Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ
Z MUSZYNIANKĄ

Nr 10 Październik 2021

Jakie jest zapotrzebowanie organizmu na naturalną wodę mineralną?

ZDROWY STYL ŻYCIA W PRAKTYCE

Muszynianka z nagrodami

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Skuteczne sposoby odchudzania

POSTAW NA JAKOŚĆ

Muszynianka

MUSZYNIANKA Z NAGRODAMI

Zdrowy styl życia w praktyce

Prozdrowotne zachowanie:

- Racjonalny sposób odżywiania się (4-5 posiłków dziennie z przerwami co 3-4 godziny)
- Spożywanie mięsa w ilości do 0,5 kg tygodniowo -> zastąpić je można rybami, nasionami roślin strączkowych, jajami
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastąp olejami roślinnymi
- Cukier i słodycze zastąp owocami świeżymi oraz suszonymi, i orzechami
- Nie dosalaj potraw (nadmiar soli w diecie przyczynia się do zawałów oraz udarów mózgu)
- Mniejszy udział w codziennej diecie cukru; soli; białej mąki oraz złego rodzaju tłuszczu (nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tłuszczów trans)
- Większy udział błonnika w diecie
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (co najmniej jedna półtoralitrowa butelka wody, świetnie sprawdzi się naturalna woda mineralna Muszynianka!
- Sen 8 godzin codziennie
- Regularna aktywność fizyczna (co najmniej co drugi dzień)
- Unikanie stresu
- Aktywny odpoczynek
- Nie palenie papierosów
- Nienadużywanie alkoholu, najlepiej całkowita abstynencja alkoholowa (alkohol zwiększa ryzyko wielu chorób, wchodzi w interakcje z lekami)

Na zdrowy styl życia składają się codzienne zachowania (decyzje, wybory), które przyczyniają się do psychicznego, fizycznego oraz społecznego dobrego samopoczucia, wpływając na zwiększenie jakości życia. Zdrowy styl życia może wpłynąć na obniżenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, a także jest najlepszą profilaktyką chorób cywilizacyjnych takich jak m. in. otyłość; nadwaga; nadciśnienie tętnicze; depresja.

Jedną z głównych przyczyn zgonów w Polsce są choroby układu sercowo-naczyniowego, w diecie zapobiegającej chorobom serca oraz układu sercowo-naczyniowego należy:

- **Ograniczyć udział nasyconych kwasów tłuszczowych do 10 % całkowitej energii z całodziennego jadłospisu**
- **Ograniczyć ilość tłuszczów trans**
- **Spożywać mniej niż 5 gram soli dziennie**
- **Spożywać 30-45g błonnika dziennie**

Należy pamiętać o piciu co najmniej 1,5 l wody dziennie, korzystne jest wybieranie naturalnej wody mineralnej takiej jak Muszynianka. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka, musi być dostarczana do organizmu regularnie oraz w odpowiedniej ilości. Skutkiem niewystarczającego spożycia wody jest odwodnienie, mniejsza wydolność fizyczna, dolegliwości ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego. U osób starszych zaleca się picie wody często oraz małymi łykami, w ilości zależnej od wydolności nerek oraz układu krwionośnego osoby starszej. Osobom przyjmującym leki zaleca się popijanie ich wodą, aby zapobiec szkodliwej interakcji innych napojów z lekami.

W celu utrzymania zdrowia do sędziwego wieku zaleca się aktywność fizyczną w ilości co najmniej 30-45 minut dziennie, poprzez przykładowo spacer, jazdę na rowerze, nordic walking, bieganie.
Najlepiej unikać spożywania słodyczy oraz cukru, zastępując je świeżymi oraz suszonymi owocami i orzechami (przykładowo orzechami włoskimi, migdałami, nasionami słonecznika, pestkami dyni).

Należy smażyć na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych w tym jednonienasyconych oraz wielonienasyconych z rodziny omega-3, korzystnych dla naszego zdrowia.
Zaleca się gotowanie na parze, pieczenie.

Unikać margaryn twardych, żywności typu fast-food, wafelków, batonów, które są źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów.
Warto usunąć solniczkę ze stołu, zaleca się dzienne spożycie soli na poziomie 5 g dziennie, nadmiar soli w diecie przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu. Sól można zastąpić przyprawami ziołowymi (m.in. rozmaryn, tymianek, oregano, czosnek, kurkuma, imbir).

Rodzaj oraz poziom aktywności fizycznej powinien być dobrany do indywidualnych możliwości.
Codzienne obowiązki mogą być okazją do zwiększenia aktywności fizycznej.
Aktywność fizyczna wpływa korzystnie na sprawność fizyczną oraz umysłową.
Nawyk picia naturalnej wody mineralnej ma niewątpliwe korzyści dla naszego zdrowia, warto mieć zawsze przy sobie lub w torbie butelkę Muszynianki, oraz pić co najmniej jedną półtoralitrową butelkę między posiłkami.
Trzeba dbać o regularne oraz odpowiednie nawodnienie organizmu, aby zapobiec odwodnieniu, gorszemu samopoczuciu, osłabieniu, zmniejszonej koncentracji. Zwiększone zapotrzebowanie na spożycie naturalnej wody mineralnej jest przy większej aktywności fizycznej, przebywając w niskiej bądź wysokiej temperaturze otoczenia oraz przy małej wilgotności otoczenia.

Prowadząc na co dzień zdrowy styl życia dajemy sobie szansę na zdrowe i długie życie, z zachowaną sprawnością intelektualną oraz fizyczną.

JAKIE JEST ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU **NA NATURALNĄ WODĘ MINERALNĄ?**

Aby nasz organizm prawidłowo funkcjonował niezbędne jest dostarczenie mu odpowiedniej ilości wody. Zapotrzebowanie dotyczy zarówno wody pozyskiwanej z napojów jak i z pokarmów (najwięcej wody zawierają warzywa (do 95%), owoce (do 87%), a także mleko i napoje mleczne (87-89%).

Całkowite zapotrzebowanie na wodę mineralną zależy od wielu czynników: wieku, płci, stanu zdrowia, masy ciała, klimatu, temperatury otoczenia, aktywności fizycznej (jej częstotliwości i intensywności) oraz składu codziennej diety.

Większej podaży płynów wymaga zwiększona aktywność fizyczna, przebywanie w obniżonej wilgotności otoczenia oraz w podwyższonej lub niskiej temperaturze otoczenia, na dużych wysokościach, a także przy zwiększonej wartości energetycznej diety, większym udziale błonnika w diecie.

Zapotrzebowanie na wodę zmniejsza się przy większej podaży węglowodanów w diecie.

- **Określone poniżej zapotrzebowanie dla niemowląt dotyczy wody spożywanej z mlekiem matki, napojami uzupełniającymi, a także żywnością.**
- **Dla osób aktywnych fizycznie: minimalne zapotrzebowanie wynosi 30 ml na kilogram masy ciała na dzień; zapotrzebowanie średnie wynosi 50 ml/kg mc.; zapotrzebowanie duże wynosi 100-150 ml/kg mc.**
- **Dla zdrowych oraz aktywnych osób starszych zapotrzebowanie na wodę wynosi 1-1,5 ml na każdą spożytą kalorie (istotne jest aby była to ilość nie mniejsza niż 1500 ml na dzień) lub 30-35 ml na kilogram masy ciała na dzień. Przykładowo dla osoby ważącej 70 kg zapotrzebowanie na wodę wynosi 2450 ml czyli około 10 szklanek wody.**
- **Osoby starsze niepełnosprawne: zapotrzebowanie na wodę wynosi 100 ml/kg na pierwsze 10 kg masy ciała, 50 ml/kg na kolejne 10kg oraz 15 ml/kg na pozostałą ilość kilogramów. Organizm osoby ważącej 55 kg będzie potrzebował 2010 ml wody, czyli 8 szklanek.**

Normy na wodę ustalone na poziomie wystarczającego spożycia na podstawie Norm żywienia dla populacji polskiej opracowanych pod redakcją naukową prof. dra hab. n. med. Mirosława Jarosza

Aby pokryć codzienne zapotrzebowanie na wodę warto mieć zawsze przy sobie butelkę Muszynianki, która jest wodą profilaktyczno-zdrowotną, zapewni odpowiednie nawodnienie organizmu a także dostarczy nam niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mikroelemetów takich jak m.in. magnez, którego niedobór w organizmie powoduje: osłabienie organizmu, apatie, brak apetytu, depresje, senność. Woda Muszynianka uzupełni nasz codzienny jadłospis w wapń, którego niedobór objawia się zaburzeniami neurologicznymi, jak również zwiększyć się może pobudliwość organizmu. Wodorowęglany są korzystne w początkowych stadiach cukrzycy oraz dla osób cierpiących na nadkwasotę.

NIEMOWLĘTA:

0-0,5 LAT -> 700-1000 ML/DOBĘ -> 4 SZKLANKI
0,5-1 LAT -> 800-1000 ML/DOBĘ -> 4 SZKLANKI

DZIECI:

1-3 LAT -> 1250 ML/DOBĘ -> 5 SZKLANEK
4-6 LAT -> 1600 ML/DOBĘ -> 6 SZKLANEK
7-9 LAT -> 1750 ML/DOBĘ -> 7 SZKLANEK

CHŁOPCY:

10-12 LAT -> 2100 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
13-15 LAT -> 2350 ML/DOBĘ -> 9 SZKLANEK
16-18 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK

DZIEWCZĘTA:

10-12 LAT -> 1900 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
13-15 LAT -> 1950 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
16-18 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK

MĘŻCZYŹNI:

19-30 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK
31-50 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK
51-65 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK
66-75 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK
>75 LAT -> 2500 ML/DOBĘ -> 10 SZKLANEK

KOBIETY:

19-30 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
31-50 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
51-65 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
66-75 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
>75 LAT -> 2000 ML/DOBĘ -> 8 SZKLANEK
CIĄŻA -> 2300 ML/DOBĘ -> 9 SZKLANEK
LAKTACJA -> 2700 ML/DOBĘ -> 11 SZKLANEK

POSTAW NA JAKOŚĆ

Woda wchodzi w skład wszystkich komórek organizmu człowieka. Pokrycie dobowego zapotrzebowania na wodę wpływa na utrzymanie stałej temperatury ciała. Woda reguluje równowagę wodno-elektrolitową organizmu, jest niezbędna aby prawidłowo przebiegały procesy trawienne w naszym organizmie; wchłanianie składników pokarmowych; wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii, toksyn.

O jakości wody decyduje przede wszystkim jej skład. Naturalna woda mineralna Muszynianka wysokozmineralizowana niskonasycona CO_2 zawiera 2398,85 mg/l rozpuszczonych składników mineralnych, jest źródłem magnezu, wapnia, potasu, są to składniki mineralne niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu człowieka. Ma bardzo korzystne oddziaływanie u osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną w ciągu dnia, u których następuje zwiększone wydzielanie potu.

W jednym litrze Muszynianki znajduje się między innymi 92,8 mg magnezu, 337,1 mg wapnia oraz 1792 mg anionu wodorowęglanowego.

Muszynianka jest to woda podziemna wydobywana kilkoma otworami w Krynicy-Zdroju, różni się od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem mikrobiologicznym, chemicznym, charakterystycznym składem mineralnym, a także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Woda Muszynianka jest niskonasycona dwutlenkiem węgla do stężenia 1500 mg/l CO_2. Zawarty dwutlenek węgla nadaje orzeźwiający smak, a także pobudza trawienie, ma działanie bakteriostatyczne - wpływa na trwałość wody.

Dobowe zapotrzebowanie na magnez wynosi 400 mg/dobę dla mężczyzn w wieku 19-30 lat, natomiast dla mężczyzn od 31 roku życia wynosi 420 mg/dobę. Zapotrzebowanie dla kobiet od 19 roku życia na magnez wynosi 310 mg/dobę, w wieku ponad 31 lat wzrasta do 320 mg/dobę. Dla kobiet w ciąży w wieku poniżej 19 lat wynosi 400 mg/dobę, dla kobiet w ciąży w wieku powyżej 19 lat, zapotrzebowanie wynosi 360 mg/dobę. W czasie laktacji, kobiety w wieku poniżej 19 lat powinny dostarczać organizmowi 360 mg magnezu na dobę, zapotrzebowanie na magnez dla kobiet od 19 roku życia podczas laktacji wynosi 320 mg/dzień.

Zalecane spożycie na wapń dla mężczyzn od 19 roku życia do 65 roku życia wynosi 1000 mg/dobę, od 66 roku życia wzrasta do 1200 mg/dobę. Dla kobiet w przedziale wiekowym pomiędzy 19 a 50 rokiem życia zapotrzebowanie wynosi 1000 mg/dobę, od 51 roku życia zapotrzebowanie wynosi 1200 mg wapnia na dobę.
W czasie ciąży u kobiet w wieku poniżej 19 roku życia norma na wapń wynosi 1300 mg/dobę, powyżej 19 roku życia zapotrzebowanie wynosi 1000 mg/dzień.
Podczas laktacji u kobiet do 19 roku życia zalecane spożycie wynosi 1300 mg/dzień; powyżej 19 roku życia w czasie laktacji norma na dzienne spożycie wapnia wynosi 1000 mg/dobę.

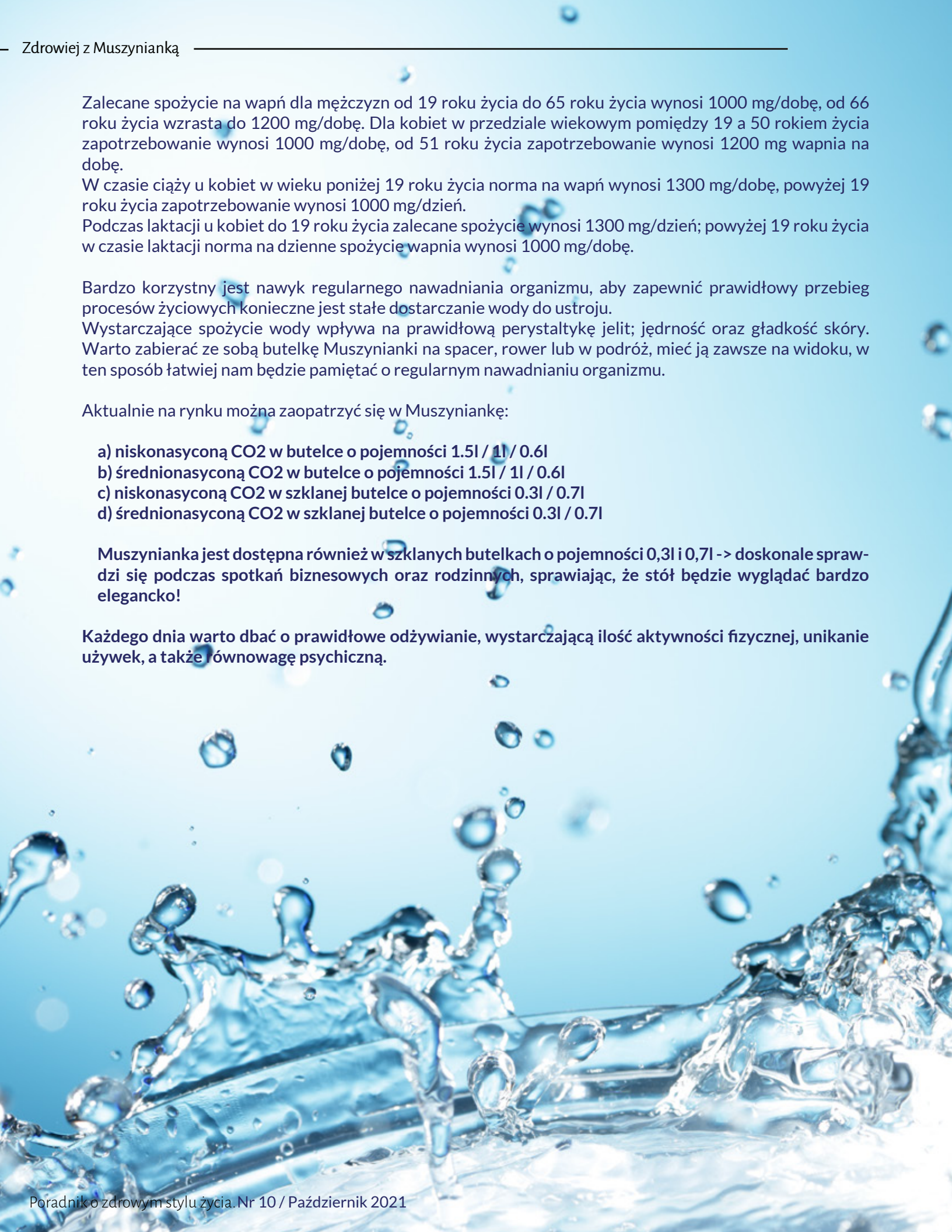
Bardzo korzystny jest nawyk regularnego nawadniania organizmu, aby zapewnić prawidłowy przebieg procesów życiowych konieczne jest stałe dostarczanie wody do ustroju.
Wystarczające spożycie wody wpływa na prawidłową perystaltykę jelit; jędrność oraz gładkość skóry. Warto zabierać ze sobą butelkę Muszynianki na spacer, rower lub w podróż, mieć ją zawsze na widoku, w ten sposób łatwiej nam będzie pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu.

Aktualnie na rynku można zaopatrzyć się w Muszynianke:

a) niskonasyconą CO2 w butelce o pojemności 1.5l / 1l / 0.6l
b) średnionasyconą CO2 w butelce o pojemności 1.5l / 1l / 0.6l
c) niskonasyconą CO2 w szklanej butelce o pojemności 0.3l / 0.7l
d) średnionasyconą CO2 w szklanej butelce o pojemności 0.3l / 0.7l

Muszynianka jest dostępna również w szklanych butelkach o pojemności 0,3l i 0,7l -> doskonale sprawdzi się podczas spotkań biznesowych oraz rodzinnych, sprawiając, że stół będzie wyglądać bardzo elegancko!

Każdego dnia warto dbać o prawidłowe odżywianie, wystarczającą ilość aktywności fizycznej, unikanie używek, a także równowagę psychiczną.



NAWYKI ŻYWIENIOWE

Smak słodki jest odczuwany jako przyjemny, natomiast na smak gorzki nasz organizm reaguje negatywnie.

Wynika to z faktu, iż cukry które dostarczają smaku słodkiego to źródło szybko przyswajalnej energii. Większość trucizn ma smak gorzki.

Dla organizmu jest bardzo ważne aby nie doprowadzić do nadmiaru bądź niedoboru sodu, którego dostarcza sól. Dawniej głównym źródłem smaku słodkiego były owoce, dostarczające cennych witamin oraz składników mineralnych. Obecnie sacharoza pozyskiwana z buraków cukrowych dodawana jest m.in. do słodyczy, które głównie dostarczają szybko przyswajalnej energii, pozbawione są witamin oraz składników mineralnych. Słodyczom przypisuje się przyczynianie się m.in. do rozwoju próchnicy, otyłości.

Osoby, które mają niższy próg wrażliwości na smak słodki odczuwają taki sam poziom przyjemności przy proporcjonalnie niższym natężeniu sacharozy, w praktyce oznacza to, iż preferują przykładowo mniej słodkie desery, niż osoby o wyższym progu wrażliwości na smak słodki, którym aby poczuć taki sam poziom przyjemności potrzebne jest dostarczenie intensywniejszych bodźców, przykładowo bardziej posłodzonej kawy.
Próg wrażliwości ulega podwyższeniu podczas trwałego narażenia na bodziec, tzn. jeśli przez dłuższy czas człowiek jest narażony na przykładowo słodycze dostarczające bardzo dużej ilości sacharozy tym ten próg wrażliwości ulega podwyższeniu.

Badania naukowe dowodzą, iż posiłki wysokobiałkowe powodują większy poziom natężenia sytości sensoryczno-specyficznej niż posiłki niskobiałkowe. Sytość sensorycznie-specyficzna wzrasta również przy większej ilości błonnika.

Awersja pokarmowa rozumiana jest jako negatywne odczucie na smak, wygląd lub zapach pokarmu.

Do prozdrowotnych nawyków poza zbilansowanym jadłospisem, aktywnością fizyczną należy nawyk picia naturalnej wody mineralnej. W obecnych czasach obserwuje się coraz więcej osób które mają nawyk picia naturalnej wody mineralnej.

Naturalna woda mineralna taka jak Muszynianka ułatwia wypłukiwanie toksyn z organizmu.
Woda mineralna wpływa na nastrój, procesy poznawcze, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych. Nasza uwaga wzrokowa zależy od stopnia nawodnienia organizmu.
Zmiana nawyków żywieniowych powinna być stopniowo przebiegającym procesem, metodą małych kroczków, przykładowo

zamiast słodzić kawę/herbatę trzema łyżeczkami cukru, używajmy dwóch łyżeczek, za miesiąc zmniejszmy tą ilość do jednej łyżeczki.

Najbardziej wartościowe dla naszego zdrowia są produkty najmniej przetworzone, korzystne jest wybieranie produktów świeżych, warzyw, owoców, zawierających soki witalne, odżywiające i ożywiające nasz organizm. Zaleca się aby warzywa oraz owoce spożywać jak najczęściej, aby stanowiły co najmniej połowę całodziennego jadłospisu, istotne jest zachowanie właściwych proporcji, tzn. ¾ powinny stanowić warzywa, natomiast ¼ powinny stanowić owoce. Należy pamiętać aby nie rozgotowywać warzyw, rozgotowane warzywa mają mniej wartości odżywczych oraz smakowych.

Unikać:

-> pustych kalorii, tj. słodyczy, żywności typu fast-food, alkoholu;
-> cukru, białej mąki, soli. Nasz organizm potrzebuje witamin, makro oraz mikroelementów.

- Duże znaczenie ma odpowiednie żucie pokarmu, nie należy się spieszyć podczas spożywania posiłków. Jedz powoli, poprzez koncentrację na procesie spożywanego pokarmu, można poprawić poczucie smaku oraz zapachu.

W przypadku nadwagi należy przeanalizować przyczynę obecnej masy ciała. Korzystnym nawykiem wspierającym walkę z nawykami powodującymi nadwagę oraz otyłość, jest wyobrażanie sobie czerwonego napisu „NIE" nad każdym posiłkiem/potrawą, która powoduje u Ciebie problem nadwagi/otyłości. Powiedz sam sobie, iż zachcianka na niezdrowy produkt zniknie, po wzięciu trzech głębokich oddechów, zjedzeniu kawałka marchewki. Korzystne jest wyobrażanie sobie skutku, iż ta kilkusekundowa przyjemność nie Ci niezbędna do życia. Warto przypomnieć sobie naszą wymarzoną, docelową masę ciała, i zastanowić się czy wybór niezalecanej potrawy przybliży nas do osiągnięcia naszych celów, czy też utrudni nam osiągnięcie docelowej masy ciała.

Podstawowe zasady zdrowego stylu życia:

- Spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, z przerwami między posiłkami nie dłuższymi niż 4 godziny
- Posiłki powinny być urozmaicone oraz nieduże objętościowo,
- Zawsze jedź śniadanie
- Jedz powoli
- Unikaj tłustych sosów, tłustych potraw, żywności typu fast food, słodyczy
- Nie pij alkoholu
- Nie pal papierosów
- Warzywa powinny stanowić ¾ oraz owoce ¼ puli dziennej porcji warzyw i owoców
- Pij niesłodzoną herbatę oraz niesłodzoną kawę
- Zamiast słodkich soków owocowych wybieraj naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka

Aby uzyskać szczupłą sylwetkę najkorzystniej połączyć zdrowy, racjonalny sposób odżywiania ze zwiększoną aktywnością fizyczną, spaniem 8 godzin codziennie, dbając o odpowiednie nawodnienie organizmu. W trakcie treningu konieczne jest regularne uzupełnianie płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

Kształtowanie sylwetki wymaga wytrwałości oraz czasu, za to uzyskane efekty będą trwałe.

Skuteczne sposoby odchudzania

Według badań naukowych zwiększona aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie w procesie odchudzania. Niezwykle istotna jest częstotliwość spożywania posiłków, zaleca się spożywać nie mniej niż 3 posiłki dziennie, optymalnym rozwiązaniem jest spożywanie czterech do pięciu posiłków, w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Ważne jest równomierne rozłożenie w czasie posiłków, aby organizm miał regularnie dostarczane składniki mineralne oraz energię. Spożywanie ostatniego posiłku najlepiej dwie do trzech godzin przed snem jest uzasadnione, ponieważ umożliwia to zaśnięcie, wypoczynek oraz regenerację organizmu w nocy. Posiłki należy spożywać co cztery godziny, przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż pięć do sześciu godzin. Aby schudnąć należy uzyskać ujemny bilans energetyczny, w początkowym etapie konieczne jest stopniowe wprowadzanie aktywności fizycznej, metodą małych kroczków, należy być świadomym iż aktywność fizyczna powinna być naszym prozdrowotnym nawykiem do końca życia, wpływając na jakość oraz długość życia. Bardzo istotne jest dostarczenie wystarczającej ilości wszystkich składników odżywczych dla organizmu. Odpowiednio zbilansowane posiłki powinny być łatwe do przygotowania w domu oraz poza domem. Wprowadzane nawyki muszą być odpowiednie do przestrzegania w dłuższym okresie czasu. Nawyki powinny stanowić wzór żywienia na przyszłość.

Skuteczne wskazówki zdrowego sposobu odżywania:
Zaleca się:

- Sposoby przygotowywania potraw: gotowanie, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu,
- Tłuszcz (masło, olej) dodawać na surowo do gotowych potraw,
- Posiłki przygotowywać bez dodatku soli,
- Aby poprawić smak niektórych potraw można zakwasić potrawy przykładowo sokiem z cytryny,
- Zalecane są przyprawy naturalne, bez zbędnych dodatków, np. : kminek, majeranek, pieprz ziołowy, tymianek, melisa, cynamon, wanilia
- Zaleca się spożywanie zup bez zbędnych dodatków, tzn. zupę należy gotować na włoszczyźnie, z dodatkiem liści laurowych, ziela angielskiego, bez kostki rosołowej, nie dodawać soli,
- Spożywanie chudego drobiu bez skóry, cielęciny, królika
- Wybierać nabiał (mleko, jogurty, sery) o obniżonej zawartości tłuszczu,
- Nie spożywać żywności przetworzonej
- Jogurty wybierać naturalne

Zmiany w stylu życia:

- Znajdź aktywność fizyczną która sprawia Ci przyjemność,
- Serial zamień na spacer z przyjaciółką/przyjacielem lub warto wziąć ze sobą słuchawki i rozmawiać przez słuchawki (łącząc przyjemną czynność z korzystnym spacerem),
- Słuchać ciekawych audiobooków podczas spaceru, marszu
- Spotykać się z koleżanką/kolegą na rozmowę podczas spaceru, przykładowo w lesie
- Umówić się ze znajomym na regularne spacery, nordic walking lub wybraną przez nas ulubioną aktywność fizyczną, przykładowo w każdy poniedziałek, środę, piątek

- Jeśli połączymy naszą aktywność fizyczną z przyjemnością np. słuchaniem muzyki, spotkaniem ze znajomym, będzie nam łatwiej zostać przy tym nawyku przez długie lata,
- Aby zwiększyć aktywność fizyczną jedyne co musimy mieć to silną wolę, nie jest konieczne posiadanie karnetu na siłownię, pomyślmy jak kiedyś ludzie sobie radzili bez siłowni, warto szukać rozwiązań, nie wymówek
- Gdy jesteśmy zmęczeni warto po prostu wyjść na spacer, dotlenić się, poprawiając krążenie, nastawienie do wykonania obowiązków

Warto być świadomym, iż skuteczna jest zasada małych zmian, stopniowego wprowadzania prozdrowotnych nawyków, zachowań aby wyrobić sobie nawyki które będziemy praktykować do końca życia. Gdy jesteśmy głodni sięgajmy w pierwszej kolejności po marchewkę. Gdy jesteśmy zmęczeni zamiast kłaść się na kanapę idźmy na spacer, czasami najprostsze rozwiązania są najbardziej skuteczne. Odchudzanie to zmiana stylu życia, myślenia, zachowania, nastawienia do życia, otaczającego świata. Do sytuacji w której jesteśmy w obecnej chwili doprowadziły nawyki, zachowania które najprawdopodobniej nie były prozdrowotne, także aby to zmienić kluczowa jest ZMIANA zachowania.

Naturalna woda mineralna Muszynianka pomoże w utrzymaniu prawidłowej gospodarki elektrolitycznej organizmu, ze względu na zawartość magnezu oraz wapnia. Magnez bierze udział w około 300 procesach zachodzących nieustannie w organizmie człowieka. Niedobór magnezu objawia się między innymi zmęczeniem psychicznym oraz fizycznym. Natomiast wapń wchodzi w skład tkanki kostnej, jest niezbędny w procesie krzepnięcia krwi.

Prozdrowotnym nawykiem jest zabieranie ze sobą butelki Muszynianki, aby pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Przy rodzinnym bądź biznesowym spotkaniu świetnie sprawdzi się Muszynianka w eleganckiej, szklanej butelce do wyboru o pojemności 0.3l lub 0.7l.

Niezwykle skuteczne jest nasze nastawienie psychologiczne, warto ustanowić sobie zasady, realny cel i metodą małych kroczków wprowadzać prozdrowotne zasady oraz nawyki do naszego stylu życia, które będą najlepszą profilaktyką, zgodnie z zasadą lepiej zapobiegać niż leczyć. Nasz styl życia, nawyki mają swoje skutki w przyszłości, mamy wpływ na nasze zdrowie, i powinniśmy wziąć odpowiedzialność za własne decyzje oraz nawyki, które będą miały swoje konsekwencje w dalszej lub bliższej przyszłości.

Muszynianka®
naturalna woda mineralna

MUSZYNIANKA JESIENNIE