Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Wolumin 2, Wydanie 2

Lato 2009

Utrzymaj zdrowie tanim kosztem

Obecnie wielu z nas stara się znaleźć sposoby oszczędzania pieniędzy. Nasze zdrowie jest dla nas ważne bardziej niż kiedykolwiek.

Niniejszy Biuletyn zdrowotny zawiera proste wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, zachowania dobrej kondycji fizycznej i radzenia sobie ze stresem.

Zdrowe jedzenie tanim kosztem
Żywność typu „fast food" nie jest odpowiedzią na to, aby jadać tanio. Zdrowe odżywianie się zmniejsza ryzyko raka, chorób serca, cukrzycy i otyłości. Można nadal jeść zdrowo, nie wydając przy tym dużo pieniędzy.

Na początku przedstawiamy kilka wskazówek, jak zdrowo się odżywiać:

- Gotuj i jedz więcej posiłków w domu niż poza domem
- Nie rób zakupów w sklepach spożywczych, kiedy jesteś głodny/-a
- Uprawiaj własne warzywa i zioła spożywcze
- Jedz mniejsze porcje – zaoszczędzisz pieniądze i będziesz zdrowszy/-a
- Wypróbuj produkty firmowane przez markety
- Wyszukuj produktów na półkach supermarketu umieszczonych przy ścianach – tam znajdziesz zdrową żywność (świeże produkty rolne i nabiałowe)

Wzdłuż ścian supermarketu znajdziesz zdrową żywność, która kosztuje poniżej jednego dolara za porcję, na przykład:

- Banany
- Nasiona dyni
- Mleko
- Buraki
- Owies
- Jajka
- Orzechy
- Szpinak
- Arbuz
- Ziemniaki
- Brokuły
- Jabłka

W tym Biuletynie zdrowotnym:

Utrzymaj zdrowie tanim kosztem

- *Zdrowe odżywianie się*
- *Wskazówki dotyczące ćwiczeń fizycznych*
- *Radzenie sobie ze stresem*

Szybkie wskazówki:

- *Staraj się ćwiczyć trzy do pięciu razy w tygodniu przez 30 do 60 minut.*
- *Kluczowe znaczenie dla zdrowego odżywiania się tanim kosztem jest spędzanie nieco większej ilości czasu w kuchni.*
- *Wysiłek fizyczny jest ważny dla dobrego zdrowia i utrzymania prawidłowej masy ciała.*

Kontynuuj lekturę Biuletynu zdrowotnego

Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego udostępnia ten Biuletyn zdrowotny liderom społeczności. Może on być rozesłany drogą mailową lub wydrukowany w wielu językach. Czy chciałbyś/-abyś wiedzieć coś więcej na określony temat dotyczący zdrowia? Poinformuj nas.

Aby otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez pod numerem telefonu 215-685-6861 lub pisząc na adres Marialisa.ramirez@phila.gov.

Utrzymuj dobrą kondycję forma

Dobry trening nie wymaga zapisania się na siłownię. Można spróbować innych rzeczy, które zaoszczędzą czas i pieniądze.

Pewne rzeczy, które mogą posłużyć za ciężarki, możesz mieć już w domu – bądź kreatywny/-a!

Zrób własne ciężarki:

- Pełne puszki z zupą
- Pełne butelki z wodą
- Kartony lub butelki z mlekiem lub sokiem pomarańczowym
- Puszki farby

Poniższe ćwiczenia fizyczne są w pełni darmowe:

- Taniec
- Jogging w miejscu
- Spacer
- Ćwiczenia ze skakanką
- Bieg
- Korzystanie ze schodów – darmowe ćwiczenia na stepperze
- Ćwiczenia na krześle – unoszenie nóg w trakcie reklam telewizyjnych
- Prace domowe – rezultat to dom lśniący czystością, a Ty w lepszym zdrowiu
- Korzystanie ze schodów zamiast windy
- Zabawa z dziećmi

ZAPAMIĘTAJ

Letnia zabawa, przyjęcia uliczne i grillowanie – zabawa na słońcu!

Bardzo wysoka temperatura może spowodować chorobę, a nawet śmierć. Kiedy na zewnątrz jest bardzo gorąco, postaraj się zostać w pomieszczeniu i włącz klimatyzację lub wentylator. Pij dużo wody i unikaj alkoholu, kofeiny (kawy) lub dużej ilości cukru.

Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, załóż kapelusz i użyj emulsji z filtrem przeciwsłonecznym.

Nie zapominaj o swoich zwierzętach domowych! Dopilnuj, aby również miały duży zapas wody.

Wskazówka: Jeśli wyłączony zostanie prąd lub jeśli nie masz klimatyzacji, pozostań na najniższym piętrze w zacienieniu.

Radzenie sobie ze stresem

Czasem ciężko jest być spokojnym i zrelaksowanym. Czasem trudno jest znaleźć sposoby na złagodzenie stresu. Jednak to bardzo ważne – Twoje zdrowie od tego zależy.

Typowe objawy stresu:

- Ból głowy
- Smutek
- Problemy ze snem
- Złość
- Ból pleców
- Ból w klatce piersiowej
- Ból brzucha
- Zamartwianie się
- Objadanie się lub głodzenie
- Problemy z koncentracją

Każdy odczuwa stres. Przyczyną stresu może być zgubienie się podczas kierowania samochodem lub spóźnienie się na autobus. Stres wpływa na Twój organizm. Nie pozwól, aby stres wpędził Cię w chorobę!

Jak mam radzić sobie ze stresem?

- **Odpręż się** – ważne jest, aby się zrelaksować.
- **Znajdź czas dla siebie** – to ważne, aby zadbać o siebie.
- **Śpij** – sen to świetny sposób, aby pomóc swojemu organizmowi i umysłowi.
- **Odżywiaj się prawidłowo** – czerp energię z owoców i warzyw.
- **Ruszaj się** – ćwiczenia pomogą złagodzić napięcie mięśniowe i poprawią także Twój nastrój!
- **Poszukaj sobie hobby** – zrób coś, co lubisz, na przykład robótki na drutach lub rzemiosło.
- **Nie zwalczaj stresu w niezdrowy sposób** – czyli pijąc zbyt dużo alkoholu, stosując leki, paląc papierosy lub objadając się.