

# Fysisk helbred

Fysisk helbred er defineret som kroppens tilstand, hvor der tages højde for alt fra fravær af sygdom til fysisk form.

Det fysiske helbred er afgørende for det generelle velbefindende og kan påvirkes af:

- Livsstil: kost, fysisk aktivitet og adfærd (f.eks. rygning)
- Den menneskelige biologi: en persons gener og fysiologi kan gøre det lettere eller sværere at opnå et godt fysisk helbred
- Miljø: vores omgivelser og eksponering for faktorer som sollys eller giftstoffer
- Sundhedsydelser: god sundhedspleje kan være med til at forebygge sygdom samt opdage og behandle sygdom.