

ZDROWIEJ

Poradnik o zdrowym stylu życia

z Muszynianką

Nr 7 / Wrzesień 2018



**Aktywność
fizyczna u dzieci**
Znaczenie i funkcja

Stres w przedszkolu

Jak pomóc naszemu maluchowi?

**Czy warto
rolować mięśnie?**



Poradnik
Regeneracja po treningu



Poradnik
Zaskakujące skutki odwodnienia



Poradnik
Zdrowe, jesienne nawyki

Czy warto rolować mięśnie?

O rolowaniu słyszał chyba każdy maniak aktywności fizycznej, nie zawsze jednak znamy korzyści z niego płynące, nie wiemy też w czym mogłoby nam ono pomóc.



O rolowaniu słów kilka

Zacznijmy od tego, czym jest rolowanie, jest to automasaż wykonywany przy pomocy specjalnego wałka, tak zwanego rollera, jego celem jest pobudzenie oraz rozluźnienie powięzi, czyli tkanki, która otacza ludzkie stawy i mięśnie. Słabo nawodniona lub zbyt napięta powięź ma dużo gorszą ruchomość i jest podatna na uszkodzenia. Do tego może powodować ból i znacznie ogranicza naszą mobilność.

Jak zacząć?

Na początek wybierzmy miękki wałek, który nie będzie sprawiał nam niepotrzebnego bólu. Twarde wałki zostawmy na później, gdy już się przyzwyczaimy. Unikajmy stref podkolanowych i kostki, by nie nabawić się urazów.

Masaż jednej partii nie powinien też trwać dłużej niż 3 minuty. Właściwie wykonane rolowanie przynosi efekty, takie jak wypoczęte mięśnie czy brak nieprzyjemnego uczucia zakwasów po treningu. Rolowanie leczy także przykurcze, poprawia napięcie mięśniowe, zmniejsza ból, poprawia zakres ruchów, przyspiesza krążenie krwi, pozwala rozluźnić mięśnie oraz zmniejsza ryzyko kontuzji.

Rolowanie na wałku przyciąga osoby, które regularnie ćwiczą na siłowni i chcą szybciej wrócić do formy albo się zregenerować. Wiele osób ceni rolowanie za to, że znacznie poprawia ich samopoczucie po treningu. Rolowanie stanowi też bardzo często element zajęć odbywających się

w klubach fitness, takich jak pilates czy stretching. Jeśli nigdy wcześniej nie korzystaliśmy z rollera warto skontaktować się ze specjalistą, który poinstruuje nas w jaki sposób powinniśmy to zrobić.

Pamiętaj, by po skończonym treningu odpowiednio nawodnić organizm oraz uzupełnić składniki mineralne. Miej pod ręką naturalną wodę mineralną Muszynianka.



Jak zregenerować się po treningu?

Coprawda lato zbliża się nieubłagane ku końcowi, kto jednak powiedział, że musimy kończyć z uprawianiem sportu? Dzisiaj zajmiemy się tym, w jaki sposób zregenerować ciało po intensywnym treningu.

Odpoczywaj!

Odpoczynek po treningu jest czymś naturalnym, a jednak nie każdy potrafi znaleźć na niego czas. Niekiedy liczymy na szybki efekt ćwiczeń i trenujemy bez wytchnienia. Przynosi to skutek odwrotny. Odpoczynek pozwala uniknąć przetrenowania i kontuzji. Dlatego, kiedy odczuwamy zmęczenie, ból mięśni i brak energii to znak, że zdecydowanie musimy odpocząć. Pozwoli nam to odzyskać siły i motywację. W jaki sposób powinniśmy się zregenerować po intensywnym treningu? Szybkiej odbudowie mięśni sprzyja rozciąganie po treningu, które pozwala uspokoić mięśnie oraz rozluźnić je. Mięśnie potrzebują przynajmniej 24 godziny na regenerację. Pamiętajmy, że jeśli każdego dnia ćwiczymy tę samą partię mięśni, to w rezultacie wcześniej czy później ją przeciążymy. Przez to mięśnie stają się coraz słabsze, zamiast stawać się coraz mocniejsze. Zadbajmy więc, by pomiędzy treningami mieć przynajmniej jeden dzień odpoczynku. Jeśli nie pozwolimy mięśniom się zregenerować, zaczną one trawić same siebie, organizm musi bowiem jakoś uzupełnić niedobory energii. Odpoczywać mo-

żemy również aktywnie, wystarczy spacer lub lekkie ćwiczenia.

Sen i relaks

Kluczem do regeneracji organizmu jest sen, w jego trakcie uzupełniane są ubytki w tkance mięśniowej. 7 godzin snu to optymalna dawka. Jeśli chcemy rozluźnić nasze mięśnie po treningu postawmy na rozluźniającą masaż lub prysznic. Możemy też wybrać się na saunę. Choć z racji wyczerpania organizmu zaleca się zachować odstęp rzędu 24 godzin. Sauna pozwoli nam usunąć z organizmu toksyczne produkty przemiany materii oraz skrócić fazę zmęczenia. Pomóc może nam również lekkie rolowanie, tego ro-

dzaju relaks pozwoli organizmowi odpocząć oraz wesprze naturalne procesy regeneracji.

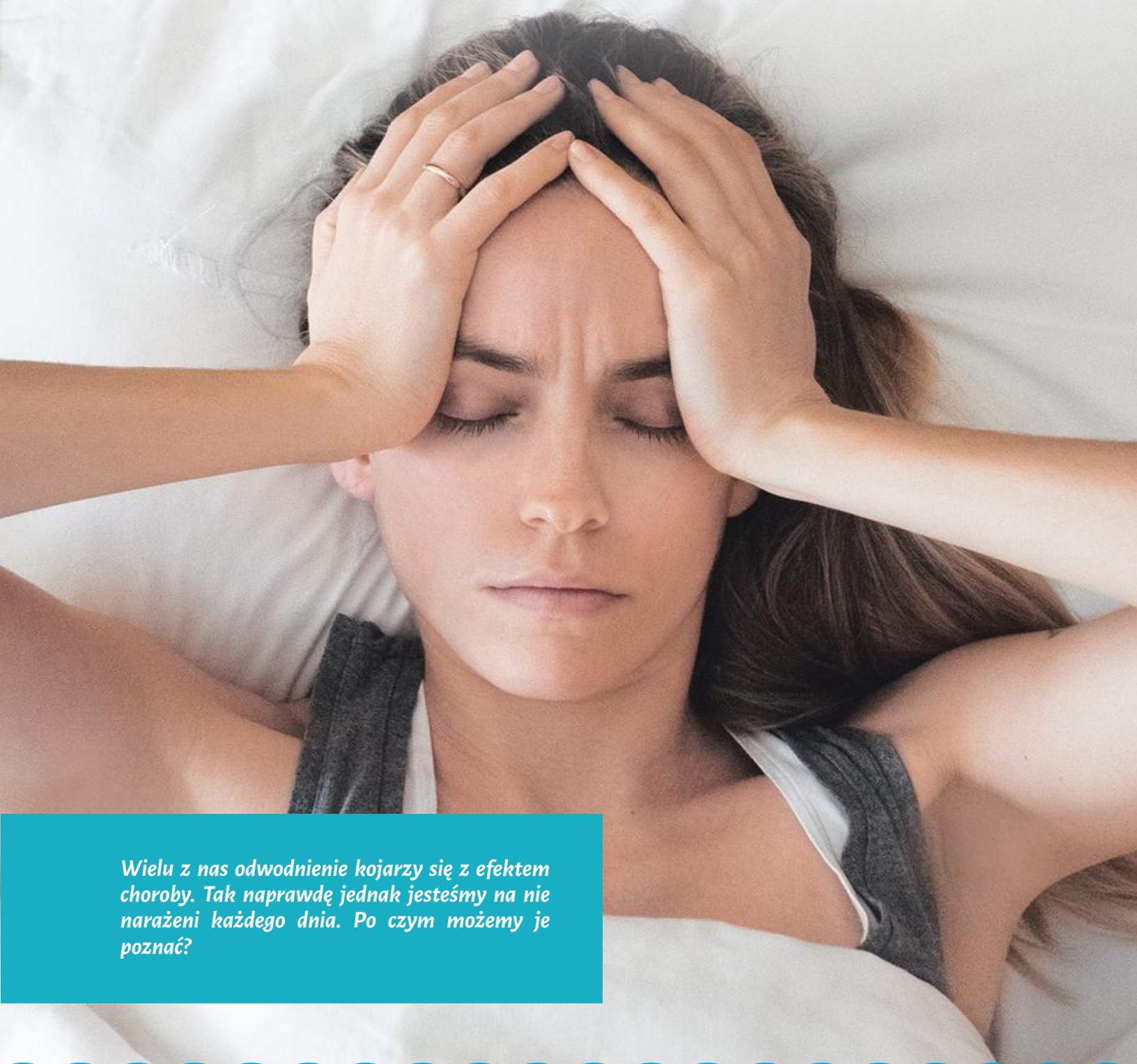
Dieta

Nie zapominajmy też o uzupełnieniu składników mineralnych, które wydalamy wraz z potem. Pomoże nam w tym Muszynianka. W przeciągu 30 minut od treningu powinniśmy zjeść posiłek, który zawiera węglowodany i białko. Węglowodany pozwolą uzupełnić zapas glikogenu, a białko naprawi mikrouszkodzenia, które zrobiliśmy w mięśniach. W tym czasie mięśnie doskonale chłoną energię. Pamiętajmy, że to również od regeneracji uzależniona jest nasza forma oraz poziom naszych możliwości podczas kolejnych treningów.



Zaskakujące skutki odwodnienia

4



Wielu z nas odwodnienie kojarzy się z efektem choroby. Tak naprawdę jednak jesteśmy na nie narażeni każdego dnia. Po czym możemy je poznać?

Odwodnienie może zdarzyć się bez względu na porę roku, choć szczególnie narażeni jesteśmy na nie latem. Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że brakuje nam płynów. Bardzo często nawet nie podejrzewamy, że pewne objawy świadczą o odwodnieniu. Często pijemy dopiero wtedy, gdy czujemy pragnienie, a ono jest już pierwszym znakiem odwodnienia. Po czym jeszcze możemy poznać, że powinniśmy sięgnąć po szklankę wody?

Rozdrażnienie

Masz wahania nastrojów i jesteś rozdrażniony bez powodu? Może powinieneś sięgnąć po szklankę z wodą! Poziom wody w naszym organizmie wpływa na nasz nastrój. Odwodnienie powoduje niepokój i rozdrażnienie, neurony w naszym mózgu wykrywają sygnał odwodnienia i przekazują tę informację do tych części mózgu, które odpowiedzialne są za nastrój. Jeśli wszystko Cię denerwuje nie bój się sięgnąć po szklankę Muszynianki.

Głód

Okazuje się, że bardzo często przyczyną naszego głodu jest brak wystarczającej ilości płynów. W ten sposób organizm próbuje uzupełnić niedobory płynów, które czerpie również z pożywienia. Gdy pijemy za mało domaga się więc kolejnego posiłku. Dlatego zamiast kolejnej kanapki sięgnijmy po wodę naturalną Muszynianka, która nas nawodni.

Ból głowy

Jeśli czujesz, że twoja głowa eksploduje, to bardzo możliwe, że za mało pijesz. Wraz z wodą z naszego organizmu wydostają się sole mineralne. Pod wpływem ubytku zmienia się skład krwi, który zostaje rozpoznany przez mózg. Wywołuje to ból głowy, stanowiący sygnał ostrzegawczy. W ten sposób organizm daje znać, że dzieje się coś niedobrego. Wraz z ubytkiem wody ból nasila się, obkurczają się bowiem naczynia krwionośne, które transportują mniej krwi i dostarczają mniej tlenu do mózgu. Jeśli boli nas głowa nie wahajmy się sięgnąć po wodę.

Nieświeży oddech

Gdy spada ilość wody w naszym organizmie, zmniejsza się wydzielanie śliny. Ślina ma właściwości bakterioobójcze, dlatego, gdy jej zabraknie bakterie mnożą się i mogą dać w taki sposób znać o swojej obecności.

Podwyższona temperatura

Gorączka nie zawsze musi oznaczać infekcję. Jeśli zbyt rzadko sięgamy po wodę, organizm wydziela mniej potu, przez co zostaje zaburzona naturalna termoregulacja. W efekcie temperatura ciała rośnie, co może skończyć się udarem cieplnym. Dlatego tak ważne jest picie wody.

Zbyt mała ilość wody w organizmie skutkuje również problemami z koncentracją, wydłuże-

niem czasu reakcji i zmęczeniem. Czy jeszcze ktoś ma wątpliwości, że regularne spożywanie wody i utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia jest niezbędne dla prawidłowego działania naszego organizmu?

**„Muszynianka – Pij wodę!”
– mobilną aplikację
przygotowała marka
Muszynianka.**



**Aplikacja przypomina
o systematycznym picu wody.**

www.muszyniankapijwode.pl

Dieta małego ucznia

Rozpoczęcie roku szkolnego już za nami, wcześniej dziecko potrzebowało mnóstwo energii do zabawy, teraz pora na powrót do szkolnej rzeczywistości i odżywienie szarych komórek.

Zdrowe nawyki

Wyrobinie zdrowych nawyków to podstawa. Nasze dzieci uwielbiają niezdrowe przekąski, a my nie zawsze jesteśmy obok, byśmy mogli je kontrolować. Dlatego tak ważna jest praca z nawykami od najmłodszych lat. Nie zapominajmy jednak o tym, że przykład idzie z góry, dlatego jeśli będziemy przekonywać dziecko o tym, że twarożek jest zdrowy i pyszny, ale sami nie będziemy go jedli, na nic zdadzą się nasze trudy. Zbilansowana dieta nie tylko uchroni dziecko przed nadwagą, ale i da mu niezbędną dawkę energii.

Młody organizm rozwija się intensywnie, potrzebuje więc sporo energii oraz składników odżywczych. Powinien za to unikać pustych kalorii. W jadłospisie dziecka powinny pojawić się błonnik, witaminy, minerały czy tłuszcze. Zadbajmy też o to, by nasze dziecko spożywało regularne posiłki. Unikajmy natomiast słodkich przekąsek czy fast foodów.

Codzienna dieta

Codzienna dieta powinna składać się z lekkostrawnych dań. Pośród nich nie powinno zabraknąć produktów mlecznych, które są

źródłem łatwo przyswajalnego wapnia niezbędnego do prawidłowego kształtowania układu kostnego. Zaleca się, aby każdego dnia dziecko wypijało szklankę mleka albo jogurtu, może być to również kefir lub maślanka. Zdrowa dieta składa się również z owoców i warzyw, które zawierają błonnik, oraz witaminy. Na talerzu nie powinno zabraknąć też ryżu, makaronu, ziemniaków, chudego mięsa czy ryb. Produkty te dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych i cennych pierwiastków.

Śniadanie

Dziecko powinno koniecznie zjeść śniadanie. Dzięki niemu

uzyska potrzebną dawkę energii oraz składniki niezbędne do pracy umysłowej. Przygotujmy mu też drugie śniadanie, które zje w szkole. Mogą być to kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, owoc oraz coś do picia. W odpowiednim nawodnieniu pomoże nam naturalna woda mineralna Muszynianka. Warto zapisać również dziecko na szkolną stołówkę, gdzie otrzyma obiad. Po powrocie do domu dziecko powinno zjeść podwieczorek oraz lekką kolację. W codziennej diecie pamiętajmy o różnorodności oraz regularnych posiłkach. Dzięki temu dziecko będzie miało mniejszą ochotę na niezdrową żywność.



Pierwszy dzwonek

Pierwszy września już za nami, ostatnie wakacyjne dni odeszły w zapomnienie. Pierwsze zadania dziecka zaprzętają nam głowę. Kolejny rok szkolny właśnie się rozpoczął, a co za tym idzie nasze dziecko czekają nowe wyzwania i cele.



Początek roku szkolnego to stosunkowo lekki czas, dlatego warto wykorzystać go na wizyty kontrolne u lekarza. Oprócz tego, jeśli wcześniej nie przywiązywaliśmy do tego wagi, powinniśmy zacząć wyrabiać zdrowe nawyki każdego dnia! Na co jako rodzice musimy zwrócić uwagę? Zdrowe odżywianie to podstawa. Pyszne kanapki zamiast słodkich bułek, jabłko lub banan zamiast batonika. Szkoła jest idealnym miejscem, do wspierania odpowiednich nawyków. Jeśli będziemy o tym pamiętać każdego dnia, dla nas również stanie się to pożądaną rutyną. Dzięki temu nasze dziecko zdobędzie poprawne wzorce już na początku. Pamiętajmy także o odpowiedniej dawce wody każdego dnia, w odpowiednim nawodnieniu pomoże

nam Muszynianka, naturalna woda mineralna.

Higiena

Czyli dbanie o czystość, mycie rąk, niewkładanie do buzi brudnych palców i szczotkowanie zębów dwa razy dziennie. Jeśli nasze dziecko ma jeszcze z tym problemem, nie zwlekajmy z dobrym przykładem. W szkole jest mnóstwo miejsc i sytuacji, w których dziecko będzie mogło się wykazać dbaniem o higienę.

Kondycja fizyczna

Mamy nadzieję, że nikomu nie przyszedł do głowy bezpodstawne zwolnienia z lekcji WF-u! Powrót do ćwiczeń i gier zespołowych dobrze wpłynie na poprawę kondycji dziecka. Jeśli Twoja pociecha wy-

raża zainteresowanie, zapisz ją na dodatkowe zajęcia sportowe.

Jeśli chcesz wpływać prawidłowo na rozwój dziecka, zadбай o to, pamiętając o bardzo ważnej zasadzie. Nasza pociecha nie powinna mieć ani za dużo, ani za mało zajęć. Kiedy nie ma kontaktu z innymi dziećmi i nie uczestniczy aktywnie w zajęciach, pojawia się u niej uczucie nudy. Jeśli jednak zajęć jest za dużo, przysparza jej to niepotrzebny stres.

Pamiętajmy, że w okresie rozwoju dziecko potrzebuje różnorodnych bodźców, ponieważ właśnie wtedy kształtuje się jego umysł. To czas, w którym najłatwiej nauczyć się nowego języka! Miejmy to na względzie, ale nie przesadzmy z nadmiarem zajęć.

Zdrowe nawyki jesienią

Jesień zbliża się wielkimi krokami, o ile w czasie lata łatwiej było nam o motywację, o tyle jesienią będziemy musieli wykrzesać z siebie dodatkowe pokłady energii. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by jesień była czasem walki o upragnioną sylwetkę. Oto kilka nawyków, które nam to ułatwią.

Z całą pewnością jesień, jak każda pora roku w specyficzny sposób wpływa na rytm naszego życia. W tym czasie możemy być bardziej podatni na infekcje czy złe samopoczucie psychiczne.

1. Wyznacz cel

Pierwszym krokiem do osiągnięcia celu jest jego precyzyjne sformułowanie. Dlatego poświęćmy nieco czasu na to, by zastanowić się nad tym, co chcemy osiągnąć. Chcesz nieco odpocząć po pełnym treningów lecie, a może wprost przeciwnie? W zależności od celu inne będą Twoje działania.

2. Motywuj się

Motywacja to podstawa. Motywować może nas wyznaczony przez nas cel, innym razem druga osoba, która będzie nas wspierać w chwilach zwątpienia. Może wśród twoich przyjaciół znaj-

dzie się ktoś, kto szuka osoby do wspólnych treningów? Jesienne dni, będą krótsze niż latem, dlatego może być trudniej zmotywować nam się do wyjścia na zewnątrz. Nie zniechęcajmy się jednak, nic tak dobrze nie działa na organizm i podniesienie humoru jak wysiłek fizyczny, dlatego jeśli nie chcesz uprawiać aktywności na świeżym powietrzu zawsze możesz postawić na wysiłek w siłowni.

3. Jesienna dieta

Sport jest istotny, ale równie istotne jest żywienie. Jesienią niektóre owoce i warzywa będą trudniej dostępne, jednocześnie jesień to doskonały czas

na zapiekane warzywa różnego rodzaju od ziemniaków po cukinię, marchewki, bataty czy buraki. Wystarczy je odpowiednio przyprawić. Swoje tryumfy będą święciły w tym czasie rozgrzewające zupy kremy z dyni, albo dania z ryżu lub kaszy. Nie zapominajmy też o probiotykach, które wzmocnią naszą odporność, znajdziemy je między innymi w produktach nabiałowych jak jogurty, mleko, twarogi oraz w kiszzonej kapuście i ogórkach.

Koniecznym pamiętać też o właściwym nawodnieniu, które zapewni nam lepsze samopoczucie.



**Muszynianka
poleca się na jesień!**

Znaczenie i funkcje aktywności fizycznej w dzieciństwie

Aktywność fizyczna w dzieciństwie jest bardzo ważna i trudno przecenić jej wagę. Jej pierwszą funkcją jest oczywiście stymulowanie rozwoju fizycznego. Mechaniczny nacisk na chrząstki wzrostowe zwiększa także wydzielanie hormonu wzrostu. Ruch sprzyja harmonijnemu i proporcjonalnemu przyrostowi masy ciała. Ma korzystny wpływ na jego skład, rozwija także mięśnie. Gdy jesteśmy aktywni fizycznie, jesteśmy także lepiej dotlenieni. Sport wspiera także rozwój motoryczny.

Sprawność fizyczna i umiejętności ruchowe, pomogą dziecku radzić sobie w różnych sytuacjach w życiu codziennym. Sport pomaga dzieciom adaptować się do nowych sytuacji i zmian środowiska. Hartuje je, co zwiększa ich odporność. Rekompensuje im niekorzystne zjawiska współczesnego życia: nadmierne unieruchomienia związanego z nauką w szkole, odrabianiem lekcji, oglądaniem telewizji, pracą przy komputerze. Zapobiega zaburzeniom rozwoju i chorobom, które ujawniają się w dorosłym życiu, jak otyłość, miażdżyca (sport obniża cholesterol), czy osteoporozy (aktywność fizyczna sprzyja zwiększeniu masy kostnej). Wiele procesów chorobowych zaczyna się bowiem już w dzieciństwie. Mniej oczywisty, ale także korzystny wpływ, sport ma na rozwój intelektualny. Dziecko poznaje otaczające je środowisko oraz ob-



serwuje nowe zjawiska. Rozwojowi intelektualnemu towarzyszy rozwój psychologiczny. Dziecko uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, znosić porażki oraz kontrolować emocje. Poznaje nowych przyjaciół i uczy się współpracy zespołowej.

To ostatnie to także funkcja społeczna sportu. Pomaga zbudować relacje z innymi, uczy negocjacji i samokontroli. Niedawne badania udowodniły również, że sport rozwija mózg. To chyba wystarczające powody, by wspierać aktywność fizycz-

ną naszych dzieci. We wczesnym dzieciństwie jest ona raczej duża i spontaniczna. Wystarczy dzieciom stworzyć do niej warunki, tzn. zapewnić przestrzeń, czas, zainteresowanie, zabawki i sprzęt do zajęć ruchowych. Nie wystarczy zostawić dziecka przed kompute-

rem, czy telewizorem na cały dzień. U dzieci i młodzieży w wieku szkolnym niezbędne są już systematyczne, zorganizowane zajęcia o różnorodnych formach ruchu, odpowiedniej częstotliwości, czasie trwania i intensywności wysiłku. Może takie zajęcia są organizowane w szkole naszego dziecka? To doskonały pomysł, jeśli nie możemy go zapisać na zajęcia pozaszkolne. Świetnie sprawdzi się też wspólnie uprawianie sportu, jak bieganie czy jazda na rowerze. Zaszczepienie w dziecku bakcyła sportowego, zaprocentuje w przyszłości.

Stres w przedszkolu

Martwisz się o to, jak Twoje dziecko poradzi sobie w pierwszych dniach nowego przedszkola? Zmiana otoczenia, nowe koleżanki, koledzy i przedszkolanka. Dowiedz się, co ma na to wpływ oraz jak pomóc najmłodszym odnaleźć się w nowej sytuacji.

Przed pierwszym pójściem do przedszkola bardzo ważne jest to, by dziecko odpowiednio przygotować. Dużo wcześniej należy zacząć uświadamiać naszemu maluchowi, że niedługo będzie spędzał dużo czasu w nowym otoczeniu i po-

trudności z powiedzeniem Ci o tym, jak się czuje i jak sobie radzi z nowymi wyzwaniami. Dlatego bardzo ważne jest, by zwracać na naszą pociechę szczególną uwagę w tych dniach i nauczyć się odpowiednio interpretować jej stan i zachowa-

o to, by nasze dziecko odżywiało się prawidłowo i miało regularną porę kładzenia się spać i pobudki. Wypoczęte dziecko będzie miało więcej siły i zapału, by poradzić sobie z nową sytuacją z optymizmem. Niemniej ważna jest też aktywność



zna wielu rówieśników. Nową dla dziecka sytuację należy przedstawiać w sposób przyjazny i atrakcyjny. Niezwykle ważne jest też to, by nauczyć naszą pociechę samodzielności. Kiedy dziecko nie potrafi samodzielnie zadbać o załatwianie swoich potrzeb fizjologicznych, ani nie radzi sobie ze ściąganiem i ubieraniem wierzchniego okrycia, może dużo gorzej znosić stres. Dziecko w tym wieku ma relatywnie słabo wykształconą umiejętność komunikowania i może mieć

nie. Maluch może sprawiać wrażenie osłabionego, roztargnionego, a nawet chorego, co niekoniecznie musi być jego faktycznym stanem – wszystkie wymienione objawy mogą być wywołane stresem adaptacyjnym u dziecka.

Jak pomóc przezwyciężyć stres adaptacyjny?

Nasze dziecko potrzebuje poczucia bycia ważną dla najbliższego otoczenia osobą, darzoną miłością i zrozumieniem. Trzeba zadbać też

fizyczna – spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu pomogą odstresować się naszemu dziecku i zadbać o dobre samopoczucie. Podczas aktywności sportowej pamiętajmy o butelce Muszynianki pod ręką. Zadajmy o to, by pierwsze spotkanie z przedszkolem było dla dziecka jak najmniejszym obciążeniem, a zamiast stresu spędziło niezapomniane, cudowne chwile. Dobrym pomysłem będzie też zaproszenie do domu nowych przyjaciół naszego dziecka.