

ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 03 Marzec 2019

**PRZYGOTUJ FORMĘ
NA WIOSNĘ!**

**SPOSOBY NA
POTRENINGOWY
BÓL MIĘŚNI**

Jak
oczyścić
organizm
z toksyn?

*Wzmocnij
organizm po
zimie*

Czym jest pilates?

*Woda w
dziecie dziecka*

Jak mieć więcej energii?



Jak oczyścić organizm z toksyn?

Oczyszczanie organizmu stało się w ostatnim czasie bardzo modne, czym ono właściwie jest i jak możemy to zrobić?

Oczyszczanie organizmu, czyli pozbycie się z niego szkodliwych substancji pozwala poprawić samopoczucie i zdrowie. Toksyny gromadzące się w naszym organizmie mogą być szkodliwe dla zdrowia, dlatego co jakiś czas możemy oczyścić go, choć tak naprawdę najlepiej wykorzystać codzienne nawyki i wspierać nasz organizm w regularnym oczyszczaniu. Zdrowy człowiek, który stosuje urozmaiconą i dobrze zbilansowaną dietę nie potrzebuje detoksykacji, oczyszczanie organizmu ma sens jedynie wtedy, gdy rzeczywiście tego potrzebujemy. Jeśli widzimy, że wzrosła nasza podatność na infekcje, że nasza cera jest sucha i poszarzała, wtedy rzeczywiście warto to zrobić. Możemy wykorzystać do tego codzienne rytuały. Uważaj z głodówkami, mogą być one niebezpieczne dla zdrowia i powodować problemy z utrzymaniem odpowiedniej masy ciała. Dlatego wszelkie radykalne zmiany w żywieniu warto skonsultować z dietetykiem.

Sprawdzonym sposobem na pozbycie się toksyn jest aktywność fizyczna, w czasie której się pocimy. Podobnie działa również sauna. Regularnie spożywaj też błonnik, który pozwoli Ci oczyścić jelita oraz antyoksydanty, które poprawią funkcjonowanie całego układu trawiennego. Nasza dieta powinna być w głównej mierze oparta na warzywach i owocach. Sięgaj też po kiszonki. Pijmy duże ilości wody, która znacznie usprawni proces oczyszczania. Regularnie sięgaj po Muszyniankę. Odwodnienie prowadzi do zaparć, suchości skóry, zmęczenia i bólów głowy.



Woda w diecie dziecka

Wpływ na rozwój naszego dziecka mają różne czynniki. Również to, jaki przykład mu dajemy. Dziecko nie ma jeszcze dużej wiedzy, dlatego powinniśmy pamiętać, że to my jesteśmy w znacznej mierze odpowiedzialni za to, jakie nawyki w sobie wykształci. Pośród nich jest między innymi nawyk picia wody.

Ilość wody, którą powinno przyjmować nasze dziecko jest uzależniona od jego wagi czy aktywności. Nie wmusimy w dziecko na siłę wody, ale warto spróbować je przekonać. Jeśli nie smakuje mu sama woda, możemy dodać do niej miętę i cytryny oraz kolorową słomkę. Każdy sposób jest dobry do oswojenia dziecka z pićm wody. Jeśli wpoimy mu ten nawyk, gdy będzie małe, istnieje spora szansa, że będzie sięgało po wodę również w starszym wieku.

Jakie symptomy mogą świadczyć o odwodnieniu dziecka? Między innymi to, że rzadko chodzi do toalety. Warto wspomnieć, że dziecko, które choruje należy obdarzyć szczególną uwagą, ponieważ gorączka, biegunka czy wymioty przyczyniają się do utraty wody, dlatego musimy dostarczać dziecku w tym czasie większej ilości płynów.

Dlaczego warto sięgnąć po wodę? Woda świetnie gasi pragnienie, zawiera też pierwiastki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dla dziecka szczególnie korzystny będzie wapń, który stanowi podstawowy budulec rosnących kości, a także wzmacnia je i chroni przed złamaniem. W przypadku niemowląt karmionych piersią nie musimy ich dodatkowo dopajać, jednak jeśli na zewnątrz panuje upał, to warto podać im wodę, która orzeźwi je i ochłodzi. Większemu dziecku możemy podawać również owoce i warzywa, które są bogate w wodę.

Woda jest niezbędnym elementem zapewniającym dziecku prawidłowy rozwój. Niech twoja pociecha sięga po Muszyniankę z radością.



Jak mieć więcej energii?

Jeśli od rana jesteś zmęczony i ledwo wstajesz z łóżka, marzysz o tym, by się do niego znowu położyć, to znak, że trzeba coś zmienić! Jak dodać sobie energii na cały dzień?

Więcej światła

Światło to naturalny bodziec dla organizmu, który wskazuje na to, że naszedł dzień. Dlatego jeżeli nie mamy problemów z zasypianiem zostawmy rolety lub zasłony odstłonięte, aby nasz organizm wiedział, że pora już wstawać. Nie ociągaj się też ze wstawaniem, dobrze wiesz, co się dzieje, kiedy budzik zadzwoni, a Ty nie wstaniesz, będzie Ci jeszcze trudniej, dlatego najlepiej mimo niechęci zrobić to od razu.

Więcej ruchu

Zacznij dzień od ćwiczeń, możesz odwiedzić siłownię, albo wykonać poranny trening w domu. Wykonaj kilka skłonów, pajacyków czy przysiadów. Cokolwiek, co powie Twojemu organizmowi, że pora już się rozbudzić i rozpocząć nowy dzień. Ruch dostarczy Ci hormonów szczęścia i więcej energii, dlatego ruszaj się regularnie. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, na pewno dodadzą Ci animuszu. Na dodatek spalisz kalorie i przyspieszysz metabolizm. Ćwiczyć możesz oczywiście również po pracy.

Zadbaj o dietę

Aby mieć więcej energii na co dzień nie wystarczają szczątkowe działania, trzeba postawić na starania długoterminowe jak dieta, która przekłada się na samopoczucie i ilość energii, którą mamy w ciągu dnia. Pozwoli ona utrzymać odpowiedni poziom cukru w organizmie przez cały dzień. Jeśli brak nam ciągle energii, może warto postawić na spożywanie węglowodanów złożonych o niskim wskaźniku glikemicznym jak kasza gryczana czy pieczywo razowe. Dieta ma kluczowe znaczenie dla nasze-

go samopoczucia, dlatego śniadanie powinno być bogate w witaminy i minerały. Zadbaj o to, by na talerzu znalazły się warzywa i owoce. Nie zapomnij też o odpowiednim nawodnieniu, w trakcie dnia sięgaj regularnie po wodę, która pozwoli organizmowi właściwie funkcjonować. Od szklanki wody możemy też rozpocząć dzień. Rozpędzi ona metabolizm i uzupełni braki płynów, które straciliśmy w trakcie snu. Muszynianka pozwoli też uzupełnić niedobory składników mineralnych. Nie objadaj się przed snem, może to bowiem skutkować uczuciem ciężkości. Dlatego zjedz przed zaśnięciem coś lekkiego.

Nie zapominaj o śnie

Wysypianie się to podstawa, dlatego w miarę regularnie kładź się spać i wstawaj. Jeśli zaś w pracy dopadnie Cię zmęczenie, to może oznaczyć spadek energii, dlatego pora coś przekąsić. Sięgnij po orzeszki, owoce albo batonik zbożowy, a gdy naprawdę jesteś zmęczony i masz ku temu możliwość - prześpij się, drzemka nawet 20-minutowa powinna Ci pomóc. Jeśli jednak masz problemy z zasypianiem, lepiej nie drzemać do 3 godzin przed pójściem spać. Postaraj się także ustalić, jaka ilość godzin snu jest dla Ciebie optymalna. Gdy w ciągu dnia odczuwasz zmęczenie, znużenie czy nerwowość, zrób sobie krótką przerwę, porozmawiaj z kimś, zjedz przekąskę. W ten sposób będzie łatwiej Ci się skupić.

Czym jest pilates?

Pilates to rodzaj aktywności fizycznej, która łączy w sobie między innymi gimnastykę, jogę czy tai-chi. Dowiedz się, dlaczego warto ćwiczyć pilates.

Ćwiczenia odbywają się przy relaksującej muzyce. Pilates pozwala utrzymać ciało w dobrej kondycji, poprawia równowagę, koordynację ruchową, wzmacnia i rozciąga nasze ciało. Aktywność ta polecana jest zarówno tym, którzy chcą poprawić kondycję fizyczną, jak i tym, którzy chcą uelastycznić ciało. Uczy też zachowania prawidłowej postawy na co dzień. Podstawę treningu stanowi precyzja, prawidłowy oddech, staranne powtórzenia, w których stawia się na jakość, a nie ilość. Dzięki koncentracji na wykonywanym ćwiczeniu uspokajamy się i skupiamy na prawidłowym wykonaniu całego treningu. Koniecznym jest także kontrolować ułożenie całego ciała. Ruchy powinny być wykonywane płynnie i starannie, oddychajmy świadomie, stabilizując centrum.

Pilates stanowi rodzaj uniwersalnego treningu, wzmacnia wszystkie mięśnie, zapobiega bólom pleców wynikającym z siedzącego trybu życia, mimo to istnieje wąska grupa osób, dla których trening nie jest wskazany. Pilates to dobry wybór dla osób z problemami zdrowotnymi i wadami kręgosłupa, pozwala wzmacniać mięśnie pleców i odciążać kręgosłup. Ćwiczenia te angażują też rzadko przez nas używane mięśnie głębokie, które stanowią rusztowanie dla całej sylwetki i pomagają zachować postawę. Pilates polecany jest też osobom zestresowanym, zmniejszając napięcia, stopniowo pomaga wracać do sprawności po przebytych urazach. Tempo możemy dostosować do własnych możliwości i stopniowo je zwiększać.

Nie wymaga dobrej kondycji i formy, może go uprawiać nawet ten, kto nie lubi się ruszać. Jeśli w przeszłości nabawiliśmy się kontuzji lub przewlekłe chorujemy, warto zapytać lekarza o pozwolenie. Uważać powinny też kobiety w ciąży. O swoich urazach warto poinformować instruktora.



Wzmocnij organizm po zimie

Zima to ciężki czas nie tylko dla nas, ale i dla naszego ciała. Miewamy wtedy mniej energii, brakuje nam też witamin. W jaki sposób możemy wzmocnić nasz organizm po zimie?

Im bliżej wiosny, tym łatwiej nam będzie. Za oknem już ciepłej i jaśniej. Nasza tęsknota za wyższą temperaturą wkrótce zostanie wynagrodzona. Zanim jednak to się stanie, możemy narzekać na gorsze samopoczucie. Wynika to między innymi z diety, która jest uboższa niż latem i wiosną, gdy łatwiej o aktywność, warzywa i owoce. Na dodatek bardzo często całe dni spędzamy w suchych pomieszczeniach, a za oknem szybko robi się ciemno. Dlatego, gdy słońce zaczyna wyglądać zza chmur, coraz częściej pora na regenerację sił. Wykorzystaj coraz częstsza obecność słońca, wystawiając się na nie. Ekspozycja na promienie słoneczne pozwoli nam uzupełnić niedobory witaminy D. Jej długotrwały brak może sprawić, że będziemy mieli skłonności do depresji. Warto też wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy.

Niezwykle istotna jest również dieta, która zimą zazwyczaj opiera się na ciepłych, bardzo często kalorycznych daniach. Nierzadko jest ona również uboga w istotne dla nas witaminy i składniki. Aby odzyskać formę, warto zacząć od pożywne śniadania, które da nam zastrzyk energii. Niech posiłek będzie zawierał owoce i warzywa. Mogą być to zarówno produkty świeże, jak i mrożonki. Wiosną

pojawiają się pierwsze nowalijki, jak rzodkiewka, ogórek, szczypiorek czy zielona sałata, chętnie po nie sięgajmy. Do działania może nas pobudzić także żeń-szeń, który poprawi koncentrację, ułatwi zapamiętywanie oraz wzmocnić odporność. Nie zapominaj też o właściwym nawodnieniu. Muszynianka pozwoli Ci uzupełnić niezbędne składniki mineralne.

Wiosną warto postawić na ruch, który doda nam więcej energii, pobudzi nasz umysł i zwiększy odporność. Możemy wybrać jazdę na rowerze, pływanie,

czy zajęcia na siłowni. Aktywność fizyczna pozwoli nam nie tylko wzmocnić kondycję, ale i poprawi nasze samopoczucie.

Nie zapominaj też o śnie, który regeneruje nasze ciało, a jego niedostatek skutkuje spadkiem odporności. Kiedy nie masz czasu się wyspać, jesteś zmęczona i pozbawiona energii, pracujesz mniej wydajnie i trudno Ci się skoncentrować. Niedobór snu może skutkować spadkiem kondycji i urody.



SPOSOBY NA POTRENINGOWY BÓL MIĘŚNI

Gdy intensywnie ćwiczymy dochodzi do mikrourazów powstających w mięśniach, zwłaszcza, gdy robimy to z dużym obciążeniem lub intensywnością. Ból może towarzyszyć nam wtedy nawet przez kilka dni. Na szczęście istnieje kilka sposobów, które mogą nam pomóc go zmniejszyć.

Trening często łączy się z występującymi po nim bólami mięśni. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy dopiero zaczynamy ćwiczenia i nasze ciało przyzwyczaja się do wysiłku. Uszkodzone włókna mięśniowe objawiają się bólem. Z czasem, po treningu będą występować coraz rzadziej. Mogą jednak wrócić, gdy zmienimy rodzaj wysiłku. Pojawiający się po treningu ból mięśni może powodować dyskomfort utrudniający nam normalne funkcjonowanie. Nic więc dziwnego, że staramy się jakoś złagodzić te niedogodności.

Po pierwsze, aby zapobiegać bólom mięśni, warto pamiętać o rozgrzewce przed treningiem oraz rozciąganiu na końcu. Pamiętajmy też o tym, żeby intensywność treningu zwiększać stopniowo. Zachowajmy zdrowy umiar, niech ćwiczenia nie będą ekstremalne i mają odpowiednią intensywność. Istnieje wtedy spore prawdopodobieństwo, że unikniemy bólu.

Jeśli jednak do niego dojdzie, możemy zmniejszyć go między innymi stosując zimne okłady na określone partie mięśni. Inne rozwiązanie to zimna kąpiel, a nawet kąpiel w lodzie, która może przyspieszyć regenerację i zmniejszyć ból. Pomóc może także gorąca kąpiel, wzrost temperatury sprawia, że naczynia krwionośne rozszerzają się i dostarczają do tkanek więcej tlenu i substancji odżywczych. Możemy też odwiedzić saunę. Na ból mięśni poleca się także banana z dużą ilością potasu, który zapobiega odwodnieniu mięśni. Rolowanie to kolejny ze sposobów, który pozwoli rozluźnić je i ułatwi transport tlenu do nich. Ból łagodzi także masaż sportowy. Możemy postawić również na ćwiczenia rozciągające, które wydłużają i rozluźniają mięśnie, powala to przywrócić kończynom pełen zakres ruchu. Masaż rozciąganie, wzmacni więzadła i sprawia, że mięśnie stają się silniejsze. Postaw też na regularne treningi, dzięki czemu unikniesz dni z potreningowymi bólami.

Podczas treningu nie zapomnij również o odpowiednim nawodnieniu, zabierz ze sobą Muszyniankę.

Przygotuj formę na wiosnę

Wiosna coraz bliżej, dla niektórych zła pogoda nie była powodem do zaprzestania treningów. Jednak Ci, którzy sobie odpuścili będą mieli teraz dobry czas, by wrócić do formy.

Wiosna kojarzy się ze słońcem i coraz lepszą pogodą. Nic dziwnego, że wiele z nas decyduje się na powrót do treningów. Wizja pokazania swojego ciała na plaży dodatkowo nas motywuje. Chociaż najlepiej ćwiczyć przez cały rok, nie zawsze nam się to udaje. Jak możemy wrócić do formy?

Wyznacz cel

Po pierwsze obierz cel, czy ma to być płaski brzuch, jędrna pupa, a może mocne nogi? Zgodnie z tym ustalimy także rodzaj wykonywanych ćwiczeń. Następnie warto rozpiścić treningi, które pozwolą nam tego dokonać. Znajdź miejsce na nie, czy to w domu, w klubie fitness, a może na świeżym powietrzu. Nie trać motywacji, na początku może być trudno, ale będzie coraz łatwiej. Zawsze znajdzie się mnóstwo wymówek, ale pamiętaj, że efekty same się nie zrobią. Dlatego im wcześniej zaczniesz, tym lepiej. Kluczem do sukcesu jest odpowiedni plan działania, jeśli podwyżysz sobie poprzeczkę zbyt wysoko może Cię to zniechęcić, aby zyskać zapał do pracy warto postawić na metodę małych kroków, podchodząc do celów zadaniowo. Inten-

sywność zwiększajmy stopniowo, im więcej treningów tym szybszy efekt, ale nie przesadzmy. Jeśli motywują nas wspólne ćwiczenia znajdziemy grupę wsparcia. Warto też skorzystać z rad osób bardziej doświadczonych, które mogą służyć nam poradą i inspiracją. Zadbajmy o właściwy strój, niech będzie dopasowany do formy aktywności, którą wykonujemy, najważniejsze, aby ubranie było oddychające i nie krępowało ruchów.

Dieta

Kolejny element to odżywianie. Warto pomyśleć o zmniejszeniu tej która zawiera duże ilości cukru i żywności przetworzonej. Za to niech nie zabraknie świeżych owoców i warzyw, które powinny być stałym elementem naszego jadłospisu. Nieodłącznym elementem powinna być też woda mineralna – nie zapomnij o sięganiu po Muszyniankę. Niech dieta dostarcza nam makroskładników i węglowodanów złożonych. Postawmy na kaszę jaglaną, białko, chude mięso, jaja, ryby, tłuszcze, orzechy, oliwę i łososia. Zadbaj o regularność posiłków, dzięki temu ograniczysz chęć podjadania.