

**Rozhodnutia
zdravšie
žiť, môžu**

**zmeniť
tvoj život!**

1

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

**Tajomstvá
zdravej
kondície**

**health
MINISTRIES** 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Právidelné zdravé životné návyky dokážu zmeniť Váš život. Môžu pridať kvalitu a dĺžku Vášmu životu. Predĺženie si života by samo o sebe veľa neznamenal, ak by išlo len o pridanie pár rokov k životu plného chorôb, pokračujúceho obmedzenia a upadajúcej kvality. V skutočnosti zistujeme, že **rovnaké zmeny v životnom štýle ktoré dokážu pridať roky k životu, rovnako dokážu vliať viac života k rokom!**

Proces starnutia sa zrýchľuje ak fajčíme, pijeme alkohol, nemáme dostatočný telesný pohyb, nedostatočne sa vyrovnávame so stresom, nedostatočne spíme a nesprávne sa stravujeme. Výskumy na populáciách po celom svete tiež poukazujú na to, že strava s nízkym obsahom tukov bohatá na rastlinnú zložku a spojená s dostatočnou telesnou aktivitou zohráva dôležitú úlohu v dĺžke života. Spravte si inventúru vlastného života a **nájdite oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť.**

Dajte Vášmu životu aj viac významu a zmysluplnosti. Tí, ktorí udávajú väčšiu mieru **radosti**, nemajú toľko zdravotných problémov, ich ochorenia majú kratší priebeh, majú menej stresu, smútku a hnevu. Ak ste **radostní**, máte viac energie a lepšiu schopnosť zvládať problémy. Okrem toho ste viac kreatívni, produktívnejší a žijete zdravšie a dlhšie.

Zdravé životné návyky samy o sebe nezaručia dlhý život, no **zvýšia pravdepodobnosť, že budete žiť dlhšie a lepšie.** Výskumy ukázali, že čím skôr v živote dôjde k vytvoreniu zdravých životných návykov, tým sa dostaví lepší celkový zdravotný úžitok. Máte záujem **pridať život k svojim rokom? Čo Vám bráni dnes začať žiť zdravo?**

Dr. Winston Craig

Vysokoškolský pedagóg v oblasti výživy
a zdravého životného štýlu

