

Zdravý životní styl – rozhodnutí a opatření k dosažení a udržení optimálního zdravotního stavu, systematická podpora zdraví fyzického i duševního, dobré fyzické a psychické pohody.

Hlavní zásady správného životního stylu:

- správná výživa, správná strava
- aktivní pohybová aktivita
- optimální režim práce, odpočinku a spánku
- správné zvládnání stresu, omezení vlivu škodlivin, zvláště kouření, alkohol, drogy
- kvalitní mezilidské vztahy