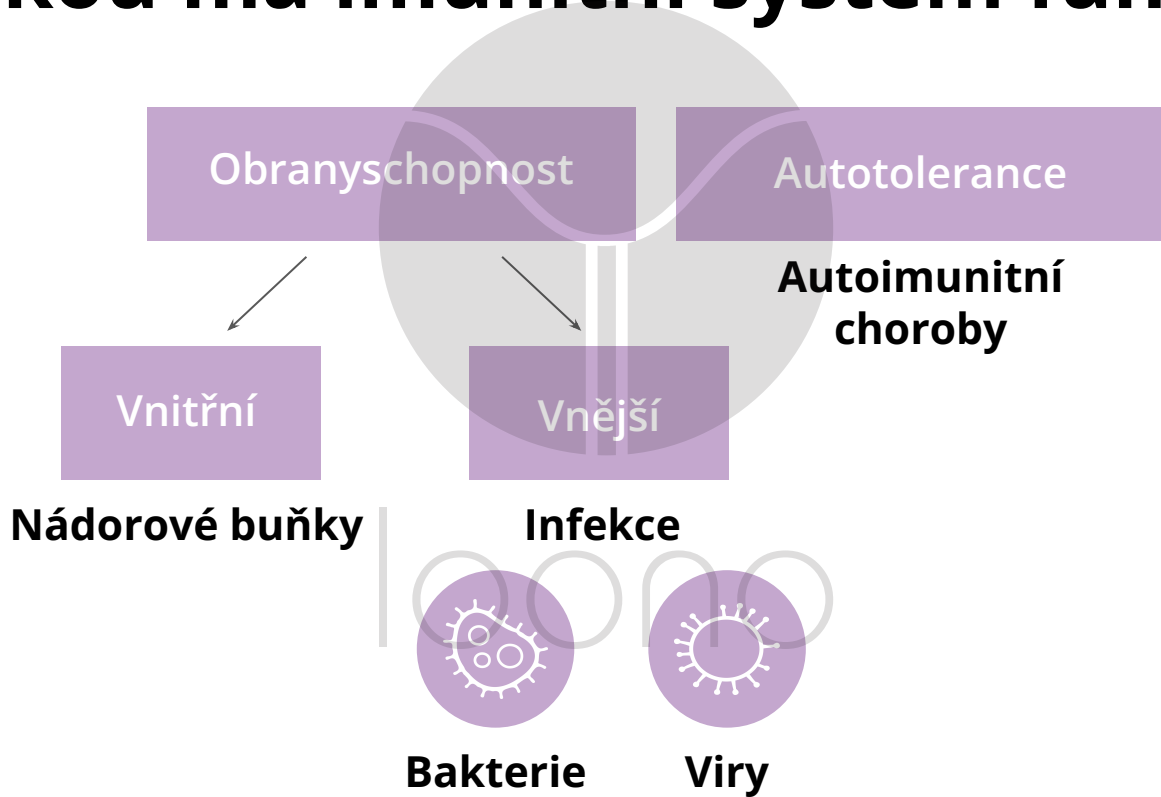
Orgány v těle



Imunitní buňky



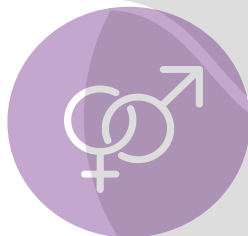
Jakou má imunitní systém funkci?



Jak se infekce přenáší?



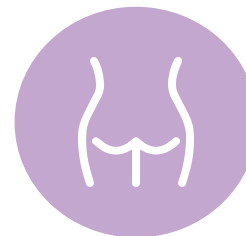
Kapénkami



Pohlavně



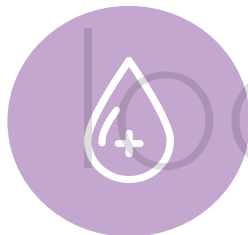
Orálně



Análně



Jídlem



Krví



Těhotenstvím



Kousnutím

3

Vrozená a získaná imunita

loono

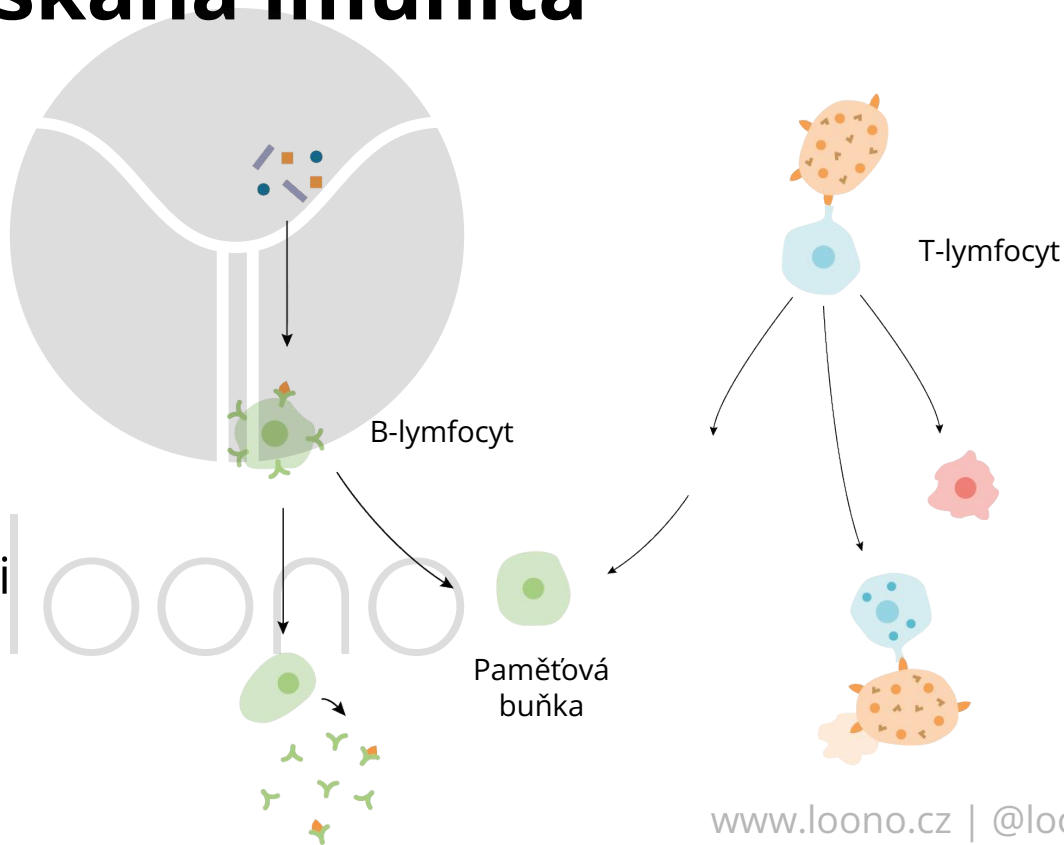
Vrozená imunita

- Od narození
- První linie – rychlá, efektivní
- Fyzikální bariéry



Získaná imunita

- Tvoří se během života
- T a B lymfocyty
- Má paměť
- Po opětovném setkání s infekcí reaguje rychleji



Jirka tráví denně několik hodin na mobilu. Nechodí ven, jídlo, které mu rodiče nachystají, do sebe v rychlosti nasouká. Bez mobilu nikam nechodí. Chodí spát až nad ránem a budí se unavený a vyčerpaný, a proto pije hodně energy drinků, aby ve škole neusnul - to se mu však podaří jen někdy. Jakmile přijde ze školy, opět sedne k mobilu a nevnímá nic kolem sebe.

Jak se může dlouhodobě projevovat Jirkův denní režim? Jaké následky může mít takový životní styl?

4



loono

Pohyb 1 hodina/denně

Téměř každý den

**Aerobní fyzická
aktivita**

Nejméně 3x týdně

**Aktivita
posilující svaly**

**Aktivita
posilující kosti**

loono

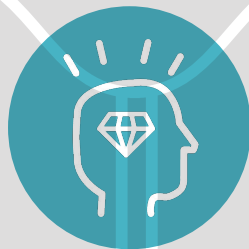
Odpočinek



Zotavení svalů



Tvorba
zásoby cukru



Získání nové
motivace



Snížení hladiny
stresových
hormonů



Lepší kvalita
spánku

loono

5



Zdravá strava

loono

Z čeho se skládá strava?

Makroživiny

Mikroživiny



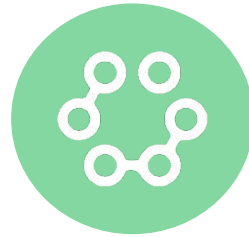
Bílkoviny



Tuky



Vitamíny



Minerály



Sacharidy

loono