

# 6 korakov Dnevnega kroga za zdravo energijo

## Izogibanje tveganemu vedenju

Za vzdrževanje zdravega načina življenja je pomembno, da se **izogibamo tveganim vedenjem**, kot so raba alkohola, tobaka in drugih psihoaktivnih snovi.



## Dobro počutje

Stres predstavlja neizogiben del življenja in je naš naravni odziv na različne izzive in zahteve, ki izvirajo iz okolja ali iz naših pričakovanj do sebe. Pomembno je, da ga pravi čas **prepoznamo** in se z njim tudi **učinkovito spoprimemo**.



## Ustrezna hidracija

Skrb za ustrezno hidracijo je pomemben dejavnik dobrega delovanja telesa. Najbolj primerno je uživanje **neoporečne pitne vode**. Za žejo se izogibajmo pitju sladkih pijač, saj zaradi svoje sestave predstavljajo tekočo obliko energije.



## Kako ohraniti naravno energijo in zdravje brez energijskih pijač

Pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti in aktivnosti se pogosto pojavi občutek pomanjkanja energije. To lahko vpliva na zmanjšano motivacijo za delo in nižjo storilnost. Marsikdo takrat poseže po energijskih pijačah, ki pa zaradi svoje sestave niso najbolj zdrava izbira. Namesto tega si lahko energijo povrnemo na naraven in zdravju prijaznejši način, in sicer tako, da dnevno skrbimo za izvajanje naslednjih 6 korakov Dnevnega kroga za zdravo energijo:

## Raznolika in uravnotežena prehrana

Skrb za zdravo prehrano predstavlja pomemben dejavnik zagotavljanja telesne energije in zdravega načina življenja. **Obroke načrtujemo** in jih **ustrezno razporedimo** čez dan. Jedi pripravljajmo **iz osnovnih živil**, ki jih skrbno izberimo. V obroke vključujemo čim več **lokalnih in sezonskih živil**. Obroki naj bodo sestavljeni po principu **zdravega krožnika**.



## Telesna dejavnost

Med tednom **bodite telesno dejavni vsaj 150-300 minut**, z zmerno intenzivno aerobno telesno dejavnostjo ali vsaj 75-150 minut z visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnostjo.



## Urejeno spanje

Za urejeno spanje so poleg **zadostne dolžine spanja** pomembni tudi **kakovost, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja**. Za odrasle je priporočenih vsaj **7 do 9 ur spanja na noč**.