

# ZDROWIEJ

*z Muszynie*

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 02 Styczeń 2020

SNOWBOARD – PRZYGODA  
NA ZAŚNIEŻONYM STOKU

JAK RADZIĆ SOBIE  
Z NIEUSTANNYM  
ZMĘCZENIEM?

JAK ZADBAĆ O  
ZDROWIE W  
PRACY BIUROWEJ?

Jak  
wyprawić  
przyjęcie  
karnawatowe?

*Jak radzić sobie  
napadami głodu?*

*Zdrowe  
podjadanie między  
posiłkami*

**JAK ZWIĘKSZYĆ  
SWOJĄ ODPORNOŚĆ?**

*Oznaki odwodnienia organizmu*



# Jak radzić sobie napadami głodu?

Z pewnością każdy z nas miał okazję zmagać się z nagłymi napadami głodu. Zwłaszcza osoby, które starają się wypracować zdrowe nawyki i jadać regularnie mniejsze porcje niż do tej pory, muszą sobie radzić z tym problemem.

## Wilczy głód – czy ten problem Cię dotyczy?

Kiedy nieustannie odczuwasz chęć podjadania lub zjedzenia naraz dużej ilości jedzenia, może to świadczyć o wilczym głodzie. Wynika on ze sposobów funkcjonowania organizmu. Jedną z powodów tej przypadłości może być spożywanie posiłków powstałych z produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Z tego powodu, niewskazana jest dieta obfitująca m.in. w mąkę pszenną, słodycze, czy fast foody.

Innymi przyczynami mogą być restrykcyjne diety, które nie dostarczają organizmowi wystarczającej ilości kalorii i składników odżywczych oraz zbyt długie odstępy między posiłkami lub rezygnacja z niektórych z nich. Nie rezygnuj ze śniadania, ponieważ pomijanie go może doprowadzić do rozregulowania uczucia łaknienia na resztę dnia.

## Właściwa dieta

Aby poradzić sobie z napadami wilczego głodu warto przestrzegać stałych godzin jedzenia. 4 lub 5 posiłków dziennie, do tego w równych odstępach czasowych pomoże uniknąć uczucia głodu. Ważnym elementem codziennej diety jest także nawadnianie. Regularne uzupełnianie płynów pozwoli na właściwe funkcjonowanie organizmu. Aby o tym nie zapominać, dobrze jest mieć pod ręką butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zawiera ona wiele wartościowych składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo i magnez.



# JAK ZADBAĆ O **ZDROWIE** **W PRACY** **BIUROWEJ?**



*U osób wykonujących pracę biurową, częstym problemem jest siedzący tryb życia. Jest on groźny dla naszego zdrowia, ponieważ wpływa na kondycję oraz samopoczucie. Jednak nawet pracując za biurkiem, można zadbać o ciało i zapewnić sobie odrobinę ruchu. Poradnik Zdrowiej z Muszynianką podpowiada jak to zrobić.*

### Proste ćwiczenia

Bóle kręgosłupa powodujące dyskomfort oraz wady postawy to zazwyczaj efekt wielu godzin spędzonych w pozycji siedzącej. Nie trzeba jednak rozkładać maty do ćwiczeń na środku biura, aby odciążać plecy. Wystarczy znać kilka prostych czynności, które pomogą nam zapobiec nieprzyjemnym dolegliwościom.

Nasze ciało wiele zyska, jeśli dostarczymy mu regularnej aktywności. Dlatego ruszajmy się, kiedy tylko możemy. Siedząc przy biurku możemy np. ściągnąć łopatki, podnieść pięty do góry, czy wyprostować kolana i w ten sposób rozruszać nieco zastane stawy i kości. Nawykiem powinny stać się jak najczęstsze przerwy, podczas których spacerujemy lub wychodzimy na chwilę na zewnątrz.

### Regularność to podstawa

Liczy się nawet najmniejsza aktywność fizyczna. Warto podkreślić, że trening funkcjonalny oparty jest na ruchach,

które wykonujemy na co dzień, np. przysiady, które opierają się na siadaniu i wstawaniu z krzesła. Praca przed komputerem powoduje, że nasze ciało znajduje się przez długi czas w nienaturalnej pozycji. Długotrwałe siedzenie w taki sposób może być przyczyną problemów z kręgosłupem.

Aby rozluźnić mięśnie, możemy poruszać ramionami co jakiś czas lub kręcić głową. Ciekawą opcją są ćwiczenia izometryczne, które pozwolą nam na wzmocnienie mięśni, bez potrzeby użycia specjalnego sprzętu. Nie wymagają też dużej przestrzeni. Wystarczy wykonywać kilka powtórzeń w kilku seriach, utrzymując napięcie przez kilkadziesiąt sekund. Jedno z ćwiczeń niewymagających wstawania z krzesła polega na złączeniu stóp i kolan naciskając nimi na siebie.

Tak naprawdę, ogranicza nas tylko wyobraźnia. Każdy może wymyślić własne ćwiczenie na rozluźnienie mięśni i kręgosłupa. Pamiętajmy, aby w pracy nie zapominać o nawadnianiu organizmu, dlatego warto mieć na biurku butelkę wody mineralnej, takiej jak Muszynianka.



# Jak wyprawić przyjęcie karnawałowe?

*Karnawał jeszcze się nie skończył! To czas imprezowania i dobrej zabawy w towarzystwie przyjaciół. Jeśli w tym roku masz ochotę samodzielnie wyprawić przyjęcie, podpowiadamy, na co zwrócić uwagę podczas organizowania karnawałowej domówki.*

## **Ustal listę gości**

Dzięki temu będziesz wiedzieć ile jedzenia powinieneś przygotować. Oczywiście, jeśli istnieje ryzyko, że pojawi się ktoś niezapowiedziany, przygotuj trochę więcej przekąsek i napojów. Gdy po przyjęciu zostanie zbyt dużo jedzenia, którego nie zdołasz zjeść sama, nie wyrzucaj go, ale poproś gości, aby zabrali je ze sobą. W ten sposób nie będziesz marnował żywności.

## **Zadbaj o wystrój**

W karnawale sprawdzą się imprezy z tematem przewodnim. Może to być domówka nawiązująca do lat 80. lub w stylu retro. Zastanów się, jakie kolory najlepiej będą pasowały do tematyki przyjęcia i zaopatr się w odpowiednie dekoracje. Mogą to być tylko serwetki, serpentyny i balony, albo papierowe talerze oraz kubki.

## **Pyszne jedzenie, to gwarancja dobrej zabawy!**

Dobre jedzenie to podstawa udanej imprezy. Na przyjęciu karnawałowym idealnie sprawdzą się małe przekąski, które są nie tylko szybkie w przyrządzeniu, ale także efektywnie wyglądają na stole. Mogą to być małe tartinki lub lekkie sałatki, tarty i deska serów.

## **Coś dla orzeźwienia**

Na żadnej domówce nie może zabraknąć napojów. Zatrósz się o orzeźwienie gości i zaproponuj im do picia naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka. Wybierz wersję premium w szklanej butelce, która będzie elegancko wyglądać na stole.

Pamiętaj, że grunt to dobra organizacja. Nawet jeśli nie jesteś doświadczona w wyprawianiu przyjęć, nie martw się, z naszymi poradami, to prostsze niż myślisz!



# SNOWBOARD – PRZYGODA NA ZAŚNIEŻONYM STOKU

*Nieśmiałe osoby często nie przepadają za grami zespołowymi. Jednak nie powinna to być przeszkoda przed systematyczną aktywnością fizyczną. Dlatego Poradnik Zdrowiej z Muszynianką przedstawia propozycje sportów indywidualnych, które wymagają od młodzieży samodzielnego wyznaczania sobie celów i realizowania ich.*

### **Odpowiedni sprzęt**

Jeśli pierwszy kontakt z deską snowboardową dopiero przed Tobą, najlepszym wyjściem będzie wypożyczenie sprzętu. Nie warto wydawać pieniędzy na własny, jeśli jeszcze nie wiesz, czy będziesz kontynuował przygodę ze snowboardem. Oprócz deski zaopatrz się w kask, który jest niezbędny dla bezpiecznego poruszania się na stoku. Dodatkowo w wypożyczalni dobierz dla siebie gogle oraz dobrze dopasowane buty, które usztywnią kostkę.

Aby nie zmarznąć na stoku, powinieneś się odpowiednio ubrać. Załóż spodnie, które nie przemokną oraz ciepłą kurtkę. Dobrym rozwiązaniem będzie też założenie bielizny termoaktywnej. Równie ważne są rękawiczki, które ochronią Twoje dłonie przed mrozem.

### **Zadbaj o kondycję**

Jeśli tylko nie podejmujesz decyzji o nauce jazdy na snowboardzie z dnia na dzień, przygotuj się fizycznie do pierwszych lekcji. W sytuacji, gdy na co dzień jesteś aktywną osobą, nie będzie to konieczne. Jeśli jednak kontakt ze sportem do tej pory miałeś głównie za pośrednictwem telewizji, postaraj się zażywać więcej ruchu. Wystarczą regularne spacery poprzedzone krótką gimnastyką. Kilka prostych ćwiczeń, takich jak skłony, przysiady, czy pajacyki pomogą rozgrzać Twoje mięśnie przed dalszym wysiłkiem.

Pamiętaj, że podczas wzmożonej aktywności fizycznej, Twój organizm traci więcej wody, niż zwykle. Dlatego staraj się systematycznie uzupełniać płyny. Najlepiej, jeśli zawsze będziesz miał przy sobie butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Regularne nawadnianie ugasi pragnienie i pomoże zminimalizować ryzyko pojawienia się zakwasów.



# JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEUSTANNYM ZMĘCZENIEM?



**W**iele osób ma problemy z koncentracją i odczuwa ciągłe zmęczenie. Często przyczyną jest nadmiar stresu, problemy z zasypianiem i zabiegany styl życia. Czy możemy jakoś temu zaradzić? Poradnik Zdrowiej z Muszynianką podpowiada jak na nowo nabrać sił i energii do działania.

## Objawy zmęczenia

Nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu może być skutkiem nieustanego zmęczenia. Do takiego stanu prowadzi życie w ciągłym stresie i nadmiernej aktywności połączona z niewłaściwym odżywianiem. Dodatkowymi objawami mogą być kłopoty z koncentracją, bóle głowy, problemy z pamięcią lub zaburzenia snu.

Jednak w niektórych przypadkach konieczne może być zasięgnięcie porady specjalisty. Wizyta u lekarza pomoże rozwiązać wszelkie wątpliwości i poznać przyczynę złego samopoczucia. Zawsze należy stawiać swoje zdrowie na pierwszym miejscu, dlatego powinno się wykonywać badania profilaktycznie, nawet jeśli nie odczuwamy żadnych dolegliwości.

## Sposoby na walkę z chronicznym zmęczeniem

Jednym ze sposobów walki ze zmęczeniem jest zredukowanie ilości obowiązków i stresu. Może w tym pomóc stworzenie planu dnia. Kiedy tylko uda się w ciągu doby znaleźć chwilę dla siebie, najlepiej jest wykorzystać ją na relaks. Czasami wystarczy jedynie wyjście na spacer, aby dotlenić organizm lub wzięcie długiej, odprężającej kąpieli.

Innym patentem na zmniejszenie dolegliwości związanych ze zmęczeniem jest zdrowy sposób odżywiania się. Dobrze jest stosować dietę bogatą w magnez oraz witaminy B1, B6 i C. Pomocne jest też regularne nawadnianie organizmu. Systematyczne picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka pomoże zapobiec odwodnieniu, które może prowadzić do poważnych dolegliwości.



# OZNAKI ODWODNIENIA ORGANIZMU

*Nawadnianie organizmu to podstawa. Należy o nim pamiętać każdego dnia, ponieważ może nam pomóc uniknąć dolegliwości, które mogą być bardzo szkodliwe dla zdrowia. Poniżej podpowiadamy, jak rozpoznać pierwsze oznaki odwodnienia.*

## Jakie są pierwsze oznaki odwodnienia?

Podstawowym sygnałem mówiącym o niedoborze wody w organizmie jest uczucie pragnienia. To znak, że jak najszybciej należy uzupełnić płyn. Najlepiej wybrać do tego naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka, która dodatkowo zawiera wiele wartościowych składników odżywczych.

Odwodnienie może być też przyczyną nieustającego uczucia senności i zmęczenia. Oprócz tego złe samopoczucie i bóle głowy także są wskazaniem do uzupełnienia niedoboru płynów. Woda wpływa na wiele aspektów naszego ciała, również na stan naszej skóry. Suchość i złuszczenie się naskórka może oznaczać niewystarczające nawodnienie. Podobnym znakiem jest opuchlizna. Organizm zaczyna wtedy gromadzić wodę w przestrzeniach międzykomórkowych, żeby zachować ją na później.

## Woda dla sprawnego mózgu

Mózg każdego z nas składa się w 75-85% z wody. Naukowcy wskazują, że nawet niewielki niedobór płynów w organizmie ma znaczący wpływ na zdolności intelektualne. Do prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni, a tym samym zdolności koncentracji i uczenia się, konieczny jest właściwy potencjał błony komórkowej. Jak go utrzymać? To bardzo proste – pij każdego dnia odpowiednią ilość naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zwiększona kreatywność, prędkość reakcji, a także lepsza koncentracja, to tylko niektóre z zalet, jakie otrzymujemy dzięki dbałości o odpowiednie nawodnienie. Jeśli więc jesteśmy na feriach, nie zapominajmy, że oprócz zwykłego odpoczynku już wtedy warto przygotować się na kolejne szkolne wyzwania, które będą udziałem naszego mózgu – zwłaszcza że tak niewiele to kosztuje.



# 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. Poradnik Zdrowiej z Muszynianką podpowiada, co zrobić, aby zbudować silniejszy system odpornościowy.

## Zdrowe odżywianie

To oczywiste, że na naszą odporność bardzo duży wpływ ma sposób odżywiania. Częste objadanie się, mało zróżnicowana dieta lub głodzenie się sprawiają, że organizm nie otrzymuje wszystkich, 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, jazda na rowerze lub uczęszczanie na fitness, albo basen. Najważniejsze, aby dopasować aktywność do osobistych możliwości fizycznych.

W budowaniu odporności ważna jest także atmosfera otoczenia. Stres wpływa niekorzystnie na zdrowie, dlatego dobrze jest znaleźć sposób na złagodzenie go. Może w tym pomóc np. spędzenie czasu z bliskimi, czytanie książek lub zwykły spacer. Postarajmy się także o odpowiednią ilość snu, a dzięki temu organizm zyska wystarczająco dużo czasu, aby się zregenerować. Zadbajmy również o regularne wietrzenie pomieszczeń, a zwłaszcza sypialni, co pomoże nam się wyspać.



# Zdrowe podjadanie między posiłkami

*Każdemu z nas zdarzają się od czasu do czasu chwile słabości, kiedy mamy ochotę na coś niezdrowego. Jednak warto pamiętać, że wśród pysznych przekąsek znajdziemy również takie, które zawierają wartościowe witaminy i są naturalne.*

## Zaspokojenie głodu

Dietetycy zachęcają do spożywania pięciu posiłków dziennie w równych odstępach czasu. Jednak każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, że czasami taki plan jest trudny do zrealizowania. Czasami zbyt duża nieregularność w spożywaniu posiłków może stać się przyczyną spadku formy i złego samopoczucia. Właśnie dlatego należy dbać o to, aby organizm otrzymywał wszystkie składniki, które są mu potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Warto znaleźć czas na pełnowartościowe posiłki i przekąski, które pomogą nam uzupełnić niedobory energii pomiędzy głównymi posiłkami. Nie należy ich ignorować, ponieważ mogą nam pomóc, gdy nagle pojawi się uczucie głodu.

Dzięki nim zdołamy uzupełnić wartości odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Pełnowartościowe podjadanie

To, jakie przekąski zjemy w ciągu dnia, ma ogromne znaczenie. Zwykle robimy to kilka razy dziennie, a w perspektywie tygodnia, czy miesiąca, ilość przekąsek jest bardzo duża. Właśnie dlatego, powinny być one pełnowartościowe.

Zamiast sięgać po niezdrowe słodczyce, lepiej zjedzmy owoce lub warzywa. Gruszka, kiwi, albo jabłko i marchewka, z pewnością będą lepszym rozwiązaniem, niż żywność wysokoprzetworzona. Sprawdzą się też orzechy, suszone owoce lub pestki słonecznika albo dyni. Najważniejsze, aby były pozbawione dodatku cukru, soli i konserwantów.

Oprócz małych przekąsek warto mieć pod ręką butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Pozwoli ona zaspokoić uczucie pragnienia i głodu. Zawiera także wiele wartościowych składników mineralnych, takich jak magnez, żelazo, potas i wapń. Dlatego jest świetnym uzupełnieniem codziennej diety.