Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 12 Grudzień 2020

Muzyka dla dzieci

JAK ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ?

JAK POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ W POCHMURNY DZIEŃ

NIEDOBÓR MAGNEZU

Nawadnianie w okresie infekcji.

Dlaczego jest tak ważne?

POMYSŁ NA SPĘDZENIE WOLNEGO CZASU GDY ZA OKNEM MRÓZ

Jak poprawić sobie nastrój w pochmurny dzień

Deszcz, brak słońca i zimne wieczory mogą przyczynić się do spadku nastroju i złego samopoczucia. Jedyne na co mamy wtedy ochotę to ciepły koc i kubek gorącego napoju. Podpowiadamy jak w prosty sposób uporać się z jesienną chandrą.

Spacer

By umilić sobie czas udaj się na popołudniowy spacer. Zaczerpniesz świeżego powietrza i trochę odpoczniesz od obowiązków. Weź ze sobą aparat, robienie zdjęć naturze działa kojąco i uspokajająco.

Unikaj objadania się

Brzydka pogoda sprzyja złej diecie i nieregularnemu spożywaniu posiłków. Gdy masz ochotę na coś słodkiego sięgnij po zdrową przekąskę.

Zdrowa dieta

Odpowiednia dieta i nawodnienie to podstawa zdrowego trybu życia. Gdy jesteśmy odporni na wszelkie choroby nasze samopoczucie jest również lepsze.

Ruszaj się

Aktywny tryb życia z pewnością poprawi Ci humor. Spaceruj, biegaj, uprawiaj jogę, wszystko to, by pobudzić hormon szczęścia.

Zima wcale nie musi być straszna! To dobry moment do zmian, docenianiu drobnych przyjemności i skupieniu się na swoich potrzebach.

Nawadnianie w okresie infekcji. Dlaczego jest tak ważne?

Woda w organizmie człowieka pełni niezwykle ważną rolę. Jej obecność pozwala na oczyszczenie organizmu poprzez wydalanie z ciała toksyn. Woda jest też składnikiem krwi i pomaga w rozprowadzaniu tlenu oraz substancji odżywczych w krwiobiegu. W okresie jesienno-zimowych, kiedy jesteśmy podatni na infekcje, picie systematyczne nawadnianie jest bardzo ważne.

Profilaktyka

Aby przetrwać okres zimy bez infekcji warto przez cały czas jej trwania stosować odpowiednią dietę. Używanie w kuchni naturalnych antybiotyków z pewnością zadziała pozytywnie na odporność. Warto uzupełnić kuchenną szafką w produkty takie jak czosnek, imbir, kurkuma, czy miód. Rozgrzewające potrawy są kluczem do diety odpornościowej.

Systematyczność jest niezbędna w skutecznym nawadnianiu. Aby płyny były dobrze przyswajane, a nawilżenie skuteczniejsze, lepiej jest pić małe ilości, za to często i regularnie. Z pewnością przyniesie to lepsze efekty, niż wypicie naraz dużej ilości.

Zalety nawodnienia

Systematyczne uzupełnianie płynów sprawia, że nasz organizm jest lepiej nawilżony. To nie pozostaje bez znaczenia dla gruczołów śluzowych. Kiedy już złapiemy infekcję, jesteśmy bardziej narażeni na odwodnienie, szczególnie gdy gorączkujemy, dlatego częste picie wody może nam pomóc szybciej wrócić do zdrowia.

Podczas przeziębienia pomocne mogą okazać się rozgrzewające kąpiele lub inhalacje z gorącej wody z dodatkiem olejków eterycznych lub ziół. Pomaga to pozbyć się wydzieliny z nosa oraz odkrztusić tę, która zalega w oskrzelach.

Jak pić odpowiednią ilość wody każdego dnia? Najlepiej mieć zawsze przy sobie butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Dobrym pomysłem jest ustawienie w smartfonie przypomnienia o uzupełnieniu płynów.

Jak zwiększyć swoją odporność?

O odporność należy dbać przez cały rok. Dlatego warto wiedzieć, co ją wzmacnia, a co jej zagraża. Gdy jest osłabiona, szansę na zachorowanie są dużo większe, ponieważ organizm ma problem ze zwalczaniem wirusów. Akademia Zdrowa Muszynianki podpowiada, co zrobić, aby zbudować silniejszy system odpornościowy.

Zdrowe odżywianie

Nie od dzisiaj wiadomo, że na odporność organizmu duży wpływ ma sposób odżywiania. Częste objadanie się, mało zróżnicowana dieta lub głodzenie się sprawiają, że organizm nie otrzymuje niezbędnych składników odżywczych i staje się osłabiony. Witaminy i minerały, takie jak żelazo, cynk, selen, czy kwas foliowy powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie każdego z nas.
W zdrowej diecie należy zadbać o odpowiednią ilość warzyw i owoców. Szczególną uwagę zwróćmy na cytrusy, które są źródłem witaminy C. Dobrą decyzją będzie także rezygnacja z żywności wysokoprzetworzonej oraz regularne nawadnianie organizmu. Systematyczne picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka pomoże zapobiec odwodnieniu oraz dostarczy wielu wartościowych składników odżywczych, takich jak żelazo, magnez i wapń.

Ruch to zdrowie!

W trosce o odporność organizmu nie powinno się pomijać aktywności fizycznej. Bez względu na porę roku starajmy się zapewnić sobie regularny ruch. Może to być nordic walking, wypad na lodowisko lub uczęszczanie na siłownie, albo basen. Najważniejsze, aby dopasować aktywność do osobistych predyspozycji fizycznych.

W budowaniu odporności ważna jest także atmosfera otoczenia. Stres wpływa niekorzystnie na zdrowie, dobrze jest znaleźć sposób na złagodzenie go. Może w tym pomóc np. spędzenie czasu z bliskimi, czytanie książek lub spacer. Postarajmy się także o odpowiednią ilość snu, dzięki temu organizm zyska wystarczająco dużo czasu, aby się zregenerować. Zadbajmy również o regularne wietrzenie pomieszczeń, a zwłaszcza sypialni.
Stosując się do powyższych rad, z pewnością uda Ci się poprawić stan Twojej odporności. Nie zapominaj, że Twoim sprzymierzeńcem w walce o lepsze zdrowie jest naturalna woda mineralna Muszynianka. Miej ją zawsze przy sobie, a z pewnością regularne nawadnianie nie będzie dla Ciebie problemem.

Niedobór magnezu

Magnez wspomaga wiele procesów w organizmie człowieka, a jego niedobór może wywołać poważne konsekwencje. Dlatego tak ważne jest, by dbać o jego prawidłową ilość w organizmie.

Za co odpowiada magnez?

Magnez wzmacnia układ krwionośny i mięsień sercowy. Uaktywnia białe krwinki i pozytywnie wpływa na proces krzepnięcia krwi. Pierwiastek działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie ran. Reguluje również rozwój układu kostnego, dlatego tak ważny jest w diecie dziecka. Magnez poprawia koncentrację i wspomaga pracę mózgu, dlatego ważny jest również w diecie uczniów, studentów i osób pracujących umysłowo.

Do głównych objawów niedoboru magnezu należą:

- zawroty i bóle głowy
- napady szybkiego bicia serca
- problemy z koncentracją
- drżenie mięśni
- napady niepokoju

Kto przede wszystkim jest narażony na niedobór magnezu?

- osoby pracujące fizycznie
- kobiety w ciąży
- osoby pracujące umysłowo

Jak uzupełniać magnez w organizmie?

Bezpiecznym źródłem magnezu są owoce i warzywa. Warto stosować zbilansowaną dietę, która dostarczy Ci niezbędnych minerałów. Znajdziecie go również w Muszyniance, która dostarczy Ci 131.7 ml/l magnezu.

Muzyka dla dzieci

Muzyka dla dzieci, zwłaszcza ta klasyczna i relaksująca pozytywnie wpływa na samopoczucie naszego malucha. Tuż po urodzeniu, w wieku przedszkolnym, jako nastolatkowie, a nawet w łonie matki. Sami przeczytajcie o zaletach włączania dziecku spokojnej muzyki.

Muzyka może pełnić wiele funkcji. Poprawia nastrój, działa relaksująco i uspokajająco, dodaje energii. Może rozśmieszać, edukować oraz bawić. Jaką muzykę najlepiej włączać swojemu dziecku?

Gdy nasz maluch jest pobudzony warto włączyć mu relaksujące utwory, dzięki którym wyciszy się i spokojnie zaśnie. Taka muzyczna terapia zadziała nawet na największego urwisa.

Dźwiękowa kuracja staje się coraz bardziej popularna nawet w przedszkolach i żłobkach, gdzie chętnie wykorzystywana jest przez opiekunów do uspokojenia maluchów.

Dzieciom możemy również włączać piosenki edukacyjne, dzięki którym będą mogły ćwiczyć pamięć i koncentrację.

Jaki rodzaj muzyki wybrać?

Muzyka relaksująca zawiera bardzo dużo różnych dźwięków i odgłosów. Możemy wybrać utwory zawierające dźwięk fortepianu lub skrzypiec, albo natury, zwłaszcza, gdy organizm potrzebuje odpoczynku. Natomiast jeżeli zależy nam, by pobudzić się do działania powinniśmy wybrać bardziej zdecydowane rytmy takie jak odgłos bębnów.

Zdrowy i szczęśliwy maluch

Pamiętajmy, że na zdrowy rozwój naszego dziecka składa się wiele czynników w tym zdrowa dieta i odpowiednie nawodnienie. Dlatego warto stosować dietę bogatą w owoce i warzywa i mieć w pobliży butelkę Muszynianki.

Pomysł na spędzenie wolnego czasu gdy za oknem mróz

Niska temperatura oraz śnieg za oknem w żaden sposób nie powinny odstraszać nas od aktywnie spędzonego czasu. Zimą możemy skorzystać z wielu atrakcji, które nie pozwolą na nudę!

Stoki narciarskie

Podczas wolnego weekendu możemy wybrać się na profesjonalny stok narciarki. W Polsce istnieje wiele miejsc, gdzie każdy znajdzie odpowiednią trasę dopasowaną do swoich umiejętności. Jazda na snowboardzie lub nartach to sposób nie tylko na aktywny dzień, ale także relaks z rodziną i przyjaciółmi.

Lodowisko

Muzyka i światełka tworzą niesamowity klimat każdego lodowiska. To idealny pomysł na spędzenie wieczoru w gronie najbliższych. Lodowiska znajdziemy prawie w każdym mieście, to forma rozrywki, którą pokochali nie tylko najmłodsi.

Zabawy z dziećmi

Zabawy na śniegu z dziećmi to świetny pomysł. Możemy wspólnie ulepić bałwana, pozjeżdżać z górki na worku z sianem, zbudować igloo lub urządzić bitwę na śnieżki. To idealny moment na spędzenie trochę czasu razem i świetną zabawę.

Zima nie musi być nudna

Zimą możemy spędzać naprawdę aktywnie czas na świeżym powietrzu, zwłaszcza gdy pada śnieg, a temperatury są minusowe. Pamiętajmy jednak, że podczas uprawiania sportów zimowych łatwo się odwodnić, dlatego zawsze miejcie przy sobie butelkę Muszynianki!

Muszynianka®
naturalna woda mineralna

Wesołych Świąt życzy Muszynianka!