

**Dbaj o
zdrowie**



**COOK COUNTY
HEALTH**



Dbaj o zdrowie

Dobry stan zdrowia wymaga dwóch podstawowych elementów: odpowiedniej diety i aktywności fizycznej. Nawet mała zmiana może spowodować istotne różnice w samopoczuciu i ogólnym stanie zdrowia.

Dobrze zbilansowana dieta i aktywność fizyczna stymulują układ odpornościowy, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu oraz dodają energii i pozwalają zredukować masę ciała.

Jak prawidłowo się odżywiać?

- Jedz świeże owoce i warzywa
- Jedz zdrowe przekąski w ciągu dnia
- Jedz mniej soli, tłustych potraw oraz unikaj żywności przetworzonej
- Pij dużo wody
- Zakończ posiłek po zaspokojeniu głodu





Jak prowadzić aktywny tryb życia?

- Ćwicz regularnie
- Chodź pieszo, zamiast jazdy samochodem
- Korzystaj ze schodów
- Zapytaj o bezpłatne zajęcia sportowe w okolicy
- Wykonuj ćwiczenia wykorzystujące własną masę ciała np. brzuszki lub pompki

Dodatkowe informacje można uzyskać na stronach:

www.cookcountyhealth.org
www.countycare.com

**Nasi specjaliści i dietetycy
przekazą Ci wskazówki, jak dbać
o zdrowie.**

Dodatkowe informacje można uzyskać w
lokalnej placówce medycznej.

**Niniejsze informacje zostały przygotowane
przez Cook County Health i program opieki
zdrowotnej CountyCare.**

Dodatkowe informacje można uzyskać
na stronach:

www.cookcountyhealth.org
www.countycare.com