

# Svetski dan zdravlja – 7. April 2026. – Životni ritmi z zdravlja

06.04.2026

Svetski dan zdravlja – 7. April 2026. – Životni ritmi z zdravlja

svetovni dan zdravlja 7. aprila je svetovni dan zdravlja, ki je namenjen spodbujanju zdravega življenjskega sloga, uveljavljanju zdravega življenjskega sloga, izboljševanju zdravstvenih pogojev in izboljševanju zdravstvenih pogojev. Dan zdravlja je priložnost za razmislek o zdravem življenjskem slogu in o vlogi zdravstva pri zagotavljanju zdravja.

## Ž

Življenjski ritmi so naravni procesi, ki se ponavljajo v določenih intervalih. Ti ritmi so povezani s fiziološkimi funkcijami, kot so spanje, prehranjevanje in delovanje srca. Zdrav življenjski slog pomeni, da se ti ritmi skladno odvijajo. Če ritmi niso v ravnovesju, lahko pride do zdravstvenih težav. Zdrav življenjski slog vključuje redno spanje, zdravo prehrano in redno gibanje. To nam pomaga vzdrževati zdravje in preprečiti bolezni.

## Ž

Življenjski ritmi so povezani s fiziološkimi funkcijami, kot so spanje, prehranjevanje in delovanje srca. Zdrav življenjski slog pomeni, da se ti ritmi skladno odvijajo. Če ritmi niso v ravnovesju, lahko pride do zdravstvenih težav. Zdrav življenjski slog vključuje redno spanje, zdravo prehrano in redno gibanje. To nam pomaga vzdrževati zdravje in preprečiti bolezni.

Življenjski ritmi so povezani s fiziološkimi funkcijami, kot so spanje, prehranjevanje in delovanje srca. Zdrav življenjski slog pomeni, da se ti ritmi skladno odvijajo. Če ritmi niso v ravnovesju, lahko pride do zdravstvenih težav. Zdrav življenjski slog vključuje redno spanje, zdravo prehrano in redno gibanje. To nam pomaga vzdrževati zdravje in preprečiti bolezni.

Svetski dan zdravlja – 7. April 2026. – Životni ritmi z zdravlja

Izvedbo svetovnega dneva zdravlja 7. aprila 2026. v Vranju organizira Zavod za javno zdravje Vranje v sodelovanju s lokalnimi zdravstvenimi ustanovami. Tema dneva zdravlja je "Življenjski ritmi z zdravlja". Dan zdravlja je priložnost za razmislek o zdravem življenjskem slogu in o vlogi zdravstva pri zagotavljanju zdravja.

Â Â

Izvor: IZJZS „Batut“