KATARZYNA HILDT-CIUPIŃSKA

POSTAW NA ZDROWIE!

Jak w kilku krokach zadbać o siebie?

Miniporadnik dla kobiet

CIOP PIB

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy", finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

zadanie nr: 4.ZS.03.

pod tytułem: Zachowania prozdrowotne kobiet w aspekcie wellbeing'u oraz utrzymania zdolności do pracy Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Współautorki opracowania:
Karolina Pawłowska-Cyprysiak
Joanna Orysiak
Patrycja Łach
Zofia Mockałło

Projekt okładki: Kamil Jach
Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach
Opracowanie graficzne: Kamil Jach
Grafiki wykorzystane w publikacji pochodzą z: Freepik.com, Unsplash.com oraz Pixabay.com

© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2025
ISBN: 978-83-7373-445-6
DOI: 10.54215/Postaw_na_zdrowie_Jak_w_kilku_krokach_zadbac_o_siebie_Hildt_Ciupinska

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16,
00-701 Warszawa
tel. (22) 623 36 98,
www.ciop.pl

Spis treści

1. Wstęp.....1
2. Odżywiaj się racjonalnie.....2
3. Ruszaj się regularnie.....5
4. Znajdź równowagę.....9
5. Badaj się systematycznie.....11
6. Podsumowanie.....13

Wstęp

Zdrowie to fundament, na którym opiera się całe nasze życie — zarówno fizyczne samopoczucie, jak i równowaga emocjonalna oraz siła psychiczna. My kobiety, pełniąc wiele ról jednocześnie, często zapominamy o własnych potrzebach, w tym zdrowotnych.

Ten miniporadnik powstał po to, by przypomnieć Ci, że troska o siebie nie jest luksusem, lecz inwestycją w siebie, w swój dobrostan. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki dotyczące odżywiania, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego oraz profilaktyki.

W celu zadbania o swoje zdrowie w każdym wieku nie potrzeba ogromnego wysiłku i wyrzeczeń – **wystarczą proste, codzienne czynności**, które dają poczucie pewności i spokoju, a wraz ze zmianą stylu życia – dobre samopoczucie i satysfakcję.

Zacznij od małych kroków i ciesz się zdrowiem przez długie lata!

Odżywiaj się racjonalnie!

Zdrowa i zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, hormonalnej i psychicznej kobiet. W zależności od wieku, stylu życia, cyklu hormonalnego i ewentualnych stanów takich, jak: ciąża, czy menopauza, potrzeby żywieniowe mogą się różnić. Oto ogólne zalecenia (dla osób zdrowych, tj. bez nietolerancji pokarmowych i innych chorób):

1. Jedz regularnie – 4–5 posiłków dziennie

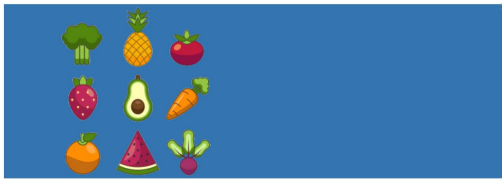
- Stałe pory posiłków stabilizują poziom glukozy i kontrolują apetyt (zmniejszają napady głodu).
- Nie pomijaj śniadania – dostarcza energii na początek dnia, zapobiega wahaniom glukozy we krwi.

2. Wybieraj produkty nieprzetworzone

- Bazuj na świeżych warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, orzechach i zdrowych tłuszczach.
- Ogranicz żywność wysoko przetworzoną, fast food, dania instant.

3. Jedz warzywa i owoce – minimum 400–500 g dziennie

- Jedz różnokolorowe warzywa i owoce – są źródłem witamin, antyoksydantów i błonnika pokarmowego.
- Zasada: warzyw powinno się jeść więcej niż owoców.



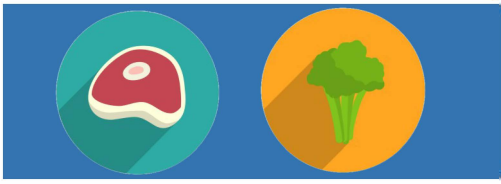
4. Wybieraj zdrowe tłuszcze

- Postaw na tłuszcze nienasycone: oliwa z oliwek, awokado, orzechy, siemię lniane, tłuste ryby morskie.
- Ogranicz tłuszcze nasycone (tłuste mięsa, smalec) i izomery trans kwasów tłuszczowych (tzw. tłuszcze trans) (margaryny utwardzane, wyroby cukiernicze).

5. Dostarczaj odpowiednią ilość białka

- Wybieraj chudy drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i orzechy.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (kiełbasy, wędliny).
- Pamiętaj o regularnym spożywaniu mleka i produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.

6. Dbaj o właściwy stan odżywienia organizmu żelazem



- Kobiety w okresie rozrodczym są bardziej narażone na niedobory żelaza niż kobiety po okresie menopauzy.
- Wzbogacaj dietę o: czerwone mięso (w umiarkowanych ilościach), warzywa strączkowe, szpinak.
- Łącz produkty roślinne zawierające żelazo (szpinak, jarmuż, nasiona roślin strączkowych, pestki, nasiona, orzechy, produkty pełnoziarniste) z witaminą C (np. papryka, cytrusy), aby poprawić jego wchłanianie.

7. Pij odpowiednią ilość wody

- Minimum 1,5-2 litry dziennie, więcej przy wysiłku fizycznym lub wysokiej temperaturze, a także ciąży i laktacji.
- Ogranicz słodzone napoje i soki owocowe.
- Nie pij alkoholu.

8. Zadbaj o wapń i witaminę D

- Niezbędne dla zdrowych kości i zębów, profilaktyka osteoporozy.
- Wapń: nabiał, rośliny zielone, wzbogacane napoje roślinne.
- Witamina D: tłuste ryby, jaja + suplementacja (wg zaleceń lekarza /dietetyka).

9. Ogranicz cukier i sól

- Zbyt duża ilość cukru sprzyja rozwojowi nadwagi/otyłości i cukrzycy typu 2., a sól – nadciśnieniu tętniczemu.
- Czytaj etykiety, zwracaj uwagę na ukryty cukier w "zdrowych" produktach (np. płatki śniadaniowe, jogurty smakowe).

10. Słuchaj swojego ciała

- Uważność na sygnały głodu i sytości pomaga jeść intuicyjnie.
- Zadbaj o relację z jedzeniem – jedz świadomie, bez pośpiechu i stresu.

W komponowaniu racjonalnych posiłków pomoże Ci

Talerz zdrowego żywienia opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH w ramach Narodowego Programu Zdrowia

Rekomendowane proporcje poszczególnych grup produktów odzwierciedlają wyniki badań naukowych odnośnie do **korzystnego wpływu na zdrowie diety opartej w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego**.

Oto zasady żywienia zgodnie z talerzem:

1. Warzywa i owoce – ½ talerza
Podstawowy element diety – im więcej, tym lepiej.
Warzywa powinny dominować (¾ z tej połowy), **owoce** tylko uzupełniać (¼).
Jedz różnorodne warzywa: surowe, gotowane, pieczone – najlepiej w każdym posiłku.
Unikaj soków i *smoothie* – to nie to samo co świeże owoce.

2. Produkty zbożowe – ¼ talerza
Wybieraj **produkty pełnoziarniste**: kasze, płatki owsiane, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb.
Unikaj białego pieczywa, oczyszczonych makaronów i produktów wysoko przetworzonych.

3. Źródła białka – ¼ talerza
Najlepsze źródła: rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzyca, fasola), ryby, chude mięso drobiowe, jaja, nabiał, orzechy.
Ogranicz czerwone mięso i wędliny – jedz je okazjonalnie.
Wybieraj roślinne źródła białka częściej niż zwierzęce.

Ruszaj się!

Aktywność fizyczna to nie tylko sposób na szczupłą sylwetkę, ale przede wszystkim fundament zdrowia fizycznego, psychicznego i hormonalnego. Regularny ruch wspiera serce, kości, mięśnie, poprawia nastrój i sen.

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

Wojciech Oczko, lekarz (1545 – 1608)

Systematyczna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści!

1. Ruszaj się codziennie

Dąż do **co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo** (np. szybki marsz) lub **75 minut intensywnej** (np. bieganie, fitness).

Codziennie staraj się być aktywna przez minimum 30 minut – może to być spacer, jazda na rowerze, taniec czy praca w ogrodzie. Zrezygnuj z windy, wybierz schody. Wysiądź przystanek wcześniej i przejdź się.

2. Różnicuj rodzaje aktywności

Trening aerobowy (kardio): spacery, bieganie, jazda na rowerze – wzmacniają serce i płuca.

Trening siłowy: minimum 2 razy w tygodniu – wzmacnia mięśnie, zapobiega osteoporozie.

Rozciąganie i mobilność: joga, stretching, pilates – poprawiają elastyczność i redukują napięcie.

3. Dopasuj aktywność do wieku i etapu życia

W ciąży i po porodzie: jeśli nie masz przeciwwskazań medycznych nie rezygnuj z aktywności, wybieraj jednak mniej intensywne formy ruchu – np. spacery, ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i dno miednicy.

Po 40. roku życia: oprócz ulubionych przez kobiety ćwiczeń cardio zwróć szczególną uwagę na ćwiczenia siłowe i wzmacniające, jak trening z masą własnego ciała, gumami oporowymi czy ciężarami.

Po menopauzie: zaprzyjaźnij się ze sztangą i hantlami. Dźwigając ciężary inwestujesz w mocne kości, stabilne stawy, smukłą sylwetkę i zdrowie hormonalne.

W czasie miesiączki: jeśli czujesz się dobrze – ćwicz łagodnie, ale nie zmuszaj się do wysiłku.

4. Dbaj o regularność

Lepsze 3 x 20 minut tygodniowo niż nic.

Zamiast czekać na „idealny moment", rusz się już teraz – w domu, w biurze, w podróży.

Planuj aktywność tak, jak spotkanie – wpisuj ją do kalendarza.

5. Słuchaj swojego ciała

Ruch ma Ci służyć – nie męczyć.

Dostosuj intensywność do swoich możliwości, samopoczucia i aktualnego stanu zdrowia.

Odpoczynek i regeneracja są równie ważne jak ćwiczenia.

6. Ruszaj się z przyjemnością

Wybierz aktywność, którą lubisz – wtedy łatwiej będzie Ci ją utrzymać.

Niech to będzie taniec, nordic walking, zumba, joga, pływanie – cokolwiek co sprawia Ci radość.

PAMIĘTAJ!

Regularna aktywność fizyczna **zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych**, wspiera zdrowie psychiczne, wzmacnia ciało i dodaje energii do codziennych obowiązków.

Nie musisz być sportowczynią – wystarczy, że będziesz **konsekwentna**.

Regularny wysiłek fizyczny jest skutecznym, najłatwiej dostępnym i najtańszym lekiem XXI wieku!

Znajdź równowagę!

Przede wszystkim stawiaj wyraźne granice pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Jak to zrobić?

✔ Planuj tydzień z góry

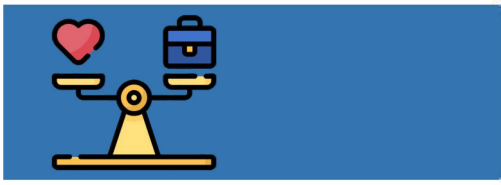
Nie zostawiaj niczego przypadkowi.

- Wpisuj do kalendarza zarówno zadania zawodowe, jak i to, co poza pracą – czas dla bliskich, aktywność fizyczną czy relaks.
- Pamiętaj, żeby zawsze mieć zapas czasu na rzeczy nieplanowane – czy to w pracy, czy poza nią, zawsze może „coś wyskoczyć".
- Traktuj spotkania z rodziną czy czas na hobby tak samo poważnie, jak służbowe zebrania.

✔ Oddzielaj pracę od życia prywatnego

Granice między życiem a pracą muszą być jasne.

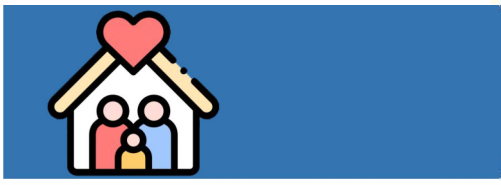
- Po zakończeniu pracy – zamknij komputer, wycisz służbowy telefon, odłóż maile i sprawy zawodowe na następny dzień.
- Nie zabieraj „niedokończonych spraw" zawodowych do domu – postaraj się o nich nie myśleć.



✔ Oddzielaj życie prywatne od pracy (w tym zdalnej)

Twoje prywatne problemy zasługują na uwagę, ale niech nie przesłaniają zawodowych obowiązków.

- Ustal czas i miejsce, kiedy i gdzie się nimi zajmiesz – praca to nie jest najlepszy moment na to.
- Skupienie w pracy pozwala na efektywne jej wykonywanie i unikanie błędów.



Ponadto:

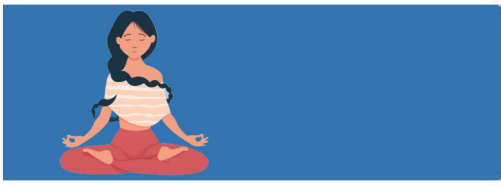
✔ Wysypiaj się!

Sen to fundament zdrowia fizycznego i psychicznego. Odpowiednia ilość snu (7–8 godzin dziennie) wpływa pozytywnie na odporność, metabolizm, koncentrację i nastrój.

Zalecenia:

- Staraj się chodzić spać i wstawać o stałych porach.
- Unikaj ekranów (telefon, komputer, telewizor) na godzinę przed snem.
- Stwórz wieczorną rutynę wyciszającą: np. muzyka relaksacyjna, herbata ziołowa, książka.
- Zadbaj o komfortowe warunki snu: ciemność, cisza i wygodne łóżko.

✔ Znajdź czas na relaks/wyciszenie!



Codzienna gonitwa, stres i natłok obowiązków mogą prowadzić do wypalenia i problemów zdrowotnych. Regularny relaks to nie luksus – to potrzeba.

Zalecenia:

- Praktykuj codziennie choćby 10–15 minut wyciszenia: medytacja, uważny oddech, spacer.
- Naucz się mówić „nie". Masz prawo odmówić, kiedy coś Cię przerasta, nie wiesz, jak coś zrobić lub, gdy jesteś zmęczona. Staraj się nie brać na siebie zbyt wiele – nadmierne obciążenie obowiązkami utrudni Ci relaks i sprawi, że ciągle będziesz myśleć o tym, co jeszcze masz do zrobienia.
- Ogranicz media społecznościowe – to złodziej czasu, który możesz wykorzystać na chwilę dla siebie.
- Znajdź swój sposób na odprężenie – kąpiel, aromaterapia, muzyka, cisza.

✔ Realizuj swoje hobby i pasje!

Pasje rozwijają, dodają energii i poczucia sensu. To czas tylko dla Ciebie – wolny od ocen i presji.

Zalecenia:

- Poświęć chociaż godzinę w tygodniu na to, co kochasz np.: taniec, rękodzieło, malowanie, gotowanie, sport.
- Daj sobie prawo do przyjemności – zadania zawodowe i te do wykonania w domu to ważna rzecz. Pozwól sobie jednak na coś tylko dla siebie: poszukaj swojego hobby lub czegoś, co będziesz lubić robić w wolnym czasie – to będzie Twój sposób na oderwanie myśli i regenerację.

Badaj się regularnie!

Profilaktykę traktuj jak inwestycję, a nie przykry obowiązek!

Wiele chorób przewlekłych, a także choroby nowotworowe, to proces, który może rozwijać się i trwać przez kilka czy kilkanaście lat, a wpływ na to ma wiele aspektów związanych z naszym stylem życia. Chorobie można zapobiec, zdobywając wiedzę i modyfikując swoje nawyki, niezależnie od wieku!

Oto badania, które powinnaś wykonywać:

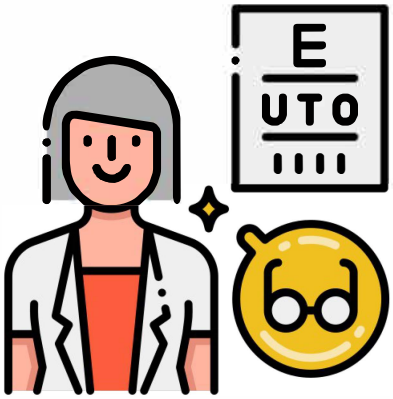
W każdym wieku:

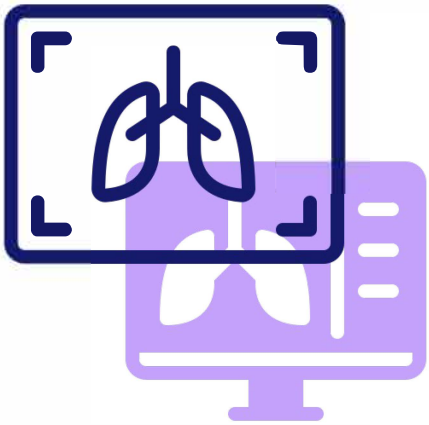
- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku;
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku. Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie);
- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – raz na 5 lat;

- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat;
- RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w szczególności osoby palące);
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków;
- Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku;
- Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku, najlepiej u tego samego i zaufanego lekarza, który zna Twój organizm. Co 2 lata warto rozważyć USG przezpochwowe;
- Samobadanie piersi – raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu. W przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi – od dwudziestego roku życia, co pół roku USG sutków. Raz do roku poproś lekarza o zbadanie palpacyjne Twoich piersi.

po 40 r. życia należy dodatkowo wykonywać:

- Gastroskopię – raz na 5 lat;
- Mammografię – raz na 2 lata od 45. r. życia.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego raz do roku test na obecność krwi utajonej w kale oraz kolonoskopię (raz na 10 lat, chyba, że w rodzinie występował rak jelita grubego, to częściej wg wskazań lekarza);
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu dziesięciolecia;
- Badanie poziomu hormonów tarczycy;
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka – raz na 5 lat. W przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza.





Podsumowanie

Poradnik zachęca do dbania o siebie poprzez zdrową dietę, ruch, równowagę emocjonalną, odpoczynek i badania profilaktyczne, pokazując, że wystarczą małe, codzienne kroki, by cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Oto 5 najważniejszych kroków do zdrowia:

1. **Odżywiaj się racjonalnie** – jedz regularnie, stawiaj na warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko; pij wodę i ograniczaj cukier oraz sól.

2. **Ruszaj się codziennie** – minimum 30 minut aktywności (spacer, rower, taniec itp.).

3. **Zachowaj równowagę** – oddzielaj pracę od życia prywatnego, planuj czas na rodzinę, relaks i hobby.

4. **Dbaj o regenerację** – śpij 7-8 godzin, unikaj ekranów przed snem, wprowadzaj codzienne chwile wyciszenia.

5. **Badaj się regularnie** – wykonuj badania profilaktyczne odpowiednie do wieku i pamiętaj o samokontroli.

Więcej informacji znajdziesz w programie edukacji zdrowotnej dla kobiet pt. "Postaw na zdrowie!-bis" →