

# HPD “Zagreb-Matica“

PLANINARSKO EKOLOŠKA SEKCIJA PODSJEĆA NA

## Svjetski dan zdravlja

### 7. travnja 2026.

Svake se godine obilježavamo ovaj dan kako bi se izgradila svijest o očuvanju našeg zdravlja. Aktivnosti vezane za naše zdravlje, ne smiju se odnositi samo na dan 7. travnja, već bi se o zdravlju trebalo voditi računa tokom cijele godine.



**Zdravlje** je dinamičan proces prilagodbe organizma na promjene u okruženju, koji obuhvaća pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost, higijenu i kvalitetne odnose.

Zdravlje je i rezultat interakcije genetskih faktora, životnih navika (ne-pušenje, zdrava prehrana, fizička aktivnost, san, izbjegavanje stresa...) i okolišnih čimbenika, a na njega se može utjecati prevencijom

**Istinsko zdravlje nije samo odsutnost bolesti, već stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja.**

**Umjerenost u svemu  
je ključ ravnoteže i zdravlja!**