



Świadomie
wybieraj zdrowie

www.seka.pl



Zdrowie jako fundament długowieczności

Coraz częściej mówi się o długowieczności, nie tylko w kontekście długości życia, ale przede wszystkim jego jakości. Chodzi o to, aby żyć długo w dobrej formie, z energią, sprawnością i poczuciem sensu.

Na długowieczność wpływają m.in.:

- styl życia (nawyki, dieta, ruch),
- zdrowie psychiczne,
- relacje społeczne,
- środowisko pracy i odpoczynku.



Świadomie wybieraj zdrowie

Z nami bezpieczniej

Zdrowie psychiczne: równowaga, która buduje życie

Zdrowie psychiczne wpływa na każdą decyzję, relację i poziom energii. Przewlekły stres i przeciążenie to jedne z największych zagrożeń współczesnego stylu życia.

Najczęstsze wyzwania:

- stres i presja czasu,
- przebodźcowanie (nadmiar informacji),
- brak odpoczynku,
- nadmiar pracy i obowiązków.



Zdrowie psychiczne: warunek efektywnego i długiego życia



Higiena mentalna

Dbaj o jasne granice między pracą a życiem prywatnym. Ogranicz nadmiar bodźców, szczególnie tych płynących z mediów społecznościowych i ciągłego dostępu do informacji.



Regeneracja psychiczna

Zapewnij sobie codzienną regenerację, zarówno poprzez odpowiednią ilość snu, jak i świadome chwile offline, np. spacer, ciszę czy czas bez ekranu.



Zarządzanie stresem

Wprowadź proste techniki redukcji napięcia, takie jak ćwiczenia. W ciągu dnia pracy rób krótkie, regularne przerwy, aby obniżyć poziom stresu.

Zdrowie psychiczne: warunek efektywnego i długiego życia



Relacje społeczne

Buduj i podtrzymuj relacje z bliskimi. Rozmowa i dzielenie się emocjami pomagają rozładować napięcie i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.



Poczucie sensu

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne. Określ swoje cele i wartości. Staraj się zachować równowagę między obowiązkami a tym, co daje Ci satysfakcję i poczucie spełnienia.

Świadomie wybieraj zdrowie

Zdrowie fizyczne: energia na co dzień

Zdrowe ciało to źródło codziennej energii i lepszego samopoczucia. Regularna aktywność oraz właściwe odżywianie pomagają zmniejszyć ryzyko wielu chorób i wspierają sprawne funkcjonowanie organizmu. Zadbaj koniecznie o kluczowe obszary:

Aktywność fizyczna

- minimum 150-300 minut ruchu tygodniowo,
- codzienna aktywność i ćwiczenia ogólnokondycyjne (np. szybkie marsze)

Ergonomia pracy

- prawidłowa postawa przy biurku,
- 5-minutowa przerwa po każdej godzinie pracy przy komputerze.

www.seka.pl



Świadomie wybieraj zdrowie

Zdrowie fizyczne: energia na co dzień

Odżywianie

- dieta oparta na warzywach, białku i zdrowych tłuszczach,
- ograniczenie przetworzonej żywności i cukru.

Sen i regeneracja

- stałe godziny snu,
- unikanie ekranów przed snem.

Profilaktyka zdrowotna

- regularne badania,
- szybka reakcja na sygnały organizmu.





Długowieczność to nie przypadek, to efekt codziennych wyborów.

Długowieczność nie jest efektem pojedynczych decyzji, lecz wynika z codziennych nawyków, które stopniowo kształtują nasze zdrowie. Kluczową rolę odgrywa styl życia: sposób odżywiania, poziom aktywności, jakość odpoczynku oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. To właśnie te elementy w dużej mierze decydują o długości życia i jego jakości. Wyniki badań oraz obserwacje społeczności długowiecznych wskazują, że największe znaczenie mają proste działania, stosowane regularnie i z konsekwencją.



Twój partner W bezpiecznym rozwoju

Outsourcing usług BHP i PPOŻ,
doradztwo z prawa pracy, szkolenia.

Z nami bezpieczniej

seka.pl

