ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 06 Czerwiec 2020

DIETA NA STAWY - CO JEŚĆ, BY BYŁY ZDROWE?

JAK PRAWIDŁOWO NAWADNIAĆ ORGANIZM?

JAK POPRAWIĆ UKŁAD KRĄŻENIA?

JAK ZMIENIĆ NAWYKI I WYTRWAĆ W ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA?

WITAMINA D KAŻDEGO DNIA

JAK UTRZYMAĆ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA?

WITAMINA D KAŻDEGO DNIA

Aż 95 procent Polaków cierpi na niedobór witaminy D. Jest to niezwykle niepokojące, ponieważ jest ona niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jej naturalne źródła nie są w stanie zaspokoić organizmu na jej zapotrzebowanie, ponieważ występuje ona głównie w świetle słonecznym. Synteza skórna pod wpływem promieniowania UVB może pokryć aż 90% dziennego zapotrzebowania. Jednak położenie naszego kraju uniemożliwia korzystania z naturalnego źródła światła przez cały rok, dlatego potrzebna jest suplementacja.

Witamina D należy do tych, które są rozpuszczalne w tłuszczach. Pełni w organizmie bardzo istotne role, m.in. pobudza wchłanianie wapnia i fosforu, dzięki czemu ma ogromny wpływ na kształtowanie się kości oraz na odpowiednią ich gęstość. Minerały te zawarte są w Muszyniance, dlatego przy suplementacji warto sięgnąć po butelkę wody. Witamina D może również zapobiegać nadciśnieniu, alergii, chorobom serca, cukrzycy oraz anemii. Bardzo ważne jest, by dostarczać organizmowi jej odpowiednią ilość, bo zarówno niedobór, jak i nadmiar powodują niepożądane skutki.

JAK UTRZYMAĆ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA?

Aby utrzymać prawidłową masę ciała istotne jest podtrzymywanie motywacji, czyli zadawanie sobie pytania po co to robię, czytanie listy korzyści.

Należy być ze sobą szczerym i przestrzegać ustalonych wcześniej zasad, regularnie wzmacniać swoją motywację, wytrzymywać głód, nauczyć się odróżniać głód od zachcianki, wyrobić w sobie nawyk nie ulegania zachciankom.

Nie należy ulegać namowom osób częstujących, nie jeść pod wpływem emocji oraz stresu. Motywację należy cały czas wzmacniać oraz podtrzymywać, mając świadomość, że wprowadzone zmiany w naszym życiu musimy utrzymać do końca naszego życia.

Jeśli zdarzy się nam złamać ustalone wcześniej zasady, nie należy się od razu całkowicie poddawać, należy wówczas powrócić do ustalonych zasad.

Aby schudnąć oraz utrzymać prawidłową masę ciała należy wybierać odpowiednie pokarmy, oraz wprowadzić na stałe do naszego życia zdrowe nawyki żywieniowe, konieczne jest właściwe nastawienie do odchudzania, odpowiedni sposób myślenia, jako o procesie wprowadzania zmian, które przyniosą korzyści do naszego życia oraz zdrowia.

Odpowiednie nastawienie psychologiczne jest kluczem odchudzania. Musimy ustalić cel. Należy działać skutecznie, radzić sobie ze zniechęceniem, konieczna jest cierpliwość.

ETAPY:,

- nie okłamywać samego siebie, bilansu energetycznego nie da się oszukać,
- **obliczyć ile powinna wynosić nasza prawidłowa masa ciała według wzoru BMI = masa ciała / wzrost²** (można skorzystać z kalkulatora BMI online), **podstawić do wzoru wartość BMI między 18,5 a 24,9,**
- założyć osobny segregator z wpinanymi kartkami a4 bądź zeszyt o nazwie „dziennik masy ciała”- każdego dnia rano na czczo, najlepiej o tej samej porze, nago ważyć się i zapisywać masę ciała ,
- zmierzyć miarą krawiecką obwód talii, bioder, ud, ramion, zapisać w zeszycie lub segregatorze „wymiary ciała”,
- założenie osobnego segregatora bądź zeszytu o nazwie „dziennik jadłospisu”- każdego dnia zapisywać: dzień, datę,

godziny posiłków, dokładny skład posiłków, wagę posiłków, można zainstalować darmową aplikacje na smartfon do liczenia kalorii, przykładowo „Fitatu”,

- założyć osobny segregator lub zeszyt o nazwie „zasady zdrowego stylu życia”, należy być szczerym samym ze sobą i mieć świadomość, iż te zasady powinniśmy stosować do końca naszego życia, nauczymy się w ten sposób zdrowych nawyków, przykładowo zapisać w segregatorze zasady: codziennie spać 8 godzin dziennie; pokrywać odpowiednie apotrzebowanie na wodę mineralną; być aktywnym fizycznie; wychodzić jak najczęściej na spacer; po zakupy iść pieszo; zwiększać swoją aktywność fizyczną, wyrobić sobie nawyk aktywnego wypoczynku; zamiast odpoczywać przed telewizorem, w przerwie od pracy czy też nauki iść na spacer przykładowo do lasu,

- co sześć miesięcy robić morfologie krwi, badanie ogólne moczu,

- mierzyć ciśnienie krwi 1-2 razy w tygodniu, wykonać pomiar samodzielnie i odnotować jego wartość w dzienniczku, zgodnie z zasadą iż lepiej jest zapobiegać niż leczyć,

- warto wzmacniać swoją motywację poprzez zainstalowanie aplikacji ułatwiających wprowadzenie zdrowych nawyków w stylu życia np. „CanCellCancer”,

- pomocne jest zainstalowanie aplikacji przypominającej o nawadnianiu organizmu, ponieważ należy doceniać najprostsze zasady zdrowego stylu życia. Do podstawowych potrzeb fizjologicznych każdego człowieka należy zaspokojenie potrzeby odpowiedniej ilości snu, pokrycie dobowego zapotrzebowania na wodę mineralną, odpowiednia dieta, jeśli nie będziemy spełniać tych podstawowych potrzeb, nasz organizm będzie nam wysyłać sygnały w postaci napięcia, nerwowości, aby te potrzeby zostały spełnione, warto aby każdego dnia dbać o jakościowe zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych zgodnych z piramidą potrzeb Maslowa tzn. 8 godzin snu, pokrycie zapotrzebowania na odpowiednią ilość wody mineralnej, dostarczenie zbilansowanych posiłków o wysokiej wartości odżywczej.

Ważne aby stworzyć zdrowy sposób odżywiania się – nie na chwilę a na całe życie!

Karolina Chojnacka
Dietetyk
Absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

Jak poprawić układ krążenia?

Korzyści z regularnej aktywności fizycznej mają największe znaczenie na poprawę układu krążenia. Zdrowie w tym zakresie obejmuje prawidłowe funkcjonowanie płuc, serca i naczyń krwionośnym.
Aby usprawnić działanie naczyń krwionośnych zaleca się odpowiednią dietę, ruch, stałe kontrolowanie wagi i cholesterolu.

Jak powstają żylaki?

Żylaki to schorzenie, na które cierpi około 15 procent populacji. Coraz częściej dotyka ludzi młodych, którzy cierpią na nadwagę i prowadzą mało aktywny tryb życia. Żylaki powstają wskutek nieprawidłowego krążenia krwi, a to prowadzi do nieprawidłowego funkcjonowania zastawek żylnych.

Do najczęściej wymienianych przyczyn zalicza się następujące czynniki:

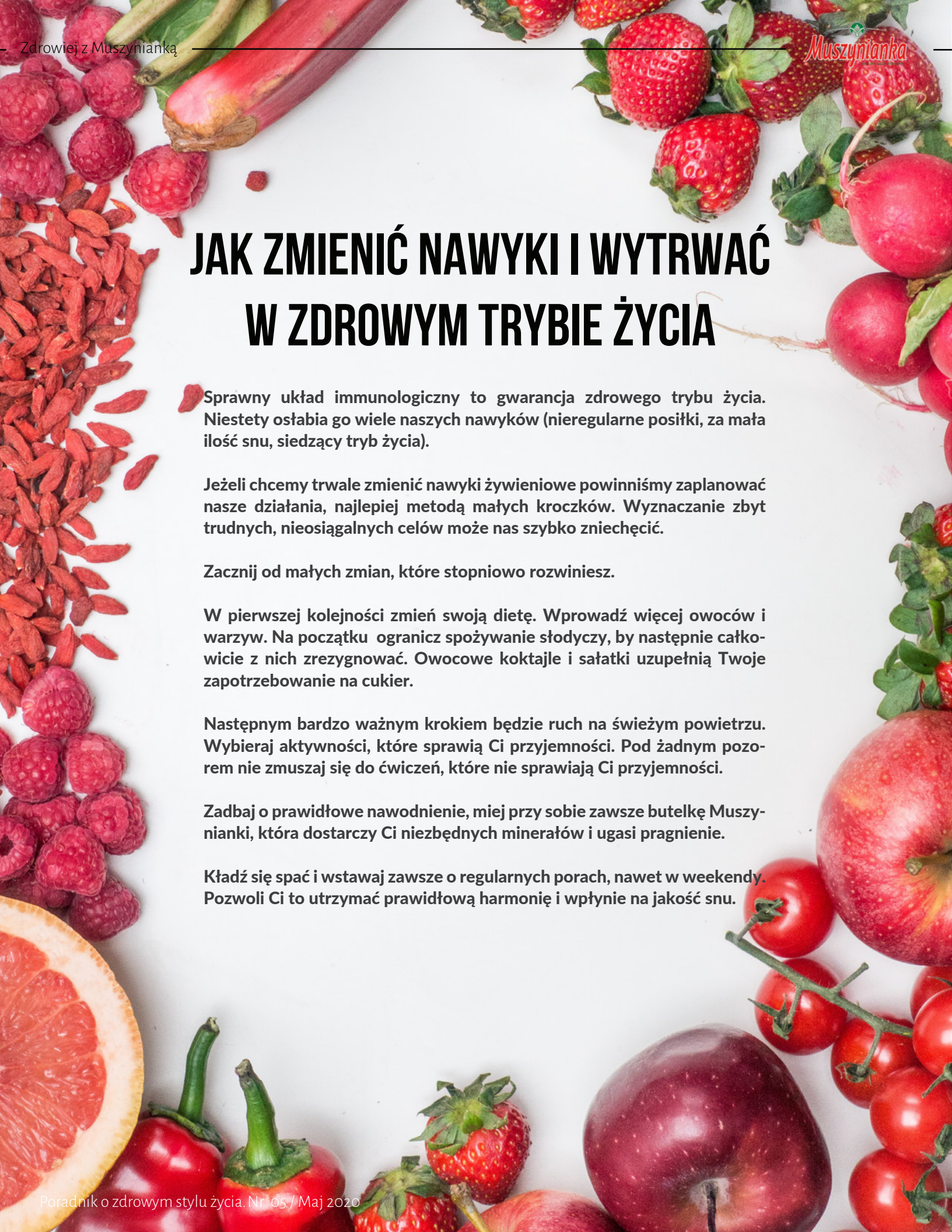
- Siedzący tryb życia
- Uwarunkowania genetyczne
- Nieprawidłowa dieta
- Brak ruchu

Jak poprawić krążenie krwi?

Co prawda genetyki nie da się zmienić, ale możemy wyeliminować niektóre czynniki, które wpływają negatywnie na układ krążenia. Aby poprawić jakość jego funkcjonowania konieczna jest aktywność fizyczna. Do poprawy krążenia wystarczy długi spacer, przejażdżka rowerem, a nawet wchodzenie po schodach. Każda aktywność fizyczna, która wykonywana jest regularnie pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie. Nie można zapomnieć przy tym o odpowiednim oddychaniu. Wiele chorób układu krążenia może mieć swoje podłoże spowodowane niedotlenieniem, które jest efektem zbyt płytkiego oddychania.

Poprawie krążenia może służyć również odpowiednia dieta. Lekkostrawne posiłki, spożywane o regularnych porach na pewno poprawią funkcjonowanie układu krążenia. Zaleca się zmniejszenie spożywania produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe (czerwone mięso, masło). Dieta powinna być bogata w jedno- i wielonienasycone kwasy omega-3, a także ostre przyprawy, korzeń imbiru, orzechy, pestki i nasiona. Szczególnie ostre przyprawy mogą pozytywnie wpłynąć na pracę krwioobiegu, więc warto wzbogacać nimi potrawy, nie tylko ze względu na walory smakowe. Do codziennej diety wprowadź ryby, owoce morza, pieczywo pełnoziarniste, owoce i warzywa. Pamiętaj również o regularnym nawadnianiu organizmu, co szczególnie jest ważne przy nadciśnieniu, które jest jednym z najczęściej występujących schorzeń układu krążenia. Wypijaj minimum dwa litry wody dziennie, wybieraj bogatą w minerały tj. Muszynianka.

Pamiętaj o tym, że układ krwionośny to podstawowy układ życiowy, dlatego wszystkie dolegliwości i objawy zaburzeń powinny być skonsultowane z lekarzem.



JAK ZMIENIĆ NAWYKI I WYTRWAĆ W ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA

Sprawny układ immunologiczny to gwarancja zdrowego trybu życia. Niestety osłabia go wiele naszych nawyków (nieregularne posiłki, za mała ilość snu, siedzący tryb życia).

Jeżeli chcemy trwale zmienić nawyki żywieniowe powinniśmy zaplanować nasze działania, najlepiej metodą małych kroczków. Wyznaczanie zbyt trudnych, nieosiągalnych celów może nas szybko zniechęcić.

Zacznij od małych zmian, które stopniowo rozwiniesz.

W pierwszej kolejności zmień swoją dietę. Wprowadź więcej owoców i warzyw. Na początku ogranicz spożywanie słodyczy, by następnie całkowicie z nich zrezygnować. Owocowe koktajle i sałatki uzupełnią Twoje zapotrzebowanie na cukier.

Następnym bardzo ważnym krokiem będzie ruch na świeżym powietrzu. Wybieraj aktywności, które sprawią Ci przyjemności. Pod żadnym pozorem nie zmuszaj się do ćwiczeń, które nie sprawiają Ci przyjemności.

Zadbaj o prawidłowe nawodnienie, miej przy sobie zawsze butelkę Muszynianki, która dostarczy Ci niezbędnych minerałów i ugasi pragnienie.

Kładź się spać i wstawaj zawsze o regularnych porach, nawet w weekendy. Pozwoli Ci to utrzymać prawidłową harmonię i wpłynie na jakość snu.

Jak prawidłowo nawadniać organizm?

Woda stanowi najważniejszy składnik naszego ciała. Przeciętny człowiek w 50-70% składa się z wody, w zależności od wieku i płci. Mężczyźni mają jej więcej niż kobiety. Dzieci więcej niż dorośli.

Właściwe nawodnienie pełni kluczową rolę w organizmie. Woda odpowiada za wiele procesów w ciele człowieka, np. umożliwia działanie enzymów trawiennych, wspomaga wchłanianie składników, bierze udział w transporcie tlenu, jest po prostu niezbędna do życia.

Bez odpowiedniego nawodnienia nie zajdą żadne reakcje, a nasz metabolizm będzie zwolniony.

Jak się nawadniać?

Nawodnienie organizmu stanowi bardzo ważny element zróżnicowanej diety. Przyjmowanie płynów w odpowiedniej ilości stanowi gwarancję utrzymania wewnętrznej harmonii.

Aby nawadniać organizm w łatwy sposób warto pić wodę małymi łyczkami. Chociaż ilość spożywanej wody i zapotrzebowania jest uzależniona od indywidualnych preferencji, to przyjmuje się, że dorosła osoba powinna wypijać nie mniej niż 2 litry wody dziennie.

Podstawą nawodnienia organizmu powinna być woda. Woda nie dostarczy Ci żadnych kalorii, dlatego zalecana jest podczas diet odchudzających. Najlepiej wybierać wodę źródlaną lub mineralną. Woda mineralna wydobywana jest z otworów ziemnych. Przechodząc przez skały podziemne rozpuszcza je i w ten sposób wzbogaca się w cenne minerały. Woda taka powinna mieć napisane na butelce Naturalna woda mineralna, tak jak Muszynianka. Dlaczego wybierać wodę ze składnikami mineralnymi? Wapń pomoże utrzymać Ci zdrowe kości oraz zęby, magnez odpowiedzialny jest za układ nerwowy, a żelazo bierze udział w procesach oddychania tkankowego. Woda źródlana również jest wydobywana z otworów ziemnych, jednak składem nie różni się w niczym od wody wodociągowej, jest czysta, więc nie trzeba jej chlorować, ale pozbawiona minerałów.

Wodę organizmowi zapewniamy nie tylko pijąc ją w czystej postaci, ale także jedząc warzywa, owoce, a także zupy. Soki warzywne są produktami niskokalorycznymi, które mogą wspomóc nawadnianie organizmu. Stanowią również źródło wielu potrzebnych witamin.

Soki owocowe również dostarczą Ci niezbędnych witamin, jednak są bardziej kaloryczne. Dlatego zaleca się soki wyciskane ze świeżych owoców, niedosładzane.

Jak zadbać o prawidłowe nawadnianie?

Niestety często zapominamy o regularnym spożywaniu płynów i wtedy wypijamy dużą ilość naraz, zamiast stopniowo przez cały dzień. By się tego ustrzec rozpoczynaj dzień od szklanki wody, najlepiej z cytryną, ma to wpływ nie tylko na nawadnianie, ale także na procesy trawienne. Zawsze miej przy sobie butelkę mineralizowanej wody, tj. Muszynianka. Jeżeli znudzi Ci się smak wody, dodaj do niej kilka lisków mięty lub plasterek ogórka. Ograniczaj spożywanie kawy, herbaty oraz soli, ponieważ działają negatywnie na bilans wody.

Dieta na stawy - co jeść, by były zdrowe?

Kondycja naszych stawów zależy od tego co jemy. Żywność stanowi naturalny budulec stawów i kości. Czasami wystarczą drobne zmiany, by poprawić ich kondycję.

Odpowiednia dieta wspomaga walkę ze stanami zapalnymi i bólem stawów, dlatego wystarczy, że będziesz jadł to co służy stawom.

Z bólami i stanami zapalnymi stawów coraz częściej spotykają się nie tylko osoby starsze, ale i młode. Poza aktywnością fizyczną oraz minimalizowaniem ich obciążeń można zadbać o nie od wewnątrz.

Dieta dla Twoich stawów: Białko

Staraj się codziennie wypijać szklankę mleka, kefiru lub jogurtu naturalnego. Nabiał stanowi źródło pełnowartościowego białka, które pełni rolę budulca chrząstki stawowej.

Dieta dla Twoich stawów: Magnez

Wypijaj minimum dwa litry wody dziennie. Wybierają bogatą w minerały. Muszynianka dostarczy Ci magnez, który pozytywnie wpłynie na funkcjonowanie Twoich stawów.

Dieta dla twoich stawów: Kwasy omega-3

Tłuste ryby morskie zapewnią Ci dawkę witaminy D3 oraz kwasów omega-3, niezbędnych do funkcjonowania układu kostno-stawowego.

Dieta dla Twoich stawów - czego unikać?

Dbając o stawy powinno się wyeliminować z diety produkty dostarczające tłuszczów nasyconych tj. smalec, tłuste mięsa oraz cukrów prostych zawarty w produktach tj. słodzone napoje, słodycze, żywność wysoko przetworzona.