

# ZDROWIEJ

*z Muszynianką*

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 02 Styczeń 2019

DLACZEGO WARTO  
JEŹDZIĆ  
NA ŁYŻWACH?

Jak się  
zmotywo-  
wać zimą?

*Jak dbać o skórę  
zimą?*

Muszynianka pyta  
wywiad z *Marta Hennig*

9  
ZASAD  
BEZPIECZEŃSTWA  
NA STOKU

MUSZYNIANKA  
DO GOTOWANIA

DLACZEGO WARTO  
zimą wychodzić z  
dzieckiem na spacer?



## Dlaczego warto jeździć na łyżwach?

*Jazda na łyżwach to oczywiście z jednej strony zabawa i sposób na przyjemne spędzenie czasu, z drugiej trening dla całego ciała. Jakie jeszcze korzyści płyną z jazdy na łyżwach?*

Godzinna jazda na łyżwach to spalanie od około 300 do 800 kalorii. Więc mniej więcej tyle, co podczas godzinnego treningu na orbitreku. Regularna jazda na łyżwach stanowi świetny trening dla naszych nóg. Wzmacnia mięśnie ud, łydek, a większość z nas przy siedzącym trybie życia nie ma zbyt wielu okazji do tego, by je ćwiczyć w związku z czym mamy osłabione nogi. Dodatkowo jeżdżąc na łyżwach możemy wymodelować sobie sylwetkę. Trening na lodzie kształtuje też mięśnie brzucha i rąk oraz wzmacnia dolną partię pleców. Jazda na łyżwach to również doskonały sposób na poprawę koordynacji ruchowej oraz równowagi, podczas jazdy na łyżwach próbujemy utrzymać równowagę oraz panować nad ułożeniem rąk i nóg. Mięśnie nieustannie więc napinają się. Jazda na łyżwach wpływa też pozytywnie na stawy, które uelastycznia, dzięki temu poprawia możliwości ruchowe naszych ciał. Nie należy zapominać również o tym, że łyżwy jak każda aktywność poprawia nastrój, a to na pewno przyda nam się zimą. Dodatkowo ruch na świeżym powietrzu, dotlenia organizm i wzmacnia odporność, hartując nas. Jeśli nie należymy do osób, które lubią zimno, możemy zawsze wybrać lodowisko kryte. Jazda na łyżwach poprawia także wydolność organizmu oraz pozwala wypracować koordynację ruchową. Regularne chodzenie na łyżwy pozwoli też schudnąć.

Jazdy na łyżwach nie zaleca się jednak osobom, które mają niewyleczone kontuzje kolan i kręgosłupa. łyżwy to doskonała alternatywa dla osób, które szukają sportu zimowego, rezygnując na przykład z biegania zimą. Na dodatek znalezienie lodowiska w mieście nie stanowi problemu. Coraz więcej mniejszych miejscowości również się na nie decyduje. Nie musimy, także mieć własnego sprzętu, wszystko co potrzebne możemy wypożyczyć. Pamiętaj o tym, by po treningu uzupełnić utracone wraz z potem płyny, sięgnij po Muszyniankę.



## Dlaczego warto zimą wychodzić z dzieckiem na spacer?

*Za oknem zimno, ponuro i na dodatek dość chłodno, nie każdy rodzic chce wychodzić na zewnątrz ze swoim dzieckiem w taką pogodę, ale może warto?*

### Zalety zimowych spacerów

Zimowe spacery wzmagają apetyt, dlatego jeśli nasze dziecko jest niejadkiem, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że po powrocie do domu chętniej zje posiłek. Nie zapominajmy jednak o tym, że mimo wszystko przed wyjściem warto zjeść ciepły i pożywny posiłek, który rozgrzeje malucha. Do torby spakujmy też przekąskę, nie zapomnijmy również o nawadnianiu, Muszynianka jest dobra na każdą porę roku. Świeże powietrze przyspieszy również krążenie krwi i zwiększy przyswajanie tlenu, dzięki dotlenieniu organizm lepiej funkcjonuje, a na buzi dziecka pojawią się rumieńce. Codzienne spacery, gdy świeci słońce to też dawka witaminy D, która zwiększy odporność malucha. Podobnie jak ujemna temperatura, która zahartuje dziecko. Zmieniające się warunki atmosferyczne stanowią trening dla układu odpornościowego. Właśnie dlatego warto postawić na regularne spacery i nieprze-grzewanie dziecka. Spacerzy to oczywiście doskonała okazja do poznawania otaczającego świata. Wspólne zabawy na śniegu, lepienie bałwana czy jazda na sankach, to świetna okazja do zacieśniania więzi i wspólnego poznawania otaczającego świata. Warto zaczynać od krótkich spacerów, stopniowo zwiększając czas. Najlepiej wyjść koło południa, wtedy będzie najcieplej. Wybierajmy parki i spokojne osiedlowe uliczki, zamiast ruchliwych ulic.

Pamiętajmy o tym, by ubrać nasze dziecko ciepło. Jeśli jeszcze nie chodzi musi być ubrane cieplej, niż dziecko aktywne. Nie zapomnij o ciepłej czapce, szaliku, rękawiczkach czy nieprzemakalnej kurtce. Ubierzmy dziecko na cebulkę, zabierzmy ze sobą też polarowy kocyk. Warto zastosować też przed wyjściem krem przeciwko promieniowaniu UVA i UVB, przeznaczony specjalnie dla tej pory roku.





POWERED BY PUMA



# Wywiad z *Martą Hennig*

**P**oczątek roku to czas, kiedy wiele osób postanawia zadbać o siebie zapisując się na siłownię. Między innymi o tym będziemy rozmawiać z Martą Hennig, która już w marcu rusza w Polskę z trzecią odsłoną trasy Codziennie Fit Tour powered by PUMA. Muszynianka jest partnerem wydarzeń. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego już dzisiaj sprawdź czy Marta będzie w Twoim mieście i zdobądź swój bilet na: <https://sklep.codzienniefit.pl/tour/>

**Nowy rok to czas, kiedy wiele osób postanawia zadbać o swoją sylwetkę zapisując się na siłownię, w jaki sposób powinny one rozpocząć swoją przygodę z siłownią? Od czego powinny zacząć?**

Najlepiej zacząć od zajęć grupowych lub zajęć z trenerem, jeśli do tej pory nie miały styczności z siłownią. Takie ćwiczenia pod okiem specjalisty nie tylko będą skuteczniejsze, ale przede wszystkim będą bezpieczne, pozwolą też nauczyć się prawidłowej techniki ćwiczeń.

Jeśli nie mamy możliwości treningu ze specjalistą, dobrze jest zacząć od wzmocnienia całego ciała podstawowymi ćwiczeniami bez obciążeń. Dopiero gdy nauczmy się poprawnych wzorców i odpowiedniej techniki, możemy zacząć trening z ciężarami.

**Sprawdzone sposoby na wytrwanie w postanowieniach noworocznych?**

Przede wszystkim nie obiecywać sobie zbyt wiele i zacząć spokojnie. Mniejsze cele i mniejsze zadania są dużo łatwiejsze do zrealizowania, prościej jest też wtedy utrzymać motywację.

**W jaki sposób szybko możemy wrócić do formy po Świątach?**

Wystarczy ćwiczyć i jeść zdrowo. Nie ma potrzeby żadnych detoksów czy jakichkolwiek specjalnych programów poświątecznych - jeśli po prostu wrócimy do zdrowej rutyny, bardzo szybko wrócimy do formy i do stanu sprzed Świąt. Zamiast skupiać się na dietach cud, najlepiej jest po prostu starać się jeść zdrowo, można wprowadzić trochę więcej warzyw i wody i wpleść trochę treningów spalających więcej kalorii, jak bieganie, treningi interwałowe, spacer, marszobiegi, pływanie.

**O czym powinna pamiętać osoba trenująca na siłowni pod względem żywienia?**

Powinna pamiętać to, co wszyscy, którzy dbają o swoje zdrowie - żeby uważać na to, co jemy. Starajmy się wybierać produkty nieprzetworzone, naturalne, jeść jak najwięcej warzyw, pić dużo wody oraz zadbać o odpowiednią podaż kalorii w diecie - nie za małą i nie za dużą.

**Na Twoim blogu znajdziemy wyzwanie rozciąganie, dlaczego uważasz, że jest ono**

**tak istotne?**

Regularne rozciąganie się i ćwiczenia mobilizacyjne pozwalają zachować odpowiedni zakres ruchu i jednocześnie są ulgą dla wielu osób, które mają siedzącą czy stojącą pracę. Dodatkowo rozciąganie może pomóc w walce ze stresem i rozluźnić ciało po nerwowym dniu.

**Co radziłabyś tym osobom, które nieustannie borykają się z nawrotem wagi?**

Jeśli waga ciągle wraca mimo naszych starań, widocznie czas na zmianę podejścia. Być może winowajcą jest nieodpowiednia dieta i treningi (najczęściej zbyt restrykcyjna dieta), może nasze podejście ("schudnę 5 kilo, a potem będę mogła znowu jeść co chcę"). Najważniejsze jest przestać postrzegać wagę i odchudzanie jako coś chwilowego, a zamiast tego wypracować zdrowe nawyki. Pozwolą one trochę wolniej, ale spokojnie zrzucić nadprogramowe kilogramy i ten stan utrzymać.





# Jak dbać o skórę zimą?

**K**ażda pora roku stawia przed nami inne wyzwania w zakresie pielęgnacji naszej skóry, zwłaszcza zima jest dla niej szczególnym czasem. W jaki sposób powinnyśmy pielęgnować skórę w ten mroźny czas?

Pamiętajmy o tym, że kosmetyki powinnyśmy dopasowywać do pory roku, co prawda zmiana pory roku nie oznacza od razu, że musimy wymieniać całą kosmetyczkę. Jeśli nie zauważamy żadnych niepokojących objawów, wtedy możemy pozostać przy sprawdzonych preparatach, ale jeśli śnieg i mróz dają się skórze we znaki, przez co staje się ona sucha i szorstka, to warto coś z tym zrobić. Zimą postawić musimy przede wszystkim na nawilżanie i ochronę. Najistotniejszy jest krem do twarzy, który powinien zawierać substancje, które utrzymują wodę w skórze, mowa tu o kwasach tłuszczowych, glicerynie czy kwasie hialuronowym. Przydadzą się też składniki łagodzące podrażnienia jak alantoina, aloes czy wyciąg z rumianku. Przydarzą się również antyoksydanty, witamina E, olej arganowy oraz koenzym Q10.

Konsystencję kosmetyku powinnyśmy dobierać do rodzaju skóry, dla skóry suchej przyda się gęsty krem, dla tłustej powinien być to krem lekki. Jeśli myjesz twarz żelem do mycia, to warto zamienić go na preparat o konsystencji mleczka lub kremu. Dotyczy to zarówno kosmetyku do twarzy, jak i ciała, mydło w kostce raczej nie jest dobrym wyborem, ponieważ może wysuszać skórę. Skórę możemy oczyszczać też przy pomocy płynu micelnego. Przed wyjściem z domu smaruj twarz

kremem z wysokim filtrem przeciw-słonecznym. W mroźne i śnieżne dni, promienie słoneczne mogą być szczególnie uciążliwe, skóra zniszczona promieniami UV traci swoje zdolności obronne przed nieprzyjawnymi warunkami atmosferycznymi, a także wolniej się regeneruje. Dbaj również o całe swoje ciało balsamując je po prysznicu. Oczyszczona skóra jest najbardziej narażona na wysuszenie. Smaruj też dłonie i stopy.

Zimą nie zapomnij też o pielęgnacji ust. Skóra warg jest szczególnie narażona na wysuszenie, ponieważ nie ma w niej gruczołów łojowych, dlatego powinna być zawsze pokryta gęstym, nawilżającym błyszczkiem albo balsamem do ust. Nie zapomnij o posmarowaniu ust również na noc. Z pomocą przyjdzie miód. Umożliwi im to regenerację. Aby nasze usta były gładkie, złuszcжайmy naskórek peelingiem do ust. Jeśli dodatkowo w składzie będzie miał on cukier i naturalne oleje, nawilżymy usta.

Nie zapomnij o diecie bogatej w owoce i warzywa, które zawierają witaminy i minerały wzmacniające barierę lipidową. Pij też przynajmniej 2 litry wody dziennie, aby nawilżyć cerę od wewnątrz. Unikajmy też długich i gorących kąpiel, które mogą zniszczyć płaszcz ochronny skóry. Kąpiele powinny być krótkie, a woda ciepła.







# BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU

Ferie zimowe to czas, w którym z pewnością nie brakuje aktywności fizycznych oraz okazji do pierwszych kroków na stoku. Wybierając się z pociechą w góry, pamiętaj jednak o wzmożonej czujności. Przedstawiamy porady, dzięki którym ferie Twojego dziecka będą należały do bezpiecznych.

1. Ciepłe ubranie to podstawa, ale nie wolno przesadzać. Jeśli planujecie spędzić cały dzień na stoku, dziecko z pewnością się zgrzeje, a ciepło i pot to także szybsze wychłodzenie organizmu. Dlatego warto postawić na ubiór warstwowy, w którym nie zabraknie odzieży termicznej.
2. Podczas nauki jazdy na nartach dziecko powinno być wyposażone w ochraniacze na kolana, łokcie oraz w dobrze dopasowany kask.
3. Żeby dziecko nie zgubiło się w tłumie, dobrze, aby miało przy sobie karteczkę z telefonem do rodziców. Możemy postawić także na jaskrawe kolory kombinezonu, by łatwiej było śledzić dziecko znajdujące się na stoku.
4. Pierwsze dni pobytu dobrze spędzić aklimatyzując się w nowym otoczeniu, po to, by niższe ciśnienie i rzadsze powietrze nie zaszkodziło początkującemu narciarzowi.
5. W przypadku mniejszych dzieci można wypróbować specjalne szelki, nie tylko, aby smyk nie zgubił się w tłumie, ale także przy samym zjeździe ze stoku.
6. Zrezygnujcie z kolejek górskich – zaoszczędzi to niepożądanych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.
7. Rękawiczki powinny być nieprzemakalne, dzięki czemu dłużej zachowają ciepło.
8. Im młodsze dziecko, tym słabsza termoregulacja ciała, tak więc sprawdzaj co jakiś czas, czy pociecha nie jest zbyt zgrzana, a w razie konieczności zróbcie sobie przerwę w ciepłym pomieszczeniu, by na chwilę zdjąć ubranie.
9. Wysokogórskie powietrze z uwagi na suchość dużo szybciej odwadnia organizm. Zadbaj więc, aby dziecko regularnie przyjmowało płyny! Nie zapomnij zabrać ze sobą Muszynianki!



# Muszynianka do gotowania

Woda mineralna o dużej zawartości mikro i makroelementów, sprawdza się nie tylko w przypadku jej picia, jest też odpowiednia do gotowania. Co prawda trudno byłoby przygotować w ten sposób wszystkie dania, ale można iść na kompromis i niektóre produkty gotować na Muszyniance.

Powszechnie wiadomo, że picie wody bogatej w magnez jest dobrym źródłem podaży tego pierwiastka. Z wody wchłania się on szybciej i efektywniej niż z pożywienia. Systematyczne picie wody o dużej zawartości magnezu oraz kontrolowanie czynników obniżających jego przyswajanie – picie napojów wypłukujących magnez, przyjmowanie nieproporcjonalnych do ilości magnezu ilości wapnia, spożywanie w nadmiarze tłuszczy, szczawianów (rabarbar, szpinak), fitynianów (otręby pszenne, chleb) i cukru – powinno wystarczyć do utrzymania odpowiedniego poziomu magnezu, bez stosowania dodatkowej suplementacji.

Wykryto jednak, że woda także w sposób pośredni może wpływać na ilość magnezu w ludzkim organizmie. Jest to możliwe w procesie gotowania. Istnieje bowiem zależność, pomiędzy stężeniem magnezu utraconego przez żywność, a zawartością magnezu w wodzie, w której się ta żywność gotowała. Istotne jest to, aby do gotowania nie używać gorącej wody sztucznie zmiękczonej. Może ona powodować bowiem zmniejszenie zawartości magnezu w żywności gotowanej w taki sposób. Picie wody twardej zmniejsza ponadto ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Warto zaznaczyć, że w czasie gotowania wody twardej następuje jej zmiękczenie, kosztem zawartego w niej wapnia bez strat magnezu.

W Muszyniance zawartość magnezu wynosi 128,3 mg/l oraz 208 mg/ wapnia – co uznawane jest za odpowiedni stosunek obu pierwiastków.

Muszynianka poleca się do gotowania.

Produkty, których przyrządzanie warto rozważyć z zastosowaniem wody kupańskiej, to np.:

- soja,
- groch,
- fasola,
- szpinak,
- kasza gryczana,
- ryby,
- kakao.



# Jak się zmotywować zimą?

Wiele osób ma zimą problem z motywacją, najchętniej zaszylibyśmy się pod kocem w ciepłym mieszkaniu z kubkiem herbaty w ręku. Mając jednak na uwadze swoje zdrowie, próbujemy utrzymać aktywność fizyczną na podobnym poziomie co latem. W jaki sposób możemy się zmotywować?

Zimą motywacja spada, niższa może być również wydajność naszego organizmu, o tym wszystkim powinniśmy pamiętać. Nie oczekujemy więc tego, że nadal w takim samym tempie przebiegniemy określony odcinek. Miejmy dla siebie wyrozumiałość i ustalajmy cele na rozsądnym poziomie. Wybierajmy aktywności dostosowane do naszych możliwości. Jeśli nie lubimy biegać w czasie mrozu znajdziemy alternatywę, na przykład w postaci siłowni, lub zajęć fitness. Właśnie dlatego warto opracować plan awaryjny.

Jeśli naszą główną aktywnością jest bieganie ustalmy co będziemy robić, gdy temperatura albo pogoda nie będą zachęcać. Zdecydujmy czy pójdziemy pobiegać na siłownię, a może zmienimy formę aktywności na inną? Na dodatek uwzględnijmy też fakt, że zimą jesteśmy bardziej narażone na choroby i spadek formy. Dlatego miejmy dla siebie wyrozumiałość. Na taką okazję przygotujmy lżejsze treningi, które będziemy wykonywać

mimo spadku formy. W takie dni wybierzmy na przykład basen, pilates, jogę albo spacer. Jednocześnie jeśli nam się nie chce, pamiętajmy, że w nagrodę za przełamanie się, bardzo często otrzymamy poprawę humoru. Dlatego nie skupiaj się na niechęci, pracuj mimo to. Pamiętaj o długofalowych celach i postanowieniach.

Jeśli planujesz schudnąć i lepiej wyglądać w wakacje, pracuj i myśl o tym. Sport daje satysfakcję, poprawia samopoczucie, powoduje wyrzut endorfin. Jednak aby uzyskać zaplanowane wyniki i cele potrzeba siły woli i regularnego wysiłku, więc nawet w trudnych okresach nie rezygnuj całkowicie, wykonuj lżejsze treningi i posiłki, ale całkowicie nie odpuszczaj. Dzięki temu zbudujesz zdrowe nawyki. Nie zapominaj też o piciu wody! Trzymaj Muszyniankę zawsze pod ręką.

