

# Zdrowsze życie z YouTube'em czyli jak zadbać o ciało i duszę

Jak zacząć ćwiczyć, kiedy tak bardzo się nie chce? Czy gluten jest zdrowy? Jak poradzić sobie ze złością? Na YouTube znajdziesz wiele wartościowych kanałów informacyjnych prowadzonych przez lekarzy, dietetyków, terapeutów i innych specjalistów zajmujących się sprawami zdrowia.

YouTube to platforma w internecie, na której ludzie i firmy z całego świata zamieszczają **bezpłatne**, różnej długości, bezpłatne filmy wideo na praktycznie każdy temat.

Jednym z najbardziej popularnych tematów na YouTube jest zdrowie. Jeśli jest to również Twoja pasja, wystarczy, że wejdiesz na stronę: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Gdy już na nią wejdiesz, odszukaj na w górnej części strony, obok logo YouTube, okno wyszukiwania. Ustaw tam kursor, wpisz słowo „zdrowie” i kliknij enter.

W ciągu kilku sekund otrzymasz propozycje filmików w języku polskim, które dotyczą zdrowia.

Wybór tych wartościowych i ciekawych filmików wbrew pozorom wcale nie jest prosty! Dzieje się tak, ponieważ obok wartościowych pozycji, YouTube pokazuje także materiały amatorskie, nagrane przez osoby, które nie są ekspertami w danej dziedzinie.

Poniżej znajdziesz linki do ciekawych i wartościowych kanałów na YouTube poświęconych zdrowiu.

## Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS



Wideo wykłady dotyczące zdrowia psychicznego i relacji z ludźmi

<https://www.youtube.com/user/SWPSpl>

## Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



Krótkie filmiki dotyczące najczęściej zadawanych pytań związanych z żywnością i ćwiczeniami fizycznymi

<https://www.youtube.com/user/zachowajrownowage/videos>

**Dbaj o zdrowie**



Krótkie filmiki o prawidłowym odżywianiu i dbaniu o zdrowie

<https://www.youtube.com/user/dbajozdrowie>

Zdrowie psychiczne, kanał pedagog Kasi Sawickiej



Krótkie wideo o tematyce dbania o swoje zdrowie psychiczne

<https://www.youtube.com/channel/UC4FfcwV91rhP00dur0XiZzg>

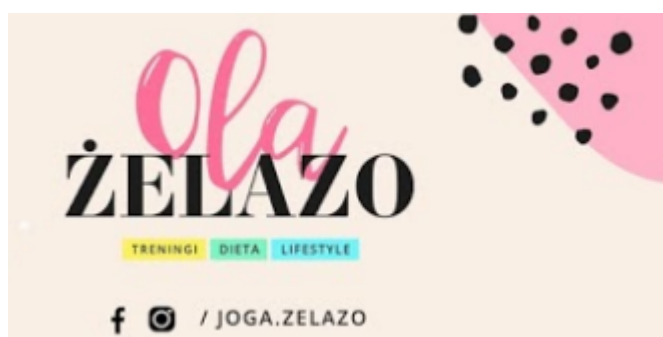
Nie słodzę



Kanał o cukrzycy

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_0mj89IeGG7a00KwPyye0A](https://www.youtube.com/channel/UC_0mj89IeGG7a00KwPyye0A)

Ola Żelazo



Wideo ćwiczenia dla seniorów

<https://www.youtube.com/user/trenerkaINFO>

