

NIEOCZYWISTE PRZYCZYNY POGORSZENIA ZDROWIA



Jedzenie w pośpiechu



Ciągłe przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach



Scrollowanie mediów społecznościowych przed snem



Brak spontanicznej aktywności fizycznej



Życie w ciągłym hałasie



Pomijanie posiłków



Zbyt długi czas spędzany na krześle



Nieumiejętność powiedzenia „nie”



Spożywanie produktów light



Brak uziemienia – kontaktu z naturą



Jedzenie w pośpiechu

Powoduje niedokładne żucie, co utrudnia trawienie, może prowadzić do wzdęć, refluksu oraz niedostatecznego odczuwania sytości.



Ciągłe przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach

Ogranicza dostęp do świeżego powietrza, naturalnego światła i witaminy D, co może wpływać na nastrój i zdrowie fizyczne.



Scrollowanie mediów społecznościowych przed snem

Niebieskie światło zakłóca
produkcję melatoniny,
utrudniając zasypianie i
obniżając jakość snu.



Brak spontanicznej aktywności fizycznej

Redukuje poziom endorfin,

spowalnia metabolizm i

zwiększa ryzyko chorób

układu krążenia.



Życie w ciągłym hałasie

Prowadzi do stresu,
problemów z koncentracją i
może zwiększać ryzyko
nadciśnienia czy chorób serca.



Pomijanie posiłków

Może powodować spadki
poziomu energii, problemy
z koncentracją i
zaburzenia metabolizmu.



Zbyt długi czas spędzany na krześle

Powoduje sztywność mięśni,
problemy z kręgosłupem i
zwiększa ryzyko chorób
związanych z brakiem ruchu.



Nieumiejętność powiedzenia „nie”

Skutkuje nadmiernym
stresem, wyczerpaniem
psychicznym i zaniedbaniem
własnych potrzeb.



Spożywanie produktów light

Często zawierają sztuczne słodziki i dodatki, które mogą negatywnie wpływać na metabolizm i zdrowie jelit.



Brak uziemienia – kontaktu z naturą

Ogranicza relaks, redukcję
stresu i korzystny wpływ
naturalnych bodźców na
układ nerwowy.