ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 1 Styczeń 2019

JAK WALCZYĆ Z **ZIMOWĄ OSPAŁOŚCIĄ?**

6 JESIENNO-ZIMOWYCH AKTYWNOŚCI

Jak nie przytyć zimą?

PIERWSZY ZIMOWY **SPACER Z MALUCHEM**

Zimowa dieta

PIERWSZE KROKI **NA SIŁOWNI**

Biegaj zimą

Jak wzmocnić organizm zimą?

Zimowa **dieta**

Zima to okres, który kojarzy nam się z chorobami i przeziębieniem, wcale nie musi tak jednak być. Możemy z nimi walczyć poprzez odpowiednią dietę. Jak zastąpić nieobecne słońce i wzmocnić się w ten pochmurny i ponury czas? Oto nasze propozycje, które pozwolą poprawić odporność i złapać dawkę energii.

Zimą nasza motywacja może spaść, przez co rzadziej będziemy gościć na siłowni, prowadzi to jednocześnie do okładania się niechcianych kilogramów. Jeśli tego nie chcemy dbajmy o to, by zachować regularność treningów, nikt nie powiedział, że w czasie zimy nie możemy jeździć na rowerze, jeśli pogoda na to pozwoli, zawsze możemy też wybrać trening na siłowni lub w sali fitness. Zimą korzystać możemy też oczywiście z typowych dla niej sportów czyli nart, snowboardu, łyżew lub też sanek. Ćwiczenia pozwolą nam zahartować organizm i naszego ducha. Utrzymamy w ten sposób też dobrą kondycję i wzmocnimy odporność.

Zimowa dieta powinna opierać się przede wszystkim na ciepłych posiłkach, które pozwolą organizmowi się rozgrzać, należy zadbać też o odpowiednią dawkę witamin i minerałów, w tym okresie spada bowiem nasza odporność, trudniej dostępne są też świeże owoce i warzywa. Podstawę zimowej diety powinna stanowić witamina C, jej niedobory obniżają bowiem odporność, powoduje to więc podatność na infekcje, znajdziemy ją w czerwonej i żółtej papryce, która zawiera więcej witaminy C niż cytryna. Witaminę C znajdziemy także w owocach dzikiej róży oraz czarnej porzeczki. Warto też wykorzystywać w posiłkach moc cebuli i czosnku, które w naturalny sposób zwiększą odporność organizmu. Sporo witaminy C znajdziemy także w brokułach, które zawierają też potas. Nie zapominajmy o kiszonkach jak kapusta czy ogórki, są one bogatym źródłem witamin i minerałów, stanowią też naturalne probiotyki, które nas wzmocnią.

Witamina D to kolejna z witamin, o których dostępność powinniśmy zadbać. Jest ona niezbędna zimą, odpowiada za odporność, jest również przydatna w leczeniu depresji czy nerwowości i bólach mięśni i kości. Pomaga też walczyć z bezsennością. Zimą jej dostarczanie organizmowi jest szczególnie istotne z powodu małej ilości słońca, za sprawą którego nasze ciało ją wytwarza. Znajdziemy ją w tłustych rybach, jajkach, produktach mlecznych, wątrobie czy dojrzewających serach.

Zima wcale nie musi być gorszym czasem pod względem treningu czy samopoczucia. Nie zapomnij tylko o właściwym nawodnieniu, Muszynianka zapewni Ci także odpowiednią dawkę składników mineralnych.

Pierwsze kroki na siłowni

Poradnik o zdrowym stylu życia. Nr 1 / Styczeń 2019

Początek nowego roku to dla wielu osób czas rozpoczęcia realizowania noworocznych postanowień. Jednym z najpopularniejszych jest zrzucenie wagi albo poprawienie kondycji poprzez chodzenie na siłownię. Jeśli nie macie pojęcia jak stawiać pierwsze kroki na siłowni, oto nasz krótki poradnik.

Masa sprzętu, bieżnie, ławki, maszyny - oto co rzuca nam się w oczy jako pierwsze na siłowni. Zazwyczaj nie mamy pojęcia w jaki sposób ćwiczyć na konkretnych maszynach, oczywiście dyskretnie możemy zerkać na innych ćwiczących, by podpatrzeć ich ruchy, ale to może nie przynieść zamierzonych efektów. Zdecydowanie lepiej jest poprosić o pomoc trenera personalnego, który zazwyczaj jest dostępny na siłowni. Dodatkowo pierwszy trening jest niekiedy darmowy.

Nie tylko cardio

Idąc na siłownię warto wykonać trening kompletny, nie ograniczajmy się wyłącznie do treningu cardio czyli korzystania z bieżni, orbitreka czy rowerka. Nie zapomnijmy o treningu siłowym, oczywiście na początku najlepiej wykonywanym pod okiem trenera, który wyeliminuje ewentualne nieprawidłowości, niosące ryzyko kontuzji. Korzystajmy z maszyn i wyciągów. Maszyny oraz wyciągi świetnie sprawdzą się w przypadku ćwiczeń poszczególnych partii ciała. Nie są one jednak zazwyczaj tak efektywne, jak ćwiczenia na wolnych ciężarach. Warto jednak zacząć od nich pierwsze treningi na siłowni.

Dlaczego trening siłowy?

Trening siłowy stanowi najpopularniejszy rodzaj treningu wykonywanego na siłowni. Zaliczamy do niego między innymi ćwiczenia ze sztangami, hantlami i wyciągami. Przez większość osób kojarzony jest on z rozbudową muskulatury, w rzeczywistości tego rodzaju trening sprawdzi się zarówno w przypadku masy, jak i redukcji. Bazę stanowią ćwiczenia wielostawowe, czyli takie, które angażują do pracy całe ciało, również mięśnie odpowiadające za prawidłową postawę ciała. Do podstawowych ćwiczeń wielostawowych zaliczamy między innymi przysiad, martwy ciąg, wiosłowanie ze sztangą, czy wyciskanie na klatkę piersiową i barki.

Podstawową zaletą treningu siłowego jest zaangażowanie większej ilości partii mięśniowych, przekłada się to bezpośrednio na spalanie większej ilości kalorii. Trening siłowy świetnie sprawdzi się bez względu na płeć, zarówno przy rozbudowie muskulatury jak i spalaniu tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia na wolnych ciężarach sprawdzą się też przy zaangażowaniu mięśni stabilizacyjnych, które odpowiadają za naszą prawidłową postawę. Stanowi więc propozycję dla osób mających problemy z kręgosłupem. Zaangażowanie wielu partii mięśniowych sprawia też, że podczas treningów wzmacniają się kości, ścięgna i wiązadła. Co przyczynia się do zmniejszenia ryzyka kontuzji i poprawia ogólną kondycję. Z drugiej strony trening z ciężarami wymaga precyzji i dokładności, osoby z wadami postawy powinny przede wszystkim wykonywać ćwiczenia z niedużym obciążeniem oraz zwrócić uwagę na poprawną technikę.

Jeśli jesteś osobą początkującą i nie wiesz od jakich ćwiczeń zacząć swoją przygodę trening siłowy to propozycja dla Ciebie.

Pierwszy zimowy spacer z maluchem

Nasze nowo narodzone dziecko to skarb, którego strzeżemy jak oczka w głowie, a tym bardziej, kiedy zagraża mu zimowy chłód. Czy w takim razie niemowlęta powinny wychodzić na zimowe spacery? Odpowiedź jest jedna: zdecydowanie tak, bo wyjdzie im to na zdrowie!

Pierwsze wyjścia nie powinny jednak odbywać się bez wcześniejszego przygotowania, nie tylko pod względem grubości ubranek, ale także stopniowego oswajania z niższymi temperaturami. Chłodniejszy spacer to same zalety dla zdrowia. Przebywanie w ciepłym domu może doprowadzić do wyschnięcia błony śluzowej nosa i dróg oddechowych. A im częściej będziemy wychodzić z dzieckiem na spacer, tym bardziej wzmocnimy jego układ odpornościowy – będzie więc mniej podatne na infekcje. To także lepszy sen dzidziusia.

Pediatrzy zalecają, by nie wychodzić z dzieckiem przed ukończeniem 3-4 tygodnia życia. Wcześniej można zacząć przyzwyczajanie maleństwa do temperatury poprzez tzw. werandowanie, czyli wystawianie ubranego dziecka przed otwarte okno, by mogło przyzwyczaić się do normalnego powietrza. Ubierz maleństwo tak, jakby przygotowywało się do spaceru i postaw przy otwartym na oścież oknie. Początkowo na 10-15 minut, z każdym dniem wydłużając o kolejne chwile.

Pierwszy spacer nie powinien trwać dłużej niż pół godziny. Na debiut najlepiej wybrać pogodny, bezwietrzny dzień. Kolejne spacery można zwiększać stopniowo o dodatkowe minuty. Jeśli jednak mróz da się we znaki, a temperatura spadnie do -10°C, zrezygnuj ze spaceru. Nie musisz się bać, jeśli dziecko jest lekko przeziębione – zimniejsze powietrze ułatwi mu oddychanie, niedopuszczalne jest jedynie wychodzenie na zewnątrz z gorączką. Na pierwsze spotkanie dziecka ze światem, ubierz je podobnie jak siebie. Nie zapomnij jednak o ciepłym kocu – dziecko w wózku nie rusza się, więc dużo szybciej marznie. Jeśli chcesz sprawdzić, czy maluchowi nie jest zimno, dotknij jego karku. Jeśli poczujesz, że jest chłodny lub spocony, najlepszym wyjściem będzie powrót do domu.

Jak wzmocnić organizm zimą?

Zima to okres, w którym w sposób szczególny jesteśmy narażeni na działanie niskich temperatur, przeziębień i infekcji. W jaki sposób możemy temu zaradzić i wspomóc nasz organizm w walce z czyhającymi na niego niebezpieczeństwami?

Odpowiedni ubiór

Odpowiedni dobór odzieży to klucz, nie przesadzaj z tym, co zakładasz na siebie, dostosuj ubiór do pogody. Nie marznijmy, ale też nie przegrzewajmy się. Nie chodzi o to, by fundować naszemu organizmowi szok, chodzi o wprowadzenie nawyków, które stopniowo będą go przyzwyczajały do warunków panujących za oknem. Dlatego zadbaj o ubiór dopasowany do warunków panujących za oknem, przykręć kaloryfery czy stosuj naprzemiennie ciepły i zimny prysznic.

Wysypiaj się

Niedobór snu może znacząco obniżyć odporność organizmu. Dlatego staraj się wysypiać, nie zarywaj nocy, by dokończyć projekt czy obejrzeć film. Zadbaj o swoje zdrowie.

Walcz ze stresem

Stres to jeden z czynników, który skutecznie obniża naszą odporność. Dlatego warto znaleźć czas na relaks i odrobinę przyjemności, która pozwoli zwalczyć napięcie.

Uprawiaj sport

Sport to kolejny składnik, który zapewni nam zdrowie. Wysiłek fizyczny nie tylko skutecznie zlikwiduje napięcie mięśni, podczas jego uprawiania wydzielają się hormony szczęścia, które poprawiają nasze samopoczucie. Sport zrelaksuje nas, poprawi naszą kondycję, ruch usprawnia też krążenie i dotlenia komórki oraz ułatwia transport do nich składników odżywczych.

Dieta

Odpowiednio skomponowany jadłospis również jest niezbędny. Zimą warto dodać do niego zupy, które nas rozgrzeją, najlepiej z dodatkiem specjalnych przypraw jak imbir czy kurkuma. Pamiętajmy też o węglowodanach złożonych. Warto poszerzyć dietę również o czosnek i cytrynę, które również zwiększą odporność. W tej kwestii z pomocą przyjdzie nam również sok porzeczkowy i malinowy. Zadbaj też o swoje jelita, które stanowią pierwszą barierę ochronną człowieka przed wirusami. W twojej diecie koniecznie powinny znaleźć się dobre bakterie pochodzące z pożywienia, pomogą w tym kiszonki lub jogurt. Ogranicz ilość niezdrowych przekąsek i słodyczy. Nie zapomnij też o odpowiednim nawodnieniu organizmu, pomoże ci w tym Muszynianka.

Sauna

Doskonałym remedium na zimowe chłody będzie wizyta w saunie fińskiej, która nas rozgrzeje i wzmocni naszą odporność. Pod wpływem wysokiej temperatury z naszego ciała wydzielane są szkodliwe toksyny, sauna poprawia też metabolizm, krążenie krwi, rozluźnia mięśnie i odpręża. Pamiętajmy o zimnym prysznicu po wyjściu z sauny.

Jak nie **przytyć zimą?**

Czas, kiedy za oknem pada śnieg, to okres szczególnie niesprzyjający dbałości o naszą sylwetkę. W chłodne wieczory pragniemy pozostać w ciepłym domu, przykryć się kocem i wypić gorącą czekoladę. Dodatkowo nasz ruch zostaje ograniczony, przez co jesteśmy narażone na zwiększenie masy ciała. Co zrobić, aby po chłodnych miesiącach nie przybrać na wadze?

Nie głódź się!

Przede wszystkim nie możesz drastycznie ograniczać jedzenia na talerzu. Pełne posiłki są ważne w tym okresie, tak samo, jak tłuszcz, którego oczekuje organizm, do ogrzewania naszego ciała. Nie możemy jedynie dopuścić do sytuacji, kiedy nagromadzona tkanka tłuszczowa nie ma możliwości przetworzenia.

Jak najwięcej aktywności

Ważne jest, aby zapewnić sobie ruch każdego dnia. Jeżeli raz w tygodniu wykonujesz intensywny wysiłek fizyczny – bardzo dobrze, jeśli dodasz do tego codzienne dodatkowe aktywności – wspaniale. Możesz zacząć już od najprostszych rzeczy, jak np. przerzucenie się z windy na chodzenie po schodach, albo zamiast korzystania z komunikacji miejskiej, w cieplejszy dzień wybrać spacer. Być może masz w domu rowerek stacjonarny lub nagrania ćwiczeń z Ewą Chodakowską? Skorzystaj z nich.

Jadaj ciepłe posiłki

Dzięki temu organizm szybciej się nagrzeje, co w efekcie zmniejszy łaknienie i nie będziesz tak często sięgać po przekąski. A między posiłkami jak najbardziej wskazane są ciepłe napoje – to także przyczyni się do uczucia sytości.
Jedz często, ale w małych ilościach, a do tego kolorowo! Zamiast skupiać się na liczeniu kalorii, wprowadź do swojego jadłospisu warzywa i owoce, które pokryją codzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz rozgrzewające przyprawy (np. kurkumę, curry i paprykę). Nie zapominaj też o regularnym przyjmowaniu płynów, pomoże ci w tym Muszynianka.

Witaminy B i C

Tworząc codzienne nawyki, nie zapominaj o witaminie C. Przyczynia się ona do zwiększenia odporności i obrony przed przeziębieniami. Witamina B z kolei to ochrona układu nerwowego – w tym okresie szczególnie narażonego na gorsze stany psychiczne, ze względu na mniejszą ilość serotoniny dostarczanej przez promienie słoneczne.

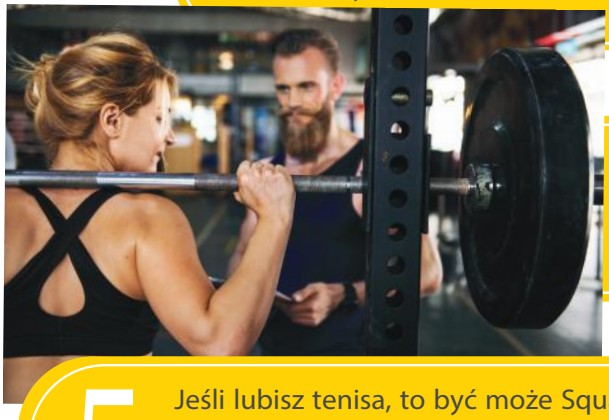
JESIENNO-ZIMOWE AKTYWNOŚCI

Jesienią i zimą, gdy temperatura spada myślimy o rozstaniu ze sportem. Pogoda nie sprzyja bowiem wysiłkowi na świeżym powietrzu. To jednak doskonały moment, by wrócić do sportu w zamkniętej przestrzeni. Oto kilka pomysłów na zachowanie aktywności mimo niesprzyjających warunków atmosferycznych.

1. Zacznijmy od basenu. Świetnie wpływa na nasze ciało, gdyż angażuje niemal wszystkie partie mięśni. Dodatkowo, jak mało który sport pozwala się zrelaksować, odpocząć twoim stawom i pomoże wszystkim tym, którzy mają problemy z kręgosłupem. Jest to sport relatywnie tani i nie wymaga specjalistycznego sprzętu.

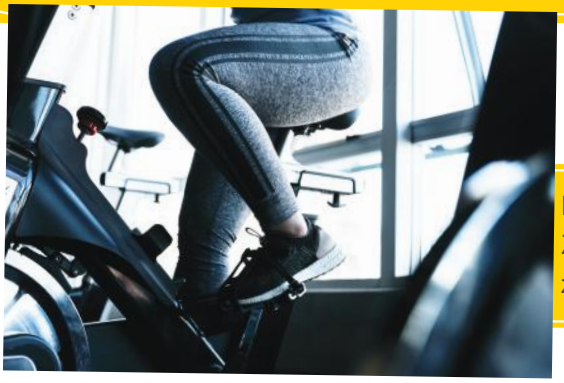
2. Zumba! Każdy z nas powinien tego przynajmniej spróbować. Muzyka, taniec i aerobik – jednym słowem – świetna zabawa. Regularne uczęszczanie na zajęcia ukształtuje naszą sylwetkę, zadba o naszą kondycję i zapewni dobre samopoczucie. Ta forma aktywności jest doskonałym sposobem na zwalczenie pogodowej chandry.

3. Dla osób, które preferują nieco spokojniejszą formę aktywnego wypoczynku polecamy jogę. Pozwoli ona na relaks, a przy tym rozwiniemy nowe partie mięśni o których nawet nie mieliśmy pojęcia.



4. Siłownia nie tylko dla siłaczy! Jeśli marzymy o perfekcyjnym wyrzeźbieniu jednej lub kilku partii ciała powinniśmy pomyśleć o tej opcji. Pod okiem instruktora osiągniemy wymarzony efekt dużo łatwiej i szybciej.

5. Jeśli lubisz tenisa, to być może Squash jest właśnie dla ciebie! Gra się w niego w zamkniętych pomieszczeniach, przez co warunki atmosferyczne przestają mieć znaczenie. Od tenisa różni się on tym, że odbija się piłeczkę od ściany w taki sposób, by przeciwnik nie mógł tego zrobić.



6. Kolejną zimową alternatywą może być rower stacjonarny! Zadba o twoją kondycję i nie pozwoli ci odzwyczaić się od zdrowych nawyków i świetnego samopoczucia.

Biegaj **zimą**

Sezon zimowy uznać możemy za otwarty, niskie temperatury, śnieg i mróz będą dawały nam się więc coraz częściej we znaki. Zimą wcale nie musisz jendak rezygnować z aktywności, jaką jest bieganie. Należy tylko pamiętać o kilku kwestiach.

Z redukcją kilku zimowych kilogramów nie warto czekać do ciepłych dni, choć większe znaczenie ma utrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu i dostarczenie sobie porcji endorfin, wytwarzanych razem z ruchem. To także radość z tego, że przetrwaliśmy w trudniejszych warunkach i hartowaliśmy ciało. Bieganie zimą może być jednak prawdziwym wyzwaniem, za oknem szybko zapada zmrok, a gdy pada śnieg, trudniej wyjść z ciepłego mieszkania. Jeśli jednak przełamiemy się, poczujemy, że bieganie zimą może być całkiem przyjemne. Bieganie zimą jest równie efektywne i zdrowe, co podczas innych pór roku. Podczas ruchu poprawia się też krążenie, zwiększa pojemność płuc i dochodzi do spalania tłuszczu, który szczególnie łatwo zgromadzić zimą.

O bieganiu zimą słów kilka

Wybierz miejsce odśnieżone lub miejsce z ubitym śniegiem, dzięki czemu zachowasz komfort biegania. Unikaj także śliskich nawierzchni, a jeśli już się takie przytrafią, staraj się biec na lekko ugiętych i rozstawionych nogach, w celu zwiększenia równowagi i uniknięcia potencjalnej wywrotki. Bieg w śniegu może powodować przeciążenie stawów i skręcenie kostki, dlatego należy zachować szczególną ostrożność. Po wyjściu na zewnątrz pamiętaj o porządnej rozgrzewce – jak przy każdej poważniejszej aktywności fizycznej, nie krótszej niż 10 minut: energiczne skłony dla rozgrzania stawów, krążenia bioder, krążenia ramion, podskoki, wymachy, skręty tułowia uchronią cię przed kontuzjami i zakwasami. Jeśli chodzi o rozciąganie po bieganiu lepiej zachowaj je na powrót do domu, ponieważ na zimnie może dojść do uszkodzenia mięśni.
Jeśli zastanawiacie się w jakiej temperaturze możecie biegać, to odpowiedź na to pytanie jest dość subiektywna. Wiele zależy od indywidualnych preferencji, jednak sugerujemy, aby nie przy niższej niż minus 5 do minus 10 stopni. Wdychanie zimnego powietrza jest nieprzyjemne i szkodliwe. Dlatego podczas treningu przy niskiej temperaturze warto osłaniać usta szalikiem lub kominem.

Jak się ubrać?

Przede wszystkim ciepło, ale nie tak, by mogło dojść do przegrzania. Najlepiej sprawdzi się w tym przypadku bielizna termoaktywna, która odprowadzi wilgoć na zewnątrz. Do tego koszulka z krótkim lub długim rękawem i cienka kurtka (wszystko w zależności od temperatury na zewnątrz i od ogólnej odporności na zimno). Osobom bardzo nielubiącym zimna radzimy sięgnąć po techniczną kamizelkę. Na nogi załóżmy legginsy ze wstawkami chroniącymi przed wiatrem oraz długie i ciepłe skarpetki. Ważnym elementem będzie też czapka lub ciepła opaska osłaniająca uszy. Pamiętaj, aby wychodząc wieczorem mieć na sobie elementy odblaskowe! Nie zapomnij też o rękawiczkach. Przed wyjściem z domu warto posmarować twarz kremem ochronnym. Po powrocie do domu uzupełnij płyny sięgając po Muszyniankę.

Jak walczyć **z zimową ospałością?**

Jesienią i zimą gdy, aura robi się coraz bardziej ponura, dni są krótsze, a za oknem coraz mniej słońca, wiele z nas dopada spadek energii i nastroju, jak możemy walczyć z nim skutecznie?

Masz trudności ze wstawaniem z łóżka? Nieustannie ziewasz, a żeby normalnie funkcjonować sięgasz po kolejną kawę? W okresie zimowym wiele z nas nieustannie czuje senność zmęczenie, rozdrażnienie i najchętniej wyjechałoby do ciepłych krajów lub zapadło w zimowy sen. Jest kilka nawyków i przyzwyczajeń, które mogą uczynić ten czas lepszym.

Otwórz się na światło

Ciągły brak światła słonecznego zimą może zakłócić nasz rytm dobowy. Dzieje się tak ze względu na to, że gdy na zewnątrz jest ciemno, nasz organizm wytwarza więcej melatoniny. Sprawia to, że jesteśmy nieustannie senni. Dlatego najlepszym rozwiązaniem będzie rozsunięcie rolet i wpuszczenie choćby małej ilości światła. Wybierzmy się też na spacer łapiąc promienie słońca. Na dodatek dotlenimy się, co pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie.

Wysypiaj się

Niewysypianie się prowadzi do obniżenia koncentracji, trudniej nam się też skupić. Dlatego, aby tego uniknąć nie zarywajmy nocy, starajmy się kłaść i wstawać o podobnej porze. Dbajmy również o to, by nasz sen trwał przynajmniej 8 godzin. Unikajmy zbyt dużej ilości jedzenia oraz kofeiny przed snem, uważajmy też na urządzenia elektroniczne. Wydzielają one niebieskie światło, które może prowadzić do trudności z zasypianiem.

Ćwicz

Zimą nie zawsze chce nam się ćwiczyć, zwłaszcza, gdy czujemy zmęczenie i ospałość, a jednak to bardzo często najlepsze wyjście. Solidna dawka ćwiczeń przyniesie nam jednak garść endorfin Sport stanowi bezsprzecznie najlepsze lekarstwo na zimową ospałość. Poranny trening świetnie nas pobudzi i zapewni potrzebną w ciągu dnia energię, a po pracy zredukuje stres i zmęczenie.

Zadbaj o zimową dietę

Dieta wpływa na zasób posiadanej przez nas energii, dlatego unikajmy słodkich przekąsek, postawmy na owsiankę z owocami, ciepłe zupy i posiłki, które rozgrzeją nas od środka. Dieta powinna być również bogata w węglowodany, które przemieniają się w glukozę i dają natychmiastowy przypływ sił i wigoru. Węglowodany powinny znaleźć się we wszystkich posiłkach, dlatego śmiało sięgajmy po owoce i warzywa, wskazane są również makarony, kasze i ryż, które zawierają węglowodany złożone.