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 YouTubie 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 YouTubie jest zdrowie. Jeśli jest to również Twoja pasja, wystarczy, że wejdziesz na stronę: www.youtube.com

Gdy już na nią wejdziesz, 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 YouTubie poświęconych zdrowiu.

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS



Wideo wykłady dotyczące zdrowia psychicznego i relacji z ludźmi

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

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



Krótkie filmiki dotyczące najczęściej zadawanych pytań związanych z żywieniem 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_Omj89IeGG7aOOKwPyye0A

Ola Żelazo



Wideo ćwiczenia dla seniorów

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