



ŽIVOTNÍ STYL 27. 01. 2025

Nezdravý životní styl může zkrátit váš život o několik let. Zjistěte, co změnit k lepšímu

Bohužel, nezdravý životní styl je dnes běžnou součástí života mnoha lidí. Konzumace rychlého občerstvení, nedostatek pohybu, dlouhé hodiny u obrazovek a málo spánku výrazně ovlivňují naše fyzické i duševní zdraví. Tyto návyky mohou vést k vážným zdravotním problémům, které snižují kvalitu i délku života. Jaké jsou jejich hlavní důsledky a jak se vydat na cestu ke zdravějšímu způsobu života?

Každý člověk si svůj životní styl volí sám, a právě tento výběr ovlivňuje jeho zdraví. Současná hektická doba plná stresu často vede k zanedbávání zdravých návyků. **Nezdravý životní styl je však jedním z hlavních rizikových faktorů pro vznik chronických onemocnění, která mohou výrazně snížit kvalitu i délku života.** Podívejme se podrobněji na to, jak se nezdravé návyky projevují a jaké kroky můžete podniknout pro zlepšení.

Nezdravý životní styl a nevyvážená strava

Základem zdravého životního stylu je **vyvážená strava**. Bohužel, mnoho lidí upřednostňuje rychlé občerstvení, polotovary a sladkosti před čerstvými a nutričně bohatými potravinami. To může vést k vážným zdravotním problémům, jako je obezita, diabetes a vysoký cholesterol.

Důsledky špatných stravovacích návyků:

- zvýšené riziko srdečních chorob
- nedostatek energie a snížená produktivita
- trávicí obtíže, například zácpa
- oslabení imunitního systému

Změna stravovacích návyků je klíčová, pokud chcete dát vale nezdravému životnímu stylu. Začněte tím, že budete jíst **více čerstvé zeleniny, ovoce a celozrnných produktů** a omezíte příjem cukru a nasycených tuků.

Nezdravý životní styl a nedostatek pohybu

Pravidelný pohyb je nezbytný pro udržení zdraví. Přesto stále více lidí tráví většinu dne vsedě – v práci, doma u televize či počítače. Nedostatek fyzické aktivity zvyšuje riziko obezity, kardiovaskulárních onemocnění a problémů s klouby.

Negativní důsledky sedavého života:

- snížená svalová síla a pružnost
- problémy s metabolismem, například cukrovka
- zvýšené riziko depresí a úzkostí
- degenerativní změny kostí a kloubů

Pravidelný pohyb, i kdyby to měla být jen **půlhodinová procházka denně**, má významný vliv na zdraví. Vymaňte se tedy z nezdravého životního stylu, a zkuste do svého dne zařadit aktivity, které vás baví, například tanec, jógu nebo cyklistiku.

Zajímavost: Věděli jste, že nadměrná tělesná hmotnost, spojená s nezdravým stravováním a nedostatkem pohybu, může zkrátit život až o 5 až 10 let, v závislosti na míře obezity?

Nezdravý životní styl a nedostatek spánku

Kvalitní spánek je pro regeneraci těla i mysli klíčový. Moderní, a tedy leckdy nezdravý životní styl však často vede k jeho zanedbávání. Lidé tráví večery u obrazovek, místo aby si dopřáli potřebných sedm až osm hodin spánku.

Jak nedostatek spánku ovlivňuje zdraví:

- oslabení imunitního systému
- zhoršená koncentrace a paměť
- zvýšené riziko srdečních onemocnění a mrtvice
- výkyvy nálad a psychické problémy

Pokud trpíte nedostatkem spánku, zkuste omezit večerní používání elektroniky, dodržujte pravidelný spánkový režim a vytvořte si příjemné prostředí pro spánek.



Nezdravý životní styl a nadmíra stresu

Stres je přirozenou součástí života, avšak jeho **dlouhodobý nadbytek může mít závažné dopady na fyzické i psychické zdraví**. Mezi typické projevy stresu patří únava, podrážděnost, nespavost a oslabení imunity. Nepropadněte nezdravému životnímu stylu a pečujte o své duševní zdraví!

Jak stres působí na tělo:

- zvyšuje krevní tlak a riziko srdečních chorob
- ovlivňuje trávení a způsobuje žaludeční potíže
- zvyšuje riziko vzniku úzkostí a depresí
- podporuje přejídání a špatné stravovací návyky

Pro zvládání stresu pomáhá **pravidelný pohyb, relaxační techniky jako meditace či dechová cvičení**, a v případě potřeby také odborná psychologická pomoc.

Co dalšího poukazuje na nezdravý životní styl?

- **Nedostatečný příjem vody:** může způsobit časté bolesti hlavy způsobené zmenšováním tkání (včetně mozku), sucho v ústech a špatný dech kvůli snížené produkci slin, riziko tvorby ledvinových kamenů, protože nízký objem tekutin zvyšuje koncentraci solí v moči, zácpu, bolestivé zažívací potíže, unavenou pleť a suché vlasy kvůli nedostatku hydratace

Jak napravit: Sledujte denní příjem tekutin a snažte se vypít 2 až 3 litry vody denně. Mějte u sebe vždy láhev s vodou, abyste na hydrataci nezapomněli.

- **Nadměrná konzumace alkoholu a kouření:** tyto návyky spojené s nezdravým životním stylem mohou způsobit onemocnění jater (cirhózu), vysoký krevní tlak, riziko rakoviny (úst, plic, jater, prsu a dalších orgánů), zvýšenou náchylnost k infekcím kvůli oslabení imunitního systému, problémy s pamětí, učení a zvýšené riziko demence

Jak napravit: Nastavte si limity týkající se pití alkoholu a využijte odbornou pomoc při odvykání kouření. Nahraďte tyto návyky zdravějšími alternativami, jako je sport nebo relaxace.

- **Špatné preventivní zdravotní návyky:** nedostatek pravidelných lékařských prohlídek může vést k pozdnímu zjištění chronických onemocnění, jako je diabetes nebo srdeční choroby a vyššímu riziku hormonálních poruch, rakoviny nebo duševních onemocnění

Jak napravit: Plánujte pravidelné lékařské prohlídky alespoň jednou ročně. Naučte se rozpoznávat základní příznaky nemocí a konzultujte je s lékařem.

- **Nedostatek čerstvého vzduchu a slunce:** pobyt uvnitř po dlouhé hodiny může způsobit nedostatek [vitamínu D](#), který je nezbytný pro zdravé kosti a imunitu, zvýšený stres, úzkost a riziko [depresí](#) či oslabení vazeb s rodinou a přáteli kvůli sociální izolaci

Jak napravit: Trávte každý den alespoň 20 minut venku, ideálně na slunci. Využijte například přestávky v práci na procházku nebo jiné aktivity na čerstvém vzduchu.

Nezdravý životní styl může mít dalekosáhlé zdravotní důsledky, avšak **nikdy není pozdě na změnu**. Zaměřte se na malé, postupné kroky, které mohou přinést velké výsledky. Vaše tělo i mysl vám za to poděkují.

Zajímavost: Věděli jste, že pravidelné kouření tabákových výrobků může zkrátit život až o 10 let? Každá [cigareta](#) údajně zkracuje život o přibližně 11 minut.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)