

KATARZYNA HILDT-CIUPIŃSKA



POSTAW NA ZDROWIE!

Jak w kilku krokach zadbać o siebie?

Miniporadnik dla kobiet

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

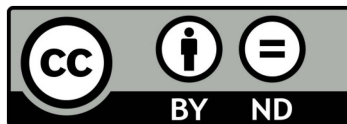
Zofia Mockało

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

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

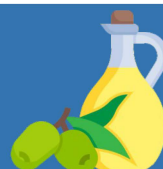
- Jedz różnokolorowe warzywa i owoce – są źródłem witamin, antyoksydantów i błonnika pokarmowego.
- Zasada: warzyw powinno się jeść więcej niż owoców.

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

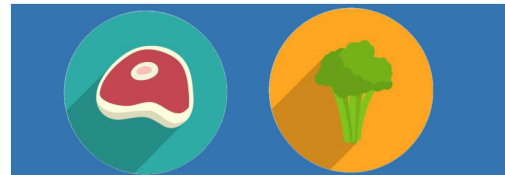
- Wybieraj chudy drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i orzechy.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (kiełbasy, wędliny).
- Pamiętaj o regularnym spożywaniu mleka i produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.



1 g / 1 kg
masy ciała

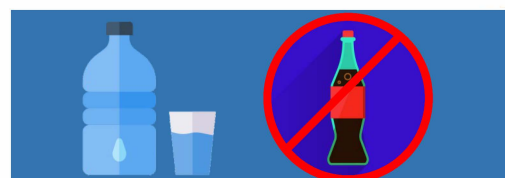
6. Dbaj o właściwy stan odżywienia organizmu żelazem

- 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.



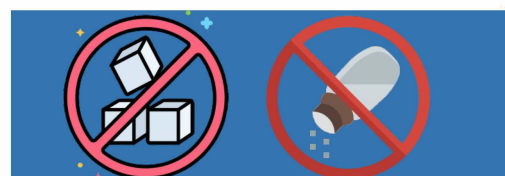
8. Zadbaj o wapń i witaminę D

- 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

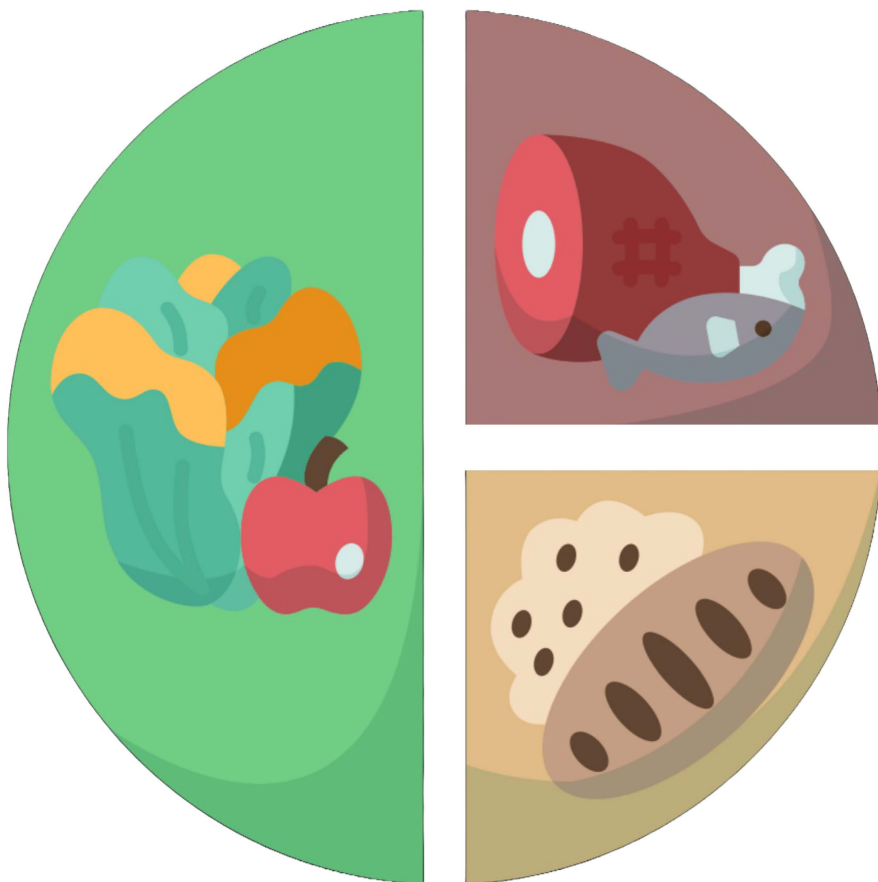
- Uwaga na sygnały głodu i sytości pomaga jeść intuicyjnie.
- Zadbaj o relację z jedzeniem – jedz świadomie, bez pośpiechu i stresu.



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, ciecierzycza, 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!

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- opóźnia rozwój choroby Alzheimera i Parkinsona
- zmniejsza ryzyko i dotkliwość udarów mózgu



- obniża ryzyko chorób serca, nadciśnienia i miażdżycy
- poprawia krążenie i wydolność organizmu
- zwiększa poziom dobrego cholesterolu (HDL) i obniża poziom złego (LDL)



- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- zmniejsza ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2. i zespołu metabolicznego
- poprawia wrażliwość na insulinę i gospodarkę hormonalną



- obniża ryzyko wielu nowotworów (m.in. piersi, jelita grubego, endometrium)
- wzmacnia układ odpornościowy
- spowalnia procesy starzenia i wspiera długowieczność



- poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- zwiększa poziom energii i wytrzymałości opóźnia starzenie



- utrzymuje gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- utrzymuje mobilność stawów
- zapobiega upadkom w starszym wieku



- może łagodzić objawy PMS i menopauzy
- reguluje cykl menstruacyjny u niektórych kobiet
- wspiera płodność poprzez poprawę równowagi hormonalnej



- poprawia nastrój i funkcje poznawcze
- poprawia samoocenę
- poprawia jakość snu
- zmniejsza stres

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. Wsiądź przystanek wcześniej i przejdź się.

2. Różnicuj rodzaje aktywności

Trening aerobowy (kardio): spacer, 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. spacer, 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 – wpisz 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

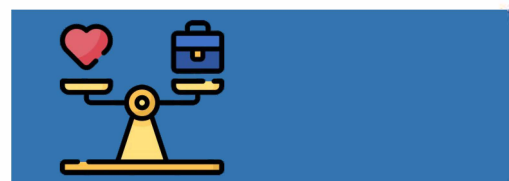
Granice między życiem a pracą muszą być jasne.

- 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.



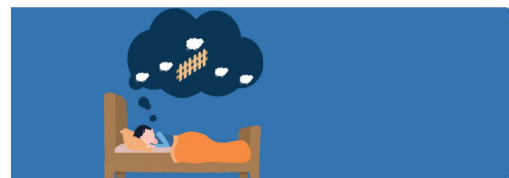
Ponadto:

✓ 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.

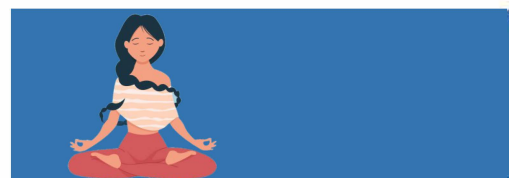


✓ Znajdź czas na relaks/wyciszenie!

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:

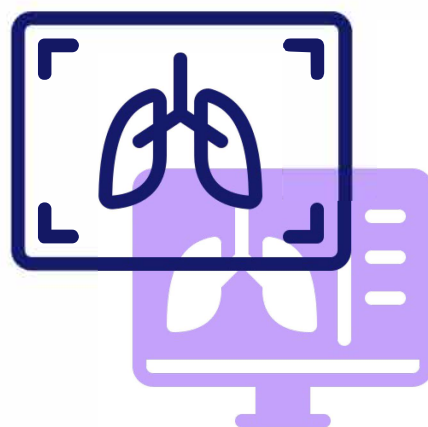
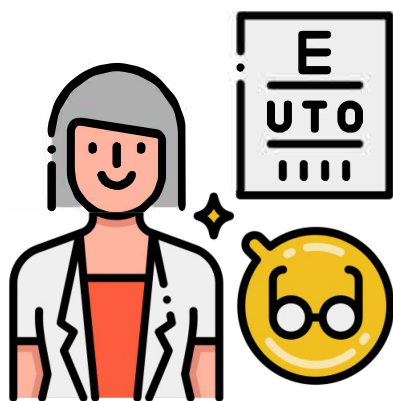
W każdym wieku:

- 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 wystarczy małe, codzienne kroki, by cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Oto 5 najważniejszych kroków do zdrowia:

1. **Odżywaj 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" →



