

**ŽIVJETI  
ZDRAVO**

Neka Nova godina  
bude godina  
zdravih odluka!

Za većinu osoba 2021. godina je bila izazovna godina, a pred vratima nam je 2022. godina. Novu godinu često povezujemo s novim početkom pa tako često razmišljamo koje ciljeve želimo postići i što želimo ostvariti. Kako se pandemiji COVID-19 virusa još uvijek ne nazire kraj, potičemo vas da vaše novogodišnje odluke budu usmjerene na očuvanje zdravlja i dobrobit.

Odlučili smo vam pomoći da donesete zdrave odluke tako što smo napravili kalendar zdravih odluka te čemo svaki mjesec dostavljati kratke brošure i izazove vezano uz temu mjeseca.



## 1. Budite zahvalni

Pokazalo se da izražavanje zahvalnosti može učiniti više od poboljšanja našeg raspoloženja. Ljudi koji zapišu nekoliko pozitivnih stvari o svom danu energičniji su i bolje raspoloženi. Razmislite o stvaranju malog rituala zahvalnosti. Na primjer, svako jutro kad pijete kavu, pokušajte se dosjetiti tri stvari koje cijenite, a dogodile su se prethodnog dana. Ili stvorite naviku da zabilježite tri pozitivne stvari o svom danu prije no što odete navečer na spavanje. Vaše tri stvari mogu biti naizgled male (procvjetala magnolija koju ste vidjeli tijekom šetnje) ili velike (činjenica da ste zdravi).



## 2. Obavite preventivne preglede

Redovita kontrola općeg zdravstvenog stanja važan je dio redovne brige o vlastitom zdravlju. Upravo redovitim sistematskim pregledima i odazivom na postojeće nacionalne programe probira mogu se pravovremeno utvrditi faktori rizika za razvoj kroničnih bolesti te otkriti raniji stadiji bolesti kad je liječenje uspješnije.



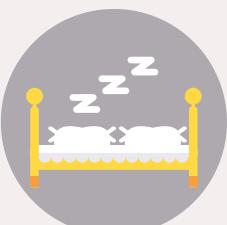
## 3. Skrojite obroke baš po vašoj mjeri

Užurbani stil života često dovodi do toga da ne donosimo uvijek dobre odluke o svojoj prehrani. Djelomično je to zato što često u zadnji čas, na najnižoj točki energije i samokontrole odlučujemo što ćemo jesti, a dobrim planom to možemo jednostavno izbjegći. U planiranju pravilnog i uravnoteženog obroka može nam pomoći model zdravog tanjura i određivanje veličine porcije pomoću šake. Također, važno je imati redovite obroke, oni vam osiguravaju potrebnu energiju za cijeli dan.



## 4. Dobro se naspavajte i odmorite

San i odmor izuzetno su važni za naše zdravlje i svakodnevno funkcioniranje. Spavanje se satoji od izmjene određenih faza sna tijekom noći, neke od tih faza sna potrebne su da se odmorimo i energiziramo, dok su neke važne za naše učenje i pamćenje. Kako bi odrasla osoba dobro funkcionirala potrebno joj je od 7 do 9 sati.



## 5. Budite tjelesno aktivni

Tjelesna aktivnost iznimno je važna za naše zdravlje, više dnevnog kretanja učinit će nas zdravijim, snažnijim i sretnijom osobom, izgraditi će jače kosti i snažnije mišiće, osnažiti će srce, bit će opušteniji, a uz to kretanje je zabavno, povećava osjećaj zadovoljstva i omogućuje nove susrete.



## 6. Osigurajte dovoljan unosa tekućine

Ljetne vrućine često povezujemo sa osjećajem žeđi te potrebom za dovoljnim unosom tekućine. Većina ljudi, da održi zdravlje, treba dnevno piti oko šest do osam čaša vode. O tome koliko je tekućina važna za zdravlje govori i činjenica da čak i mala dehidracija može prouzročiti glavobolju, osjećaj slabosti i manjak koncentracije. Pijte vodu cijeli dan, čak i kad niste žeđni te imajte na umu kako je potreba za vodom povećana pri tjelesnoj aktivnosti i u toplijim mjesecima.



## 7. Uložite u odnose s ljudima oko sebe

Uložite vrijeme u razvijanje toplih i podržavajućih odnosa i druženje s osobama koje su vam važne. Ostvarivanje bliskih odnosa i povezanost s obitelji i prijateljima pruža nam brojne psihološke dobroti poput doživljavanja ugodnih emocija, zajedničkog provođenje vremena u različitim aktivnostima, dijeljenja misli i osjećaja te dobivanja podrške.



## 8. Povećajte unos voća i povrća

Voće i povrće ima pozitivno djelovanje na naše zdravlje, no unatoč tome velika većina zaboravi pojesti svojih pet serviranja na dan. Zašto je bitno da ne zanemariti važnost voća i povrća kada odlučujemo što ćemo jesti u obroku? Voće i povrće obiluje vitaminima, mineralima, biljnim vlaknima i fitonutrijentima – aktivnim tvarima koje su prirodno prisutne u biljkama i imaju zaštitni utjecaj na naše zdravlje.



## 9. Hodanjem do zdravlja

Hodanje je jednostavna aktivnost koja ne zahtijeva posebne sposobnosti ili vještine. Jedino što zahtijeva je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni izlika, da uključite više hodanja u svakodnevni život, ako je moguće u prirodi, na svježem zraku. Ovom jednostavnom aktivnošću možete pozitivno djelovati na smanjenje rizika za razvoja bolesti, održati ili poboljšati svoje zdravstveno stanje. Prošetajte i osvijestite dobropiti hodanja!



## 10. Učinite svaki dan nešto u čemu uživate

Kada se brinete o sebi i svakodnevno činite nešto u čemu uživate i što vas veseli to ima značajne efekte na vaše zdravlje tako što dolazi do smanjenja stresa i tjeskobe, povećanja pozitivnog razmišljanja i jačanja imuniteta. Svaki dan odvojite vrijeme za nešto što će vam donijeti radost, kao što je vježbanje, kuhanje ili čitanje. Začudit ćete se kako jednostavni postupci mogu poboljšati vaše raspoloženje i osjećaj dobropiti.



## 11. Prestanite pušiti

Posljedice pušenja ne odražavaju se samo na zdravlje pušača, već i osoba koje su izložene duhanskom dimu, uzrokujući razne bolesti koje smanjuju kvalitetu života i dovode do prerane smrti. Za prestanak pušenja nikada nije kasno, a prestanak pušenja u bilo kojoj dobi smanjuje rizik od smrti povezane s pušenjem u usporedbi s onima koji i dalje nastave pušiti.



## 12. Budite umjereni u pijenju alkohola

Blagdansko vrijeme za većinu je osoba vrijeme koje je obilježeno slavlјem i druženjem, a često se na tim slavlјima zna pretjerati u pijenju alkohola. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji ne postoji sigurna razina za pijenje alkohola. Znanstvena istraživanja jasno ukazuju kako je za očuvanje zdravlja najbolje uoće ne konzumirati alkohol. Alkohol je povezan s oko 60 različitih bolesti, tako da što više pijete, veći je rizik od bolesti. Što manje to bolje!





Prihvaćanje zdravog načina života je stalan, dinamičan proces. Postavljanje realnih ciljeva i zapisivanje koraka koji će vam pomoći da ih postignete, planiranje prepreka i smišljanje načina kako ih prevladati, praćenje napredka, podrška bliskih osoba i nagrađivanje za postizanje kratkoročnih i dugoročnih uspjeha mogu vam pomoći da unaprijedite svoje zdrave navike. Iskoristite godinu pred nama kao priliku da započnete put zdravijeg života.

Naravno, ne treba vam Nova godina za zdrave promjene; možete ih napraviti u bilo koje doba godine. Ali Nova godina je prilika da razmislite o poboljšanjima koja biste željeli napraviti, a zatim i konkretnim koracima kako biste ih postigli.

*Neka vam Nova godina bude ispunjena zdravljem i veseljem!*





Autor: Služba za promicanje zdravlja  
Referentni centar Ministarstva zdravstva za  
promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

[FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/](http://FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)