**Co je to zdravý životní styl?**

Autor: [Isifa.cz](http://www.isifa.com/)

13. 3. 2015

V posledních letech skloňujeme tento pojem ve všech pádech, jsme nabádáni žít zdravě, snažíme se starat nejen o své tělo, ale i o svou duši, neustále slýcháme o benefitech zdravého života. Ale co to vlastně je ten „zdravý životní styl“?

Doba čtení: **6 minut**

Možná bychom měli začít tím, že se podíváme na několik definic sousloví ž*ivotní styl*, tedy v angličtině i u nás používaný výraz *lifestyle*. Definice v The American Heritage, slovníku anglického jazyka říká, že lifestyle je *„způsob života nebo životního stylu, který odráží postoje a hodnoty osoby nebo skupiny“*.

Encyklopedie veřejného zdraví vnímá lifestyle takto: *„Vzorec jednotlivých individuálních postupů a osobních voleb chování, které ovlivňují zdravotní stav.“*

Wikipedia popisuje životní styl jako způsob, jakým člověk žije. To zahrnuje vzory společenských vztahů, spotřební chování, zábavu i styl oblékání. Životní styl typicky odráží i postoje jednotlivce, jeho hodnoty nebo pohled na svět. Zdravý životní styl je obecně charakterizován jako „vyvážený život“, ve kterém jedinec koná „moudře“.

Finální definice životního stylu pro nás tedy je: souhrn rozhodnutí jednotlivců, která mají vliv na jejich zdraví a která mohou více či méně kontrolovat.

**Co je zdravý život?**

WHO definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen pouze nepřítomnost nemoci. A samotná definice zdravého života se vztahuje k tomu, jaké kroky, opatření, akce a strategie člověk volí, aby dosáhl optimálního zdraví.

Zdravý životní styl tedy znamená zhostit se odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a dělat chytrá rozhodnutí ohledně svého zdraví nejen pro dnešek, ale i pro budoucnost. Je kombinací následujících přístupů:

**Ve fyzické rovině (pro tělo)**

* správná výživa, správná strava
* držet se fyzicky fit, vykonávat prospěšná cvičení
* dostatečný odpočinek
* správné zvládání stresu

**V rovině emocionální (pro mysl)**

* samostatné podpůrné postoje
* pozitivní myšlenky a stanoviska
* pozitivní vnímání sebe sama

**Duchovní wellness (pro duši)**

* vnitřní klid
* otevřenost vlastní kreativitě
* důvěra ve vlastní vnitřní poznání

**Také je potřeba**

* dávat a přijímat odpuštění, lásku a soucit
* potřeba smát se a zažívat štěstí
* potřeba radostných vztahů se sebou i ostatními

Všechny aspekty nás samých přitom musí pracovat v souladu a tak dosáhnout zdravého a vyváženého života.

**Proč je to důležité?**

Zdravý životní styl je cenný pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládání životních stresorů a zlepšení kvality života. V poslední době stále více vědeckých objevů dokazuje, že náš životní styl hraje obrovskou roli v tom, jak zdraví jsme. Z toho, co jíme a pijeme, kolik času věnujeme pohybu, zda kouříme nebo bereme léky… To vše může ovlivnit naše zdraví, a to nejen pokud jde o průměrnou délku života, ale také z pohledu na to, jak dlouho můžeme žít bez chronického onemocnění.

Srdeční choroby, rakovina, cukrovka, onemocnění kloubů nebo duševní nemoci jsou odpovědné za obrovský počet úmrtí a postižení. V současné době jsme zvyklí se spoléhat téměř výhradně na poskytování klinické péče ze strany vysoce kvalifikovaných zdravotnických pracovníků, kteří nám pomáhají vyrovnat se s těmito podmínkami. Je však potřeba si uvědomit, že mnoha zdravotním problémům lze předejít, nebo alespoň jejich výskyt odložit tím, že se budeme snažit žít zdravým životním stylem.

* Obecně platí, že zdravě žijící člověk nekouří, udržuje si přiměřenou váhu, jí vyváženou pestrou stravu, myslí pozitivně, cítí se uvolněně, pravidelně cvičí, má dobré vztahy a těží z dobré životní rovnováhy.

**Není jednoduché udržet si zdraví**

Proč nemáme zdravý životní styl? Pro většinu z nás je důvodem rušný a stresující život, ve kterém je položka „udržet si sám sebe zdravým“, jen velmi zřídka v horní části našeho seznamu „co dělat“. Pohodlí často vítězí a všichni jsme tak zaneprázdnění…

Přitom je velmi důležité udržovat se v dobré zdravotní kondici. Mělo by se to stát jedním z hlavních dennodenních životních návyků. Naše zdraví závisí na tom, co děláme celý den, každý den. Zdravý životní styl je naprosto zásadní.

Skutečně jednoduchým řešením je pomalu zlepšovat svůj životní styl, způsobem krok za krokem. Pokud učiníte jeden nový krok každé dva měsíce, například za dva až tři roky budete patřit mezi nejzdravějších deset procent lidí v západním světě. A uvidíte a ucítíte všechny výhody.

Jednotlivé kroky nemusí být velké, lepší je učinit jeden malý krok pro zdraví dnes, udržet si ho, a přidat další každé dva měsíce. Dobrý plán je zavést šest zlepšení v průběhu jednoho roku. Ať už je váš věk, úroveň fyzické kondice nebo tvar těla jakýkoli, nikdy není příliš brzy nebo příliš pozdě začít přemýšlet o životě zdravě. Kroky ke zdravému životnímu stylu můžete přidávat postupně do svého každodenního života.

**Žijete v duchu zdravého životního stylu?**

* Probouzíte se každý den s optimismem a nadšením, plni entuziasmu pro přicházející den?
* Máte spoustu energie, která vám vystačí na všechno, co chcete?
* Smějete se často a z plna hrdla, speciálně sami sobě?
* Nacházíte snadno řešení pro každodenní, byť i obtížné situace ve vašem životě?
* Cítíte se oceňováni a oceňujete své okolí?
* Chválíte ostatní kolem vás a říkáte jim to?
* Máte kolem sebe kruh dobrých, pečujících přátel?
* Myslíte si, že rozhodnutí, která provedete každý den, vám přinášejí to, co chcete?

**Složky zdravého životního stylu**

**Zdravé stravování**

Správná výživa je nutná pro zdravý životní styl. Naše tělo vyžaduje vyváženou stravu každý den, aby bylo zachováno adekvátní množství vitamínů, živin a minerálních látek potřebných k udržení zdravého těla.

*Jídlo je nutnost, ale jíst inteligentně, to je umění.*
La Rochefoucauld

**Aktivní životní styl**

Měli byste zahrnout fitness do svého života. Fyzická zdatnost a kondice udržuje vaši váhu pod kontrolou, pomůže vám lépe v noci spát, chrání před infarkty a mozkovými příhodami a dalšími zdravotními problémy, a celkově prodlužuje život. Bez tělu a duši prospěšných aktivit je nemožné žít plnohodnotný život.

*Ti, kteří si myslí, že nemají čas na tělesné cvičení, si dříve či později musejí najít čas pro nemoc.*
Edward Stanley

**Zvládání stresu**

Emocionální stres hraje důležitou roli u mnoha nemocí, a to jak přímo, tak nepřímo. Když jsou lidé ve stresu, mají také větší tendenci ke kouření, přejídání se, pití, workoholismu, hádání se s ostatními a tak dále. Proto je zvládání stresu, tzv. stress management, důležitou součástí zdravého životního stylu, a meditační a relaxační techniky jsou jeho klíčovou součástí.

*Nemoci duše jsou nebezpečnější a četnější než nemoci těla.*
Marcus Tullius Cicero

**Vztah k sobě samému**

Spřátelte se sami se sebou. Milovat sám sebe je klíčem ke zdravému šťastnému životnímu stylu. Sebeúcta je o tom, jak moc lidé cení sami sebe; jakou pýchu v sobě cítí a jak jim stojí za to se ctít. Sebeúcta je důležitá, protože dobrý pocit ze sebe sama může ovlivnit i naše chování.

*Síla lásky má vliv na změny těla. Láska pohybuje tělem a to pomáhá zpracovat vše kolem… Jemná láskyplná péče je cenný prvek v uzdravení.*
Larry Dossey

**Síla mysli a těla**

Naprogramujte svou mysl na úspěch. Vytvořte si vizi přesvědčivé budoucnosti, která vás vzrušuje a inspiruje, a zaměřte se na ni každý den. Nenechte se ničím srazit nebo zastavit, nezpochybňujte své rozhodnutí. Tím, že převezmete kontrolu nad svými myšlenkami, zlepšíte svůj život.

*V myslích napěchovaných myšlenkami, orgánech ucpaných toxiny, a těle vyztuženém zanedbáváním, není již místo pro nic jiného.*Alison Rose Levy, novinář

**Životní rovnováha**

Chcete-li dosáhnout zdravého životního stylu, musíte podniknout kroky s cílem zajistit si určitou míru rovnováhy … duchovně, fyzicky, emočně, sociálně, psychicky i finančně. Musíte sladit práci, rodinu a všechny ostatní oblasti vašeho života, aniž byste zapomínali sami na sebe nebo měli pocit viny, když děláte pouze jednu věc, a myslíte, že byste měli dělat něco jiného. Všechny klíčové oblasti našeho života se musejí překrývat a propojovat, vzájemně se ovlivňovat. Pokud nejsme sami se sebou spokojeni ve všech oblastech našeho života, nemohou být naše sny nikdy skutečně splněny ani nemůžeme mít šťastný a spokojený zdravý život.

*Žádný úspěch ve veřejném životě nemůže kompenzovat selhání v domácnosti.*
Benjamin Disraeli

Být zdravý je obrovsky důležité. Zkuste změnit jednu věc ve svém životě už dnes. Tím začne váš zdravý život, který přinese štěstí, zdraví a život splněných snů. Možná znovu oblečete své oblíbené džíny. Nebo se potkáte se starým přítelem či přítelkyní. Zkrátka začněte využívat všech výhod, které dokonalé zdraví nabízí. V každou denní dobu se můžete cítit co nejlépe.