

# ŽIVOTNÍ STYL A ONKOLOGICKÁ PREVENCE

Přesvědčivé důkazy o stravě, výživě,  
fyzické aktivitě a prevenci rakoviny



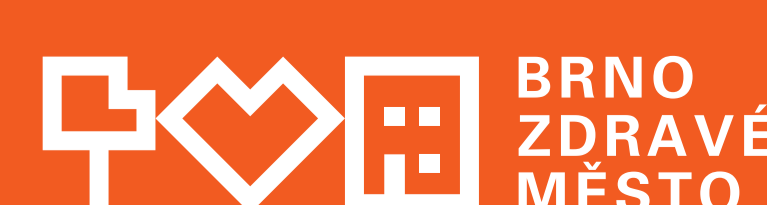
Životní styl je soubor chování, které ovlivňuje zdraví člověka, a to buď negativně nebo pozitivně. Zdravý životní styl zaujímá podstatný podíl v prevenci onkologických onemocnění. Ovlivnitelné faktory životního stylu jsou vyvážená a energeticky dostatečná strava, nekuřáctví, dostatečná pohybová aktivita, dostatečné množ-

ství spánku, střídavá spotřeba alkoholu a schopnost zvládat stres (duševní hygiena). Ovlivnitelné faktory životního stylu jsou ty, které může každý jedinec sám ovlivnit svým výběrem, motivací, vytrvalostí a opakováním.

**Celkově mají vliv na zdraví jedince až z 75 %.**



ZAŽIJTE S NÁMI PREVENCI  
Nic nestojí, ale má cenu života



B | R | N | O

