



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Све се више користи термин стрес као фактор ризика за развој различитих психосоматских обољења. О стресу се зна мало, а прича и пише много.

Стрес је саставни део свакодневног живота. Треба поменути да постоји позитиван и негативан стрес. Ми се углавном бавимо последицама негативног стреса. Негативан стрес озбиљно угрожава виталност и функцију организма. Највећа заштита од стреса јесте превенција. Доминантно место у превенцији заузима свест о квалитету живота. Свест одређује правила, правила одређују животне навике, а животне навике могу бити позитиван стимуланс за хармоничан однос психо-соматског феномена организма. Зато стављамо свест и образовање на прво место. Готово да је немогуће наћи образовану личност да нема изграђен појам о комфору, стилу, унапређењу здравља и оно што је најважније – да свакодневно упражњава вежбу као озбиљног савезника за један виталан и снажан организам.