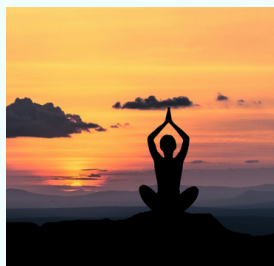


# BINGO ZDROWIA

Ile pól uda Ci się zakreślić?



## Dbam o „zdrową głowę”

np. znajduję regularnie czas tylko dla siebie, mam czas na odpoczynek, relaks, hobby, spotkania z najbliższymi

## Praktykuję „cyfrowy detoks”

tzn. wyznaczam czas kiedy odcinam się od Internetu, telefonu, laptopa, tv, social mediów itp.

## Stosuję techniki pozytywnie wpływające na dobrostan psychiczny

np. relaksacyjne, oddechowe, mindfulness, medytacja

## Praktykuję wdzięczność

np. prowadzę dziennik wdzięczności, znajduję kilka minut na podsumowanie dnia

## Dbam o wzmacnianie pozytywnych emocji

np. doceniam siebie i innych, dbam o relacje z innymi

## Pracuję nad zarządzaniem swoim stresem

np. wiem jakie emocje czuję w sytuacjach stresujących, potrafię skutecznie poradzić sobie w takich sytuacjach

## Dbam o dobre „ładowanie baterii” w chwilach spadku energii

np. stosuję krótkie drzemki regeneracyjne, wykonuję kilka ćwiczeń pobudzających, zastępuję dużą ilość kofeiny/energetyków np. zieloną herbatą

## Dbam o wartościowe przerwy w trakcie pracy

np. robię podczas pracy przerwy, w których odchodzę od stanowiska pracy, zmieniam na chwilę myśli, rozciągam się itp.

## Stosuję dobre praktyki wpływające na efektywność

np. planuję swój dzień, określłam priorytety, pracuję w skupieniu nad jednym zadaniem na raz, ograniczam rozpraszacze

## Dbam o regularny sen

śpię ok. 7-8 godzin w ciągu doby

## Dbam o przygotowanie do dobrego snu

np. godzinę przed pójściem spać rezygnuję z oglądania tv, korzystania z telefonu czy innych urządzeń generujących światło niebieskie



## Zapewniam sobie regularną aktywność fizyczną

min. 3 razy w tygodniu ok. 20-30 min ruchu

## Wybieram schody/spacer/rower

np. jeśli to możliwe, wybieram schody zamiast windy, wybieram spacer lub rower zamiast jazdy samochodem

## Dbam o zdrowy kręgosłup

np. dostosowuję moje miejsce pracy i postawę ciała do zaleceń ergonomicznych, wykonuję ćwiczenia na kręgosłup

## Wybieram zdrowe produkty

Unikam produktów wysoko-przetworzonych oraz typu fastfood i instant

## Codziennie dodaję do swoich posiłków warzywa i owoce

Rekomendowane jest 400 g/dzień.

## Wybieram zdrowe przekąski i napoje

np. owoce, warzywa, bakalie, soki owocowe, koktajle zamiast słodczy i napojów słodzonych

## Dbam o dobre nawodnienie

codziennie wypijam ok. 1,5-2 litry wody

## Przynajmniej raz w roku wykonuję podstawowe badania profilaktyczne

(morfologia, OB, badanie moczu, ciśnienie, stężenie glukozy we krwi)

## Stosuję samobadanie w celu profilaktyki onkologicznej

np. kobiety – samobadanie piersi, mężczyźni – samobadanie jąder

## MÓJ ZDROWY NAWYK (jaki?)



## MÓJ ZDROWY NAWYK (jaki?)

