

# Jak zdrowo żyć? Expo Zdrowie w Cieszynie

Data publikacji: 28.07.2021 18:55

We wtorek (27.07) w Cieszynie odbyła się akcja EXPO Zdrowie, dzięki której wszyscy zainteresowani mogli przejść podstawowe badania i poznać swój wiek biologiczny. Organizatorem wydarzenia był Cieszyński Klub Zdrowia oraz Chrześcijańska Służba Charytatywna.

Akcja EXPO Zdrowie po raz kolejny zawitała na cieszyński rynek. Wszyscy zainteresowani mogli nieodpłatnie przejść podstawowe badania. Na miejscu można było sprawdzić swoje BMI (stosunek wagi do wzrostu), zmierzyć poziom cukru, ciśnienie, wydolność wydechową, dowiedzieć się, jak ważna jest woda i odpoczynek, a także poznać swój wiek biologiczny. Na zainteresowanych czekała literatura, pomagająca prowadzić w życie zdrowe nawyki, degustacje oraz porady lekarskie.

Badania miały na celu nie tylko sprawdzenie obecnej kondycji organizmu, ale również uświadomienie, jak ważny jest zdrowy tryb życia – **Akcja ma na celu uświadomienie ludziom, jak ważny jest zdrowy styl życia. Na miejscu można odwiedzić punkty, w których prezentowanych jest 8 zasad zdrowia. Mamy tutaj podstawowe badania, z których zbierane są informacje, które zapisywane są na kartach obiegowych. Na podstawie tych wyników można określić, jaki jest wiek obiegowy, czyli czy nasz organizm jest bardziej wyniszczony, niż wskazuje na to wiek, czy też jest w bardzo dobrej kondycji. Są też dostępne konsultacje z lekarzem, który na wyniki spojrzy medycznym okiem. Można również dopytać o inne problemy, niezwiązane z przebytymi tutaj badaniami. Robimy to po to, żeby ludzie zwracali uwagę na zdrowie. Na zdrowy styl życia, odpowiednie odżywianie, ruch, światło słoneczne i odpoczynek. Ważny jest również spokój, ponieważ sporo chorób pochodzi z niespokojnego umysłu** – wyjaśniał Leszek Wierzbicki, jeden z organizatorów wydarzenia.