

# Zdrowie fizyczne

Zdrowie fizyczne określa stan całego organizmu z uwzględnieniem wszystkich czynników, począwszy od braku schorzenia do poziomu sprawności fizycznej.

Zdrowie fizyczne ma kluczowe znaczenie dla ogólnego samopoczucia. Może na nie wpływać:

- Styl życia: sposób odżywiania, poziom aktywności fizycznej oraz zachowanie (na przykład palenie tytoniu);
- Biologia człowieka: czynniki genetyczne i fizjologiczne danej osoby mogą ułatwić lub utrudnić osiągnięcie dobrego stanu zdrowia fizycznego;
- Środowisko: nasze otoczenie i narażenie na czynniki, takie jak światło słoneczne lub substancje toksyczne;
- Opieka zdrowotna: dobra opieka zdrowotna może pomóc w zapobieganiu chorobom, a także wykrywaniu i leczeniu chorób.