**TOP 10 podcastów na temat zdrowego stylu życia**

**Słuchanie podcastów to świetna forma spędzania czasu. Wyniki badania przeprowadzonego przez panel Ariadna i Studio PLAC w maju 2022 roku wskazują, że już 64% internautów słucha podcastów, a 33% wszystkich użytkowników Internetu, słucha podcastów przynajmniej raz w tygodniu. Skąd taka popularność? Do dyspozycji jest cała masa tematów ze wszystkich dziedzin. W każdym momencie możemy je włączyć i posłuchać podczas wykonywania innych czynności. Zajmują czas i przy okazji można się wiele nauczyć! Po jakie podcasty warto sięgnąć, gdy interesuje nas temat zdrowia, sportu, diety czy naszej psychiki?**

**Zdrowie psychiczne**

*„Nadzieja w chorobie psychicznej”* to podcast prowadzony przez psycholożkę Lenę, która w przyjemny sposób przybliża wiedzę o chorobach, leczeniu i profilaktyce. Można u niej odnaleźć wsparcie i zrozumienie. Podobną tematykę obejmuje podcast „*Ogarniam się”*. Podczas tych słuchowisk autorka proponuje rozwiązania na wiele życiowych, popularnych problemów, które dotykają wiele z nas. „*Psychologia, którą warto znać”*, to podcast o tym jak zastosować wiedzę psychologiczną w codziennym życiu. Temat każdego z tych słuchowisk jest taki sam, a mimo to oferuje zupełnie inną wiedzę. Warto skorzystać!

**Jedzenie**

Wiele z nas żyje bardzo szybko i w tym tempie ciężko zadbać o siebie, swoją dietę i dobre nawyki. Często nie wiemy od czego zacząć. Z pomocą przychodzą podcasty o tej tematyce. Dietetyka oparta na faktach przekazuje tylko to, co prawdziwe. Informacje na temat żywienia i suplementacji bez mitów, a wszystko to w przystępnej formie, tak aby każdy zrozumiał i przyswoił. „*Owsiana Podcast”* to idealne miejsce, jeżeli szukasz motywacji i pomocy w procesie odchudzania. O tym, ale też o odpowiednim budowaniu nawyków żywieniowych w oparciu o dobre relacje znajdziemy u „*Dieta z Głową Podcast*”. Dbanie o swoje ciało jest bardzo ważne, dlatego warto posłuchać tego zestawienia!

**Sport**

„*Psychologia sportu”* to świetny podcast o tym, jak uprawiać sport i nie zwariować. Wyciągniemy z niego lekcje o tym jak się odpowiednio motywować i o tym jaką rolę w sporcie odgrywa nasz umysł. W „*Praktyczna Strona Treningu”* uzyskamy masę praktycznych porad prosto od specjalistów. Opowiadają o udziale fizjoterapii, ortopedii i dietetyki w różnych dyscyplinach sportowych.

**Zdrowie i dieta**

Jak wiemy, zdrowie jest najważniejsze. Aby dbać o nie jeszcze lepiej warto ciągle się doszkalać. W tej roli podcasty spisują się znakomicie! „*Rozmawiamy o Twoim zdrowiu”* to słuchowisko, w którym udzielają się sami specjaliści. Dzielą się wiedzą, poradami i sposobami.

Nowością jest podcast dietetyk klinicznej i założycielki MajAcademy, a dokładnie *Zdrowa Środa Podcast*, którą prowadzi Roksana Środa. Młoda bizneswoman, dietetyczka kliniczna i eksperta do spraw jelit w swoim podcaście skupia się na zdrowym stylu życia. Porusza takie tematy jak: dieta w ciąży, choroby jak cukrzyca, endometrioza i wiele innych, a wszystko to jest przekazywane w sposób atrakcyjny i zrozumiały. Dodatkowo, w podcastach występują też goście specjalni, czyli kobiety, które dzielą się swoją historią. „*Słuchowisko wystartowało, jak nazwa wskazuje w środę 29 września. Jestem jednocześnie lekko zestresowana, ale jeszcze bardziej podekscytowana pierwszymi recenzjami. Chodź działam w internecie od wielu lat, to każda nowa aktywność to start od nowa. Jestem pewna, że przekonam moich słuchaczy, że zdrowie to coś więcej niż dieta. To nasz obowiązek”* – podsumowuje Roksana Środa.

W zestawieniu wybrane zostały najlepsze polskie podcasty, które skupiają się wokół zdrowego stylu życia. Zachęcamy do wyszukiwania tytułów, bo na pewno każdy znajdzie coś dla siebie!

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175