

# Lichamelijke gezondheid

Lichamelijke gezondheid wordt gedefinieerd als de conditie van het lichaam waarbij allerlei factoren meewegen, van afwezigheid van ziekten tot aan fitheidsniveau.

Lichamelijke gezondheid is cruciaal voor algeheel welzijn, en kan worden beïnvloed door:

- manier van leven: eetpatroon, lichamelijke beweging en gedrag (bijvoorbeeld roken);
- menselijke biologie: iemands genen en fysiologie kunnen het makkelijker of moeilijker maken om een goede lichamelijke gezondheid te krijgen;
- omgeving: onze omgeving en blootstelling aan factoren als zonlicht of giftige stoffen;
- gezondheidsdiensten: goede gezondheidszorg kan helpen ziekten te voorkomen maar ook ziekten op te sporen en te behandelen.