



Profilaktyka a zdrowie

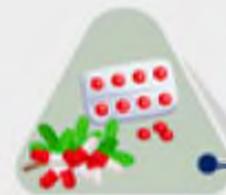
Czyli jak żyć długo i zdrowo



SENIORZY

NAWODNIENIE

JAKOŚĆ



Celowana suplementacja i probiotykoterapia

Zdrowe przekąski

- kakao
- orzechy
- suszone owoce



Białko

- mięso/ ryby białe
- strączki



Węglowodany złożone

- kasze
- zboża z pełnego przemiału



Tłuszcze

- oliwa z oliwek
- oleje roślinne
- nasiona/orzechy



Warzywa sezonowe, kiszonki, zioła, przyprawy przeciwzapalne



Owoce o niskim indeksie glikemicznym

Kontakt z naturą



Aktywność fizyczna



Pasje



Relacje z rodziną i bliskimi



Zapotrzebowanie na składniki odżywcze:

- Zapotrzebowanie Kaloryczne
- Białko
- Wapń i Witamina D
- Witamina B12
- Błonnik
- Redukcja Słonej i Przetworzonej Żywności
- Suplementacja

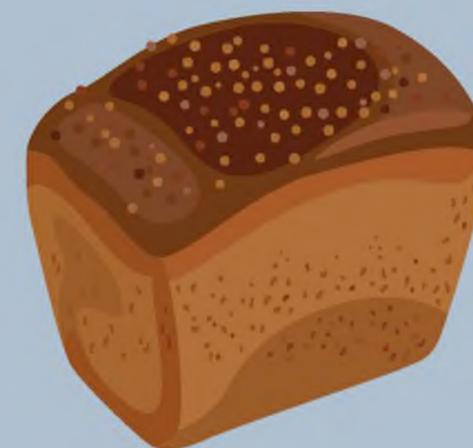


Nadciśnienie tętnicze

Inaczej również wysokie ciśnienie krwi, to stan, w którym ciśnienie krwi w naczyniach jest długotrwale podwyższone.

- ZBILANSOWANA DIETA
- OGRANICZENIE SOLI
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
- ZDROWA MASA CIAŁA
- OGRANICZENIE SPOŻYCIA ALKOHOLU
- ZARZĄDZANIE STRESEM
- REGULARNE KONTROLE CIŚNIENIA KRWI
- ZDROWY SEN
- UNIKANIE PALENIA TYTONIU
- REGULARNE BADANIA LABORATORYJNE





Co jeść?



Cukrzyca typu 2

Najczęściej występujący na świecie typ cukrzycy



- Zdrowa Dieta
- Regularna Aktywność Fizyczna
- Kontrola Wagi
- Unikanie Palenia Papierosów
- Ograniczenie Spożycia Alkoholu
- Regularne Badania
- Zdrowy Sen
- Zarządzanie Stresem
- Zachowanie Regularnych Posiłków
- Konsultacja z Lekarzem





Co jeść?



OSTEOPOROZA

Charakteryzujące się utratą masy kostnej i zmniejszoną gęstością kości, co sprawia, że stają się one kruche i podatne na złamania.



- Zdrowa Dieta
- Bogate w Wapń Produkty Spożywcze
- Suplementacja Wapnia i Witaminy D
- Aktywność Fizyczna
- Unikanie Czynników Ryzyka
- Unikanie Nadmiernego Spożycia Kofeiny
- Regularne Badania i Pomiar Gęstości Kostnej
- Zachowanie Ostrożności w Przypadku Leczenia Steroidami
- Utrzymanie Zdrowej Masy Ciała
- Konsultacja z Lekarzem





Co jeść?



Choroby neurodegeneracyjne

Związane są z postępującymi uszkodzeniami komórek budujących struktury należące do układu nerwowego



- Zdrowa Dieta
- Aktywność Fizyczna
- Zdrowy Sen
- Stymulacja Mózgu
- Unikanie Czynników Ryzyka
- Zarządzanie Stresem
- Kontrola Ciśnienia Krwi i Cukru
- Zdrowa Masa Ciała
- Regularne Badania Lekarskie
- Spożycie Ryb i Olejów Rybich
- Genetyczna Ocena Ryzyka





Co jeść?



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Dziękuję za uwagę!

