

ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 06 Czerwiec 2019

WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
NA ROZWÓJ NASTOLATKA

JAK
DBAĆ O
SKÓRĘ
POPRZEZ
DIETĘ?

POBUDŹ SWÓJ
MÓZG DO
DZIAŁANIA

JAKIE ZAGROŻENIA
CZEKAJĄ NA DZIECKO NA
PLACU ZABAW?

JAK ZROBIĆ FORMĘ NA WAKACJE?

JAK
SPAKOWAĆ
DZIECKO
NA WYJAZD?

*Cztery
symptomy
niedoboru
magnezu*

ĆWICZENIA DLA
SENIORÓW –
DLACZEGO SĄ
TAK WAŻNE?

Jak spakować dziecko na wyjazd?

Już niedługo zabrzmi ostatni dzwonek, uczniowie rzucą plecaki w kąt i rozpoczną błogi odpoczynek. Dla niektórych dorosłych to czas urlopów, ale nie każdy może pozwolić sobie na wolne w okresie wakacyjnym. Dlatego bardzo często dzieci wyjeżdżają na wakacje zorganizowane specjalnie dla nich przez biura podróży. Co powinno znaleźć się w ich wycieczkowym plecaku?

W co spakować rzeczy?

Pierwszy dylemat, przed którym staniemy to, w co spakować rzeczy dziecka? Wakacyjne wyjazdy są zazwyczaj wycieczkami kilku lub kilkunastodniowymi, dlatego przyda się torba, plecak lub walizka. Ta ostatnia będzie odpowiednia, gdy nasz potomek jedzie do innego miasta. Jeśli jednak będzie to górską wycieczką, zdecydowanie lepiej wybrać plecak. Noszenie go będzie wygodniejsze niż ciągnięcie walizki.

Bagaż podręczny i dokumenty

Przyda się też mniejszy plecak lub tak zwana nerka, na telefon, portfel albo przekąski. Dziecko powinno zabrać koniecznie dokument tożsamości w postaci legitymacji szkolnej. Warto zaopatrzyć je w kartkę, na której znajdzie się adres czy kontakt do bliskich osób. Nie zapomnijmy również o kieszonkowym, które przyda się do zakupu przekąsek czy opłacenia wejść do instytucji kultury.

Co zabrać ze sobą?

W dużym bagażu powinny znaleźć się kosmetyki do mycia, szczoteczka do zębów czy ręcznik. Zadbajmy też o apteczkę zawierającą preparat na kleszcze i komary, plastry, środki przeciwbólowe czy maść na ugryzienia. Kolejną z kluczowych kwestii jest wygodna garderoba.

Ubrania dopasujemy do miejsca wyjazdu dziecka, nie zapomnijmy też o właściwych butach, koniecznie już rozchodzonych. Przydadzą się również okulary przeciwsłoneczne i kapelusz, a także lekka kurtka, na wszelki wypadek!

Wiernym towarzyszem niech będzie butelka Muszynianki, która dostarczy niezbędnych składników mineralnych i nawodni podczas wakacyjnych wycieczek. Aby nasza pociecha nie nudziła się w czasie podróży, warto zaopatrzyć ją w małą grę planszową lub karty. Nie przesadzajmy z elektronicznymi gadżetami i nie pakujmy rzeczy, których utrata będzie bolesna lub kosztowna.

Dobrze, by dziecko brało udział w pakowaniu, dzięki temu będzie wiedziało, co zabiera i gdzie to znajdzie. W ten sposób uczymy je również zaradności. Ilość rzeczy przeznaczona na wyjazd zależy od jego długości. Pakowanie będzie łatwiejsze, jeśli wcześniej zrobimy listę rzeczy, które mają znaleźć się w bagażu.



JAK
DBAĆ O SKÓRĘ
POPRAWIEZ DIETĘ?

Skóra twarzy wymaga szczególnej pielęgnacji, dlatego sięgamy po różnego rodzaju kosmetyki, aby wyglądała dobrze. Jednak bardzo często zapominamy o tym, jak ważne jest dbanie o nią od środka.

Dobroczynne kwasy

Nie musimy od razu rzucać w ką naszych kremów. Na nic się jednak one zdadzą, jeśli nie zadamy o właściwą dietę. Jakie menu pozwoli nam uniknąć trądziku albo pękających naczynek? W naszym jadłospisie nie powinno zabraknąć morskich ryb, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Stanowią składnik błon komórkowych, przyspieszają regenerację naskórka, przez co staje się on bardziej odporny na działanie szkodliwych czynników jak promieniowanie UV, które przyspiesza proces starzenia się. Przydadzą się one zwłaszcza osobom o skórze suchej i alergicznej. Wspomniane kwasy działają też przeciwzapalnie i zmniejszają podrażnienia. Znajdziemy je w rybach: łososiu, makreli, sardynkach, śledziach oraz w olejach roślinnych: rzepakowym, lnianym, sojowym czy orzechach włoskich i żółtkach jaj.

Niezastąpione przeciwutleniacze

Nieodzowne są również przeciwutleniacze – związki, które osłabiają działanie wolnych rodników, czyli uszkodzonych cząsteczek z brakującym elektronem, albo mającym jeden elektron w nadmiarze. W ten sposób uszkadzają też kod genetyczny komórek, a to powoduje mutacje i zmiany rakowe. Niszczą one włókna kolagenowe i elastynę, a w rezultacie wpływają na utratę elastyczności i zmarszczki. Organizm powinien sam bronić się przed działaniem wolnych rodników, ale system immunologiczny działa z wiekiem coraz słabiej, dlatego niezbędne jest dostarczanie przeciwutleniaczy. Znajdziemy je w jedzeniu i kosmetykach. Najlepiej robić to na oba sposoby. Występują w goździkach, oregano, rozmarynie, tymianku, cynamonie, jeżynach, jagodach, żurawinie, jagodach acai, malinach, kakao. Zawierają je również fasola, karczochy, jabłka, śliwki, czereśnie, wiśnie i orzechy.

Bezcenny kolagen i witaminy

W naszej diecie nie powinno zabraknąć też produktów wspomagających produkcję kolagenu. Składnik ten wpływa na gładkość skóry, jej napięcie czy funkcjonowanie stawów. Wśród produktów, które go zawierają znajdu-

ją się algi, żywność bogata w beta-karoten, czyli pomidory, papryka, marchewka, brokuły, szpinak, morele oraz produkty zawierające witaminy z grupy B, pestki dyni, orzechy brazylijskie, jajka, drożdże, rośliny strączkowe. W przyspieszeniu naturalnego procesu wymiany komórek pomoże nam witamina A, która sprzyja utrzymaniu jędrnej i młodo wyglądającej skóry. Nie zapominajmy też o witaminie C, dzięki której zapobiegniemy pękaniu naczynek.

Wszystkie te cenne składniki dostarczamy kompleksowo, poprzez pożywienie. W naszej diecie powinno znaleźć się dużo warzyw i owoców. Jedzmy je najlepiej na surowo, ponieważ pod wpływem ciepła tracą wartości odżywcze. Istotne są także mikro i makroelementy – selen wpływa na elastyczność skóry, wapń nadaje gładkość i miękkość, potas zapobiega wysuszeniu, a cynk działa przeciw trądzikowi.

Życiodajna woda

Właściwa dieta to również odpowiednie i regularne nawadnianie. Zakłada się, że dorosły człowiek powinien wypijać około 1,5 litra wody dziennie. Ilość ta jest jednak uzależniona od trybu życia, wieku, płci, wagi. Jeśli wybierzesz Muszyniankę, dodatkowo dostarczysz swojemu organizmowi wiele ważnych składników mineralnych. Pamiętajmy o tym, że na to, jak wyglądamy, wpływa klimatyzacja, palenie, życie w pędzie, stres, mała ilość snu, czy opalanie się. Dlatego dieta stanowi pierwszy krok, warto do niej dołączyć zdrowe nawyki związane ze zmianą trybu życia.



POBUDŹ SWÓJ MÓZG DO DZIAŁANIA

Godzinami ślęczysz nad projektem, ale nie przekłada się to na ilość wykonanej pracy? Oto kilka sposobów, które pozwolą Ci zwiększyć Twoją efektywność.

Po pierwsze plan

Czujesz, że w ciągu dnia obowiązki piętrzą się, a Ty mógłbyś zrobić więcej, ale nie wiesz dlaczego, czas ucieka Ci przez palce? Może źle planujesz zadania do zrealizowania? Zamiast wypijania kolejnej kawy i spinania się, sięgnij po notes albo kartkę i wypisz kwestie, które masz do skończenia. Ustal, które z nich są najważniejsze. Ten zabieg pozwoli Ci zlikwidować odczucie, że musisz pamiętać o wielu rzeczach na raz. Trzymaj kartkę w zasięgu wzroku, aby móc na bieżąco sprawdzić, co jeszcze pozostało do zrobienia, natomiast skreślaj z niej cele już wykonane.

Rób przerwy

Z trudem odchodzisz od komputera, bo boisz się, że to wybije Cię z rytmu, albo uważasz, że każde „okienko” to strata czasu? Niesłusznie. Mózg potrzebuje pauzy, dzięki temu jest bardziej kreatywny, jak każdemu mięśniowi, jemu również przyda się odpoczynek. Z tego powodu co godzinę zrób sobie krótką przerwę, wyjdź na świeże powietrze, porozmawiaj z kimś, zjedz coś. Do pracy wrócisz z nową energią i większym skupieniem. Warto też zwrócić uwagę na to, o jakich porach pracuje nam się najlepiej i zgodnie z nimi organizować sobie dzień. Sklasyfikuj zadania tak, by wypełnianie tych najtrudniejszych przypadło na okres najbardziej dla Ciebie twórczy.

Zadbaj o „paliwo”

Aby mózg mógł pracować wydajniej, potrzebuje energii. W Twoim interesie leży, abyś miał ją skąd czerpać. Dlatego zadbaj o dostarczenie mu składników odżywczych wraz z posiłkami. Warto też zatroszczyć się o drobne przekąski w postaci owoców. Co jeszcze powinno znaleźć się w naszej diecie?

Na pewno antyoksydanty, czyli substancje wiążące wolne atomy tlenu, które opóźniają proces starzenia się komórek.



Chronią przed demencją starczą i pozytywnie wpływając na pamięć. Znajdziesz je w owocach jagodowych, wiśniach, arbuzach, cytrusach. Równie istotne są tłuszcze nienasycone, czyli kwasy Omega-3 i Omega-6, które chronią neurony oraz przyspieszają przewodzenie impulsów. Szukaj ich w rybach, pestkach słonecznika, dyni i orzechach włoskich.

Niezbędne są także witaminy z grupy B, które wspierają syntezę neuroprzekaźników. Ich braki skutkują kłopotami z pamięcią. Dostarczysz je wraz z kaszą gryczaną, jogurtem, otrębami i pieczywem pełnoziarnistym. Z kolei magnez pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Jego niedobór powoduje rozdrażnienie, wpływa też na senność i skurcze mięśni. Dlatego sięgaj po migdały, orzechy i suszone owoce.

Mózg składa się w większości z wody, która wpływa na szybkość przewodzenia impulsów nerwowych. Dlatego nie należy zapominać o uzupełnianiu płynów. Pij wodę w ciągu całego dnia. Nie tylko pobudzisz w ten sposób umysł do działania, ale i zmniejszysz zmęczenie. Sięgaj po naturalną wodę mineralną, Muszyniankę. Rób to często i małymi łykami.

JAKIE ZAGROŻENIA CZEKA- JĄ NA DZIECKO NA PLACU ZABAW?

Przyszła wiosna, a co za tym idzie, nadszedł czas aktywności na zewnątrz. Wydaje się, że plac zabaw to w pełni bezpieczne miejsce dla naszego dziecka, tymczasem bywa inaczej. Oto kilka kwestii, na które powinniśmy zwrócić uwagę.

O zaletach przebywania na świeżym powietrzu można by pisać wiele, ale w głównej mierze chodzi o witaminę D, którą organizm wytwarza pod wpływem przebywania na słońcu. Z drugiej strony, jak mówi dobrze znane porzekadło – ruch to zdrowie. Dlatego nie dziwi, że jeśli tylko pogoda na to pozwala, chętnie wychodzimy wraz z dzieckiem z domu. Mimo rygorystycznych norm, które określają, jakie sprzęty mogą być dopuszczone do użytku na placach zabaw, czy w jaki sposób powinny być one zabezpieczone i konserwowane, zachowajmy ostrożność.

Przygotowanie do spaceru

Przed wyjściem odpowiednio się przygotujmy. Po pierwsze, zabezpieczmy nasze dziecko przed atakiem owadów, korzystając ze specjalnych preparatów. Zadbajmy też o właściwy ubiór, który powinien być wygodny. Grunt, by nie krępował ruchów. Jednak nie może być za luźny, żeby nasz podopieczny się o coś nie zahaczył. Postawmy na zabudowane buty z podeszwą, która zapobiegnie ślizganiu się. Co jakiś czas sprawdzajmy, czy są one dobrze zawiązane. Nie zapomnijmy także o czapce na głowę. Zabierzmy ze sobą plecak lub torbę, do której włożymy wodę, krem z filtrem, żel antybakteryjny, mokre chusteczki, plastry i przekąski.

Regularnie podawajmy dziecku naturalną wodę mineralną, Muszyniankę, która odpowiednio je nawodni. Nie powinno ono jednak pić ani jeść w ruchu. Niech na chwilę przysiadzie na ławce, aby nie doszło do zakrzuszenia się. Jeśli jest to okres letni, nie wychodzimy w samo południe, gdy temperatura jest najwyższa. Wtedy lepiej zostać w domu,

gdyż upał może być dla najmłodszych niebezpieczny, poczekajmy więc do godziny 15:00.

Na placu zabaw

Przed przystąpieniem do zabawy sprawdźmy wraz z dzieckiem kondycję sprzętów znajdujących się na placu. Jeśli któryś z nich jest w kiepskim stanie technicznym, niech nasza pociecha z niego nie korzysta. Zbadajmy też, czy gdzieś nie znajdują się zardzewiałe przedmioty o ostrych krawędziach lub szorstkich powierzchniach. Rozejrzyjmy się również, czy wokoło nie ma roślinności, która mogłaby pokłóć nasze dziecko, albo psich lub kocich odchodów. Zwłaszcza jeśli przestrzeń nie jest ogrodzona albo bramka nie jest zamykana. Podobnie jest w przypadku potłuczonego szkła i śmieci. Dlatego miejmy to wszystko na uwadze. Po oględzinach placu ustawmy się w miejscu, gdzie będziemy mieli malucha na oku. Wyjście na świeże powietrze, gdy pogoda sprzyja, jest doskonałym pomysłem, pod warunkiem, że zachowamy zdrowy rozsądek i nieco uważności. Warto zwracać uwagę na zabawę dziecka oraz przekazać mu zasady zachowania, które ustrzegą je przed ewentualnymi urazami.



CZTERY SYMPTOMY NIEDOBORU MAGNEZU

Magnez to jeden z makroelementów stanowiących podstawę wielu procesów zachodzących w naszym organizmie. Jego deficyty możemy odczuwać w dokuczliwy sposób.

Na obniżenie jego poziomu w naszym ciele wpływa między innymi stres, używki, dieta uboga w składniki odżywcze czy zaburzenia pracy jelit. Dlatego tak ważne jest uzupełnianie jego braków na bieżąco. Składnik ten wzmacnia odporność organizmu, zmniejsza pobudliwość komórek, wykazując działanie uspokajające, buduje kości, uczestniczy w syntezie białek. Kontroluje też poziom glukozy we krwi oraz reguluje pracę układu nerwowego. W jaki sposób możemy poznać, że mamy obniżony poziom magnezu?

1. Drżące mięśnie

Jednym z objawów niedoboru opisywanego makroelementu są drżące mięśnie. Ich mimowolny skurcz może trwać od kilku sekund do kilkunastu minut. Zazwyczaj pojawia się w stopie albo łydce. Dzieje się tak, ponieważ wspomniany pierwiastek reguluje pobudliwość nerwowo-mięśniową, zapobiegając bezwiednym skurczom, zarówno w czasie ruchu, jak i w spoczynku.

2. Zła kondycja włosów i paznokci

Niedostateczna ilość magnezu może objawiać się też nadmiernym wypadaniem włosów i kruchością paznokci. Wszystko dlatego, że składnik ten stanowi jeden z budulców ich tkanki.

3. Zmęczenie

Innym skutkiem braków tego pierwiastka jest zmęczenie i ospałość. To dlatego, że odgrywa on rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Dlatego jego niedobory często skutkują zaburzeniami pobudliwości nerwowej, co wpływa na nasze samopoczucie. Gdy dochodzi do utraty potasu z komórek mięśniowych (zjawisko to towarzyszy

deficytom magnezu), odczuwamy wyczerpanie. Niedostatki wspomnianego makroelementu wpływają również na problemy ze snem i odczuwanie nadmiernego stresu, co w rezultacie prowadzi do zwiększonej nerwowości.

4. Słabe kości i niska odporność

Ubytki magnezu to także problemy z kośćmi i stawami, ponieważ bierze on udział w procesie prawidłowego wbudowywania wapnia w kość. Jego brak skutkuje nawracającymi i częstymi infekcjami. Składnik ten wspiera działanie układu odpornościowego, jego niedobory objawiają się też nieregularnym rytmem serca, któremu mogą towarzyszyć zawroty głowy, duszność czy ból w klatce piersiowej.

W celu uniknięcia problemów związanych z niedoborem magnezu należy zwrócić uwagę na naszą dietę. Jedzmy owoce, takie jak truskawki, banany, awokado czy figi. Znajdziemy go też w szpinaku, sałatach, szparagach, jarmużu czy warzywach strączkowych. Niedobory możemy uzupełnić również za pośrednictwem naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Właściwe nawodnienie to podstawa zrównoważonej diety.





WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ROZWÓJ NASTOLATKA

Ruch zalecany jest każdemu, również młodzieży. Wpływa na jej rozwój fizyczny oraz emocjonalny. Jakie jeszcze korzyści płyną z uprawiania sportu w młodym wieku?

Ćwicz na zdrowie

Rekreacja pełni ważną funkcję w życiu młodych ludzi, kształtuje zdolności przywódcze oraz empatię. Naukowcy twierdzą też, że zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń emocjonalnych, a jak wiadomo, są one dość powszechne w okresie dorastania. Ćwiczące nastolatki zwracają większą uwagę na dietę, czy dobre nawyki. Dzięki temu spada na przykład ryzyko otyłości w dorosłym życiu. Aktywność zwiększa również odporność i poprawia koncentrację.

Gimnastyka koryguje wady postawy. Wpływa na ogólny stan zdrowia dziecka oraz przekłada się na elastyczność stawów i zmniejsza łamliwość kości. Sport dotlenia komórki i mózg oraz pobudza układ oddechowy. Na dodatek nastolatki wiele godzin spędzają w jednej pozycji, siedząc w szkolnych ławkach czy przed komputerem. Właśnie dlatego ruch jest tak ważny, a ciało go uwielbia.

Więcej niż rozwój

Sport wpływa jednak nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na psychikę. Regularna aktywność

rozвивa odpowiedzialność – dziecko uczy się wypełniania podjętych zobowiązań. Ruch jest też zdrowym sposobem na spędzanie wolnego czasu, który na dodatek pozytywnie wpływa na kontakty społeczne. Nasz podopieczny uczy się komunikować z innymi oraz tego, jak znosić porażki, czy przyjmować krytykę i działać zespołowo. Rekreacja pozwala zniwelować stres i odpocząć po całym dniu siedzenia, znacznie szybciej niż w czasie odpoczynku biernego. Uprawianie sportu w młodym wieku zwiększa szansę na to, że nastolatek w przyszłości będzie kontynuował ten zdrowy nawyk.

Jeśli chcesz zachęcić młodzież do wysiłku fizycznego, przyzwyczajaj ją do niego już od najmłodszych lat. Uprawiaj wraz z nią różne dyscypliny sportowe i wytłumacz, jakie korzyści płyną z ruchu. Nie zapomnij, że to my, dorośli, mamy duży wpływ na kształtujące się nawyki młodego człowieka. Podczas wysiłku pamiętaj też o właściwym nawodnieniu. Zadbaj o to, by Muszynianka była zawsze pod ręką.

JAK ZROBIĆ FORMĘ NA WAKACJE?

Czas do wakacji i urlopu kurczy się w zastraszającym tempie. To okres, w którym chętniej będziemy pokazywać odkryte ciało. Jak przygotować naszą sylwetkę do ekspozycji na plaży?

Motywacja

Lato coraz bliżej, to ostatni dzwonek, by rozpocząć pracę nad poprawą figury przed sezonem urlopowym. Dlatego warto znaleźć w sobie motywację do ćwiczeń. To od niej zależy, czy będziemy ruszać się regularnie, czy też odpuścimy sobie treningi. Zachęci nas mierzalny i konkretny cel, który będzie pobudzał do działania.

Dieta

Jadłospis to podstawa i choć wielu z nas zdaje sobie z tego sprawę, to często nie przykładamy wagi do tego, co jemy. Tymczasem codzienne menu odpowiada za 70% naszych sukcesów. Bez właściwego pożywienia będzie nam bardzo trudno osiągnąć upragniony cel. Dlatego ograniczmy węglowodany oraz postawmy na pięć zbilansowanych posiłków dziennie. W ich składzie nie powinno zabraknąć warzyw i owoców, zdrowych tłuszczów oraz źródła białka w postaci ryb.

Nawodnienie

Zbilansowana dieta to również odpowiednie nawodnienie. Bez niego nie ma co myśleć o dobrych efektach. Pijmy przynajmniej 1,5 litra wody dziennie, a jeśli na zewnątrz jest gorąco lub ćwiczymy, musimy pamiętać o zwiększonym zapotrzebowaniu na nią. W czasie treningów łatwo o odwodnienie, co skutkuje bólem głowy i złym samopoczuciem, czasami nawet tymczasowym zagęszczeniem krwi. W efekcie substancje odżywcze będą wolniej dostarczane do komórek, przez co energia spada. Warto przyzwyczaić się do picia wody, zamiast napojów zawierających cukier. Wybierając Muszyniankę, dostarczymy organizmowi niezbędnych składników mineralnych.

Aktywność fizyczna

W walce o smukłą sylwetkę dużą rolę odgrywa aktywność fizyczna. Rodzaj sportu, który zdecydujemy się uprawiać, uzależniony jest od osobistych preferencji. Możemy wybrać między innymi bieganie, fitness czy rolki. Jeśli wcześniej się nie ruszaliśmy, warto zabrać się do tego powoli. Nie ustawiajmy poprzeczki zbyt wysoko, za to postawmy na regularne ćwiczenia. Niech będą to przynajmniej 3 treningi w tygodniu. W celu uzyskania szybkich efektów zaleca się połączenie ćwiczeń siłowych z cardio. Te pierwsze budują masę mięśniową, dzięki temu szybciej spalamy tłuszcz.

Pamiętajmy, że efekty nie pojawią się od razu i wymagają poświęcenia oraz konsekwencji. Dlatego nie zniechęcajmy się i postawmy na systematyczność.



Ćwiczenia dla seniorów — dlaczego są tak ważne?

Każdy z nas wie, jak ważna dla zdrowia jest aktywność fizyczna, bez względu na wiek. Dotyczy to również osób starszych. Ile powinny się ruszać i na co zwrócić szczególną uwagę?

Po co ćwiczyć?

Regularne uprawianie sportu wpływa pozytywnie na samopoczucie, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, pozwala utrzymać organizm w dobrej formie, działa na stan kości, mięśni, stawów. Poprawia zdrowie psychiczne, zapobiegając depresji. Osoby starsze, które regularnie trenują, łatwiej wykonują codzienne zadania, dłużej pozostają też niezależne, mimo swoich lat. Są rzadziej narażone na wysokie ciśnienie krwi, choroby układu krążenia i cukrzycę. Mają niższy wskaźnik śmiertelności i wyższy poziom sprawności sercowo-oddechowej oraz prawidłową masę ciała.

Wysiłek dobrze działa na układ oddechowy, usprawnia ciało, pełni funkcje rehabilitacyjne i poprawia krążenie. Uprawianie sportu procentuje w każdym wieku, należy tylko pamiętać o właściwym dobraniu ćwiczeń do możliwości. Wspólna praca nad formą sprawia, że seniorzy czują się mniej samotnie, wykonując trening w grupie.

Jak dużo ruchu?

Zaleca się, aby osoby starsze uprawiały 150 minut umiarkowanej intensywności aerobowej, albo 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Powinny być to ćwiczenia rozciągające oraz skoncentrowane na wzmacnianiu mięśni. Na ile to możliwe, wysiłek powinien być regularny. Niekiedy nieodzowne może okazać się uzyskanie zaleceń od fizjoterapeuty. Inny będzie bowiem rodzaj ruchu dla osób np. po zawale czy z osteoporozą. Treningi są jak najbardziej wskazane, trzeba tylko zachować zdrowy umiar i pamiętać o pewnych ograniczeniach.

Najbardziej popularnymi formami aktywności wśród seniorów są nordic walking, zumba, pilates, fitness czy aqua aerobic. W czasie uprawiania sportu nie powinno zabraknąć także naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka, która uzupełni składniki mineralne oraz niedobory wody. Zawiera w sobie wapń, potas i żelazo tak istotne dla organizmu, a których braki często stwierdza się u osób starszych.

