

# Jak polepszyć stan swojego zdrowia



## Krótki poradnik

Coraz więcej spośród nas cierpi na nadwagę. Nieistotne ile masz lat, jakiego jesteś wzrostu czy jakiej budowy ciała – w miarę jak twoja talia staje się coraz grubsza, wzrasta ryzyko zapadnięcia na przewlekłą chorobę.

### Niniejsza broszurka ma na celu:

- ✓ pomóc ci zrozumieć grożące ci ryzyko
- ✓ zaznajomić cię z pewnymi interesującymi faktami
- ✓ wyposażyć cię w krótki i nieskomplikowany poradnik, który wskaże ci sposoby zredukowania ryzyka zapadnięcia na chroniczną chorobę oraz polepszenia swojego stanu zdrowia.

### Zrozumienie zagrożeń

Dzień w dzień dowiadujemy się, że ktoś w naszym otoczeniu zapadł na chroniczną chorobę – np. na jakiś nowotwór, schorzenie serca, zapalenie stawów (artretyzm) czy cukrzycę typu 2 (tzw. cukrzycę insulinoniezależną). Zdrowe odżywianie się oraz codzienna aktywność fizyczna są nie tylko dobre dla zdrowia, ale mogą też zmniejszyć ryzyko choroby. A im szybciej zaczniesz, tym lepiej się poczujesz. Najprostszą metodą oszacowania stopnia ryzyka jest zmierzenie się w talii.

94cm

Zwiększone zagrożenie

102cm MĘŻCZYŹNI

Znacznie zwiększone zagrożenie

80cm

Zwiększone zagrożenie

88cm KOBIECY

Znacznie zwiększone zagrożenie

UWAGA: Są to dane World Health Organization oraz National Health & Medical Research Council.

How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Wspólna inicjatywa rządu federalnego wraz z rządami stanowymi i terytorialnymi.



## Przewodnik do lepszego zdrowia

Jest bardzo wiele drobnych zmian, które możesz poczynić, by odmienić swój tryb życia, i stopniowo – krok po kroku – polepszyć swoje zdrowie.

- Spożywaj co najmniej 2 porcje owoców i 5 porcji warzyw dziennie
- Staraj się być aktywny fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie
- Ogranicz spożycie niezdrowych przekąsek oraz jedzenia typu fast food
- Wypijaj co najmniej 6-8 szklanek wody dziennie
- Jeśli wybierasz się gdzieś niedaleko, pójdz na piechotę zamiast jechać autem
- Zachęć znajomego, sąsiada lub kogoś z rodziny, by się do ciebie przyłączył, i uprawiajcie wspólnie gimnastykę
- Zamiast siedzieć na ławce i pilnować bawiące się dzieci lub wnuki – przyłącz się do nich!
- Wchodź po schodach zamiast korzystać z windy

Na szczęście nigdy nie jest za późno na korzystanie z zalet zdrowszego trybu życia.

A zacząć możesz natychmiast!



Jak polepszyć stan swojego zdrowia

## Czy wiesz, że:

Szacuje się, iż przewlekłe schorzenia – takie jak niektóre nowotwory, choroby serca czy cukrzyca typu 2 – stanowią blisko 80% wszystkich przypadków zachorowalności i urazów w Australii.

- ✓ Osoby cierpiące na jakieś przewlekłe schorzenie są znacznie podatniejsze na inne chroniczne choroby
- ✓ Różnice w stylu życia pomiędzy twoim krajem ojczystym a Australią, takie jak większa dostępność fast foodów i alkoholu oraz mniej aktywny tryb życia, mogą mieć negatywne konsekwencje
- ✓ Zaniedbanie właściwego leczenia choroby jest niebezpieczne i może prowadzić do dalszych komplikacji
- ✓ Zdrowie fizyczne wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i ma znaczący wpływ na wygląd i samopoczucie
- ✓ Poprawiając jakość odżywiania się oraz zwiększając aktywność fizyczną, możesz zredukować efekty niewłaściwego trybu życia oraz zapobiec, a przynajmniej opóźnić nadejście przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca.

## Dodatkowe informacje

Jeśli potrzebujesz pomocy lub porady:

- ✓ Zasięgnij porady medycznej lub porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym
- ✓ Odwiedź stronę internetową [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Odwiedź swój lokalny środowiskowy ośrodek zdrowia

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Wspólna inicjatywa rządu federalnego wraz z rządami stanowymi i terytorialnymi.

