Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ
Z MUSZYNIANKĄ

Nr 12 Grudzień 2021

Na dobre myślenie

SPORT W DOMOWYM ZACISZU

ZIMOWY SPORT NA SZÓSTKĘ!

W zdrowym ciele – zdrowy student!

Wielkie wyzwanie – zdrowe odżywianie!

Muszynianka
naturalna woda mineralna

Spędźmy razem Święta.

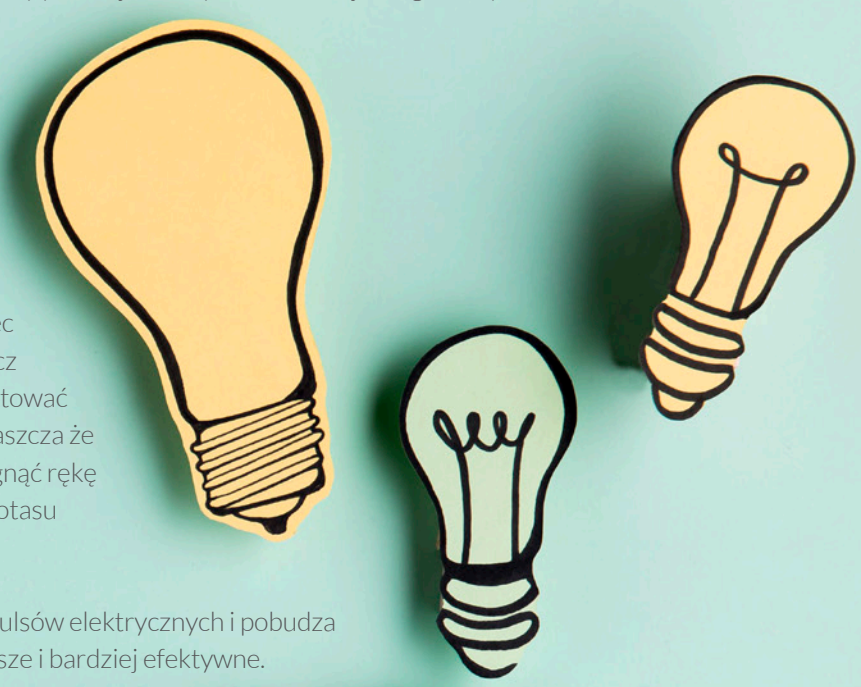
Muszynianka®
naturalna woda mineralna

Na dobre myślenie

Za chwilę święta a potem ferie – dla niektórych urlop pełną parą! Na chwilę odstawimy stres na bok i zamienimy codzienne trudy na regenerowanie sił, pozwalając sobie na zasłużony relaks. Czy jednak zwykły odpoczynek wystarczy, by po przerwie wrócić zarówno w świetnej formie fizycznej, jak i z głową pełną pomysłów? Warto zadbać o prawidłowe funkcjonowanie mięśnia, o którego pielęgnacji tak często zapominamy… a to przecież nasz mózg! Jak często dbamy o niego świadomie (i nie tylko podczas upałów) dostarczamy sobie odpowiedniej ilości wody?

Mózg każdego z nas składa się w 75-85% z wody. To bardzo wiele. Naukowcy wskazują, że nawet niewielki niedobór płynów w organizmie ma znaczący wpływ na zdolności intelektualne, a narażenie na stres dodatkowo obniża poziom magnezu w organizmie, prowadząc do jego szybszego odwodniania.

Z biologicznego punktu widzenia brak wody wpływa negatywnie na działanie pompy sodowo-potasowej – odpowiedzialnej za przewodzenie elektryczne impulsów nerwowych. 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 – pijąc odpowiednią ilość naturalnej wody mineralnej, zawierającej najcenniejsze biopierwiastki - 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 urlopie, nie zapominajmy, że oprócz zwykłego odpoczynku już wtedy warto przygotować się na kolejne wyzwania naszego mózgu – zwłaszcza że tak niewiele to nas kosztuje. Wystarczy wyciągnąć rękę po butelkę wody z odpowiednią zawartością potasu i magnezu!

Potas – Przyspiesza prędkość przesyłania impulsów elektrycznych i pobudza neurony, przez co myślenie staje się sprawniejsze i bardziej efektywne.

Magnez – Odpowiedzialny za funkcjonowanie układu nerwowego. Istotny przy wykonywaniu trudnych zadań intelektualnych i przyswajaniu wiedzy.

Wybierz Muszynianke!

WIELKIE WYZWANIE – ZDROWE ODŻYWIANIE!

Chcesz być ciągle pełen energii i witalności? Przedstawimy Ci kilka możliwości, jak możesz to osiągnąć, a przy okazji poznasz zasady zdrowego odżywiania. Zdrowy organizm – dużo więcej sił do kolejnych szalonych wyzwań!

- Stosuj urozmaiconą dietę. Pamiętaj, aby jeść produkty różnego rodzaju – każda z grup żywieniowych zawiera inne właściwości, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Tak więc konieczne są zarówno produkty mleczne, mięso, jak i owoce i warzywa.

- Przynajmniej raz dziennie zorganizuj sobie wysiłek fizyczny. Jeśli akurat nie masz możliwości pograć ze znajomymi w kosza, poćwicz chwilę w domu lub wyjdź na dłuższy spacer – dzięki temu dotlenisz mózg i nabierzesz apetytu.

- Jedz przynajmniej kilka produktów zbożowych dziennie. To właśnie one dostarczą Ci energii do dalszej zabawy.

- Pewnie w dzieciństwie uwielbiałeś pić mleko, cóż… nie miałeś wyboru ;-). Dlatego teraz musisz pamiętać o produktach mlecznych, które dostarczają dużo wapnia, dzięki czemu Twoje zęby i kości będą mocne i zdrowe. Nie tylko mleko, ale też jogurty, kefiry i sery twarogowe. Pamiętasz? Tak trzymaj!

- Pełnowartościowe białko zawarte jest w kolejnej grupie, która na pewno nie jest Ci obca… jaja, mięso i ryby, a do tego nasiona roślin strączkowych i orzechy. Mięso powinno być niskotłuszczowe (drób, wołowina), a ryby najlepiej morskie (makrela, śledź).

- Warzywom i owocom powiedz: tak! To najlepsze (i najpyszniejsze) źródło witamin. Zalecane jest spożywanie kilka razy dziennie, najlepiej w towarzystwie innych posiłków lub w formie przekąski, a do tego ważna jest różnorodność tych produktów.

- Tłuszcze? Tylko jako dodatek. Oczywiście nie tak łatwo całkowicie przestać jeść słodycze i ciastka (czasem wręcz niemożliwe!), ale można ograniczyć ich spożywanie. Np. w ramach przekąski zamień batona na jabłko. Pamiętaj też o szkodliwości jedzenia typu fast food.

- Nadmiar słodyczy sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Nie tylko brakuje im cennych wartości odżywczych, ale także stwarzają zagrożenie dla smukłej sylwetki.

- Był cukier, to teraz sól. Gdzie ją znaleźć? W słonych paluszkach, chipsach, a także rzeczach z proszku i puszek. Pamiętaj, chodzi o ograniczenie, nie o całkowite wyrzeczenie!

- Do tego wszystkiego jeden z podstawowych składników w sporej ilości – woda. Twoje życie to z pewnością wielkie wyzwanie – od zajęć fizycznych w szkole, po wakacyjne wyjazdy i zimowe piesze wędrówki. Tutaj przede wszystkim musisz pamiętać, by systematycznie nawadniać organizm i jak poprzednio – ograniczyć słodkie napoje, ze względu na zawarty w nnich cukier. Miej pod ręką Muszynianke z wysoką zawartością biopierwiastków takich jak magnez i wapń.

Sport w domowym zaciszu

Dla tych z Was, którzy nie dadzą się namówić na wychodzenie z domu w chłodne i pochmurne dni, mamy coś specjalnego. Przygotowaliśmy propozycję treningu, który możecie odbyć w Waszym własnym domu! Mowa o ćwiczeniach, które wykonujemy wyłącznie z obciążeniem własnego ciała, więc nie musicie się martwić o kupowanie drogiego sprzętu sportowego!

Rozgrzewka

Pamiętaj, że każdy trening musimy rozpoczynać od rozgrzewki! Dzięki temu przygotujemy nasze ciało do wzmożonego wysiłku i zredukujemy możliwość wystąpienia kontuzji, które jest duże właśnie wtedy, kiedy nasze mięśnie są jeszcze "zimne". Kilka minut na skakance, pajacyki lub spokojny bieg w miejscu będą idealną formą rozgrzewki.

Trening obwodowy

Proponujemy, by każdy stwożył dla siebie indywidualny plan treningowy – każdy z nas chce zadbać o inne partie mięśni, a przygotowanie kondycyjne i siłowe również nie u każdego jest identyczne.

Prezentujemy najbardziej popularne ćwiczenia, które z pewnością przypadną Ci do gustu.

- pompki, zarówno te na ścianie jak i na podłodze,
- brzuszki,
- przysiady,
- unoszenie pleców i nóg w leżeniu na brzuchu,
- nożyce poziome,
- wspinanie się na palcach jednej nogi

To oczywiście jedynie namiastka tego, co możesz robić w domu, ponieważ większość z wyżej wymienionych ćwiczeń posiada kilka wariantów wykonania. Bardzo ważna jest, dla poprawienia efektów naszego treningu, ilość i częstotliwość naszych ćwiczeń. Proponujemy, by wykonywać każde ćwiczenie w około 20 powtórzeniach i wykonać dwie serie, lub trzy dla bardziej wytrzymałych. Kiedy będziesz już wprawiony w swoich ćwiczeniach i Twoje cieło wzmocni się, możesz wykonywać większą ilość powtórzeń. Pamiętaj o odpoczynku i nawodnieniu. Muszyniankę miej pod ręką! Na początku przygody z domowymi ćwiczeniami nie powinieneś trenować więcej, niż trzy razy w tygodniu! Powodzenia!

Zimowy SPORT NA SZÓSTKĘ!

Wraz z nadchodzącą zimą zaczynacie myśleć o rozstaniu z ulubionym sportem na świeżym powietrzu? Zastanawiacie się jak mimo to utrzymać dobrą kondycję i świetne samopoczucie? Mamy dla Was kilka pomysłów na to, jak pozostać aktywnym mimo doś wymagających warunków pogodowych!

1. Zacznijcie od basenu. Świetnie wpływa na ciało, gdyż angażuje niemal wszystkie partie mięśni. Dodatkowo, jak mało który sport pozwala się zrelaksować, odpocząć stawom i pomoże wszystkim tym, którzy mają problemy z kręgosłupem. Jest to sport, który ie wymaga specjalistycznego sprzętu i można go upawiać w ssprzyjających warunkach!

2. Zumba! Każdy powinien tego przynajmniej raz spróbować. Muzyka, taniec i areobik – jednym słowem – świetna zabawa! Regularne uczęszczanie na zajęcia ukształtuje sylwetkę, dba o kondycję i zapewnia dobre samopoczucie.

Uwaga Zumba jest także dla Panów!

3. Dla wsystkich, ktktórzy preferują nieco spokojniejszą formę aktywnego wypoczynku polecamy jogę. Pozowli Wam się zrelaksować, a przy tym rozwiniecie nowe partie mięśni, o których nawet nie mieliście pojęcia!

4. Siłownia nie tylko dla siłaczy! Każdy z nas, kto marzy o perfekcyjnym wyrzeźbieniu jednej, lub kilku partii ciała powinien pomyśleć o tej opcji. Pod okiem instruktora osiągniemy wymarzony efekt łatwiej, bezpieczniej i szybciej.

5. Jeśli lubicie tenisa, to być może Squash jest właśnie dla Ciebie! Gra się w zamkniętych pomieszczeniach, przez co warunki atmosferyczne przestają mieć znaczenie. Od tenisa rózni się tym, że odbija się piłeczkę od ściany w taki sposób, by przeciwnik nie mógł tego zrobić. Kondycja murowana!

6. Kolejną zimową alternatywą może być rower stacjonarny! Zadba o Twoją kondycję i nie pozwoli Ci odzwyczaić się od zdrowych nawyków sportowych i świetnego samopoczucia! Kiedy uprawiasz sport, nawet zimą, pamiętaj o tym, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie Twojego organizmu. Niech Muszynianka będzie zawsze z Tobą, niezależnie od tego, na jaką formę aktywności się zdecydujesz!

W zdrowym ciele – zdrowy student!

Dla niektórych z Was studia dopiero się zaczęły, ale są wśród Was tacy, którzy są już na ostatnich etapach nauki. Nie ma to jednak żadnego znaczenia dla Waszego ciała – każdy z Was potrzebuje ruchu i aktywnego wypoczynku!

Studenckie życie! Imprezy, nieregularne posiłki, mało snu i stres podczas trwania sesji! Wszystkie te czynniki oraz brak aktywności fizycznej sprawiają, że spada nasza kondycja. Ma to negatywny skutki również dla naszych wyników w nauce, gdyż nie będziemy w stanie uczyć się w skupieniu tak długo i tak efektywnie, jak moglibyśmy to robić, gdy nasze ciało jest w dobre formie. Jak w przyjemny sposób zadbać o swoje ciało? Dobrze to znamy i wiemy, że najlepszym sposobem na dobrą kondycję fizyczną i świetną formę jest uczęszczanie na dodatkowe zajęcia sportowe!

Wasza uczelnie na pewno oferuje Wam wiele dodatkowych zajęć sportowych! Warto spojrzeć na tę ofertę, ponieważ w większości uczelni znajdziemy zajęcia, obozy i drużyny sportowe z zakresu: piłki nożnej, piłki ręcznej, siatkówki i koszykówki.

Nierzadko organizowane są również obozy rowerowe, wycieczki w góry i wyjazdy na narty lub snowboard. Jest to idealny sposób, by dać Waszemu ciału zastrzyk pozytywnej energii, a sobie okazję na aktywne spędzanie czasu z rówieśnikami! Dajcie się przekonać i ponieść studenckiemu wyzwaniu z Muszynianką!

Muszynianka życzy Państwu Pięknych i Rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego 2022 Roku.

Muszynianka®
naturalna woda mineralna