

Saúde física

Saúde física é definida como a condição do seu corpo, tendo em consideração tudo, desde a ausência de doença ao estado físico.

A saúde física é fundamental para o bem-estar geral e pode ser afetada por:

- Estilo de vida: dieta, nível de atividade física e comportamentos (por exemplo, tabagismo);
- Biologia humana: fisiologia e perfil genético de uma pessoa, pode facilitar ou dificultar atingir uma boa saúde física;
- Ambiente: o ambiente que nos rodeia e a exposição a fatores como a luz solar ou substâncias tóxicas;
- Serviço de saúde: um bom serviço de saúde pode ajudar a prevenir doenças, assim como a detectar e tratar doenças.