

ZDROWY TRYB ŻYCIA,
CZY JEST ON ŁATWY DO
PRZESZTRZEGANIA?

CO TO JEST ZDROWY TRYB ŻYCIA, NA CZYM POLEGA I JAK WYGLĄDA?

Jest to prowadzenie siebie w celu osiągnięcia zdrowia. Definicja zdrowia obejmuje aspekt emocjonalny, umysłowy, społeczny i duchowy.

Zdrowy tryb życia opiera się na równowadze pomiędzy aktywnością a odpoczynkiem oraz ważnym jej składnikiem jest zbilansowana dieta.

Jeżeli decydujemy się na zmianę naszego trybu życia, musimy się liczyć z trudnościami jakie temu towarzyszą, ponieważ jest to zmiana w rutynie. Rutyna to biegłość w jakiś działaniach nabyta przez długą praktykę, więc aby ją zmienić trzeba usilnie wykonywać czynności inaczej niż dotychczas.

CZYNNIKI ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Zdrowy styl życia opiera się na 5 podstawowych zasadach, których wdrożenie w swoją codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia.

Należą do nich:

- ▶ Świadome odżywianie. Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
- ▶ Zmiana nastawienia psychicznego. Praca nas sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.
- ▶ Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne. Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysilek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
- ▶ Dbanie o właściwą ilość snu. Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

DIETA i jej użycie

Czym jest DIETA?

Dieta to sposób odżywiania dostosowany do potrzeb. Każdy z nas ma inne zapotrzebowania, widać to chociażby na podziale na miłośników przekąsek słonych i słodkich.

Wiele ludzi uważa, że dobra dieta jest najważniejsza przy odchudzaniu, lecz jest ona wskazana przez cały czas. Zagadnienie diet nie wiąże się tylko z odchudzaniem, istnieją też diety na przybieranie na wadze, bądź specjalnie przystosowane do trybu życia.

RODZAJE DIET

ciekawostka

- wysoko tłuszczowa
- dieta mleczna
- dieta jogurtowa
- dieta ziemniaczana
- śródziemnomorska
- dieta niskokaloryczna
- dieta oczyszczająca
- dieta 1000 kalorii
- dieta proteinowa
- dieta owocowa
- dieta makrobiotyczna
- dieta Kapuściana
- dieta Szwedzka czyli Dieta Kopenhaska (13-sto dniowa)

CZEMU SEN JEST BARDZO WAŻNY W PROWADZENIU ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA?

Sen jest bardzo ważny dla naszego zdrowia. Nie bez powodu poświęcamy na niego blisko **1/3 naszego życia!**

- ❖ Brak wystarczającej ilości snu ogranicza **zdolność koncentracji** i zwiększa ryzyko wypadków samochodowych. Po 17 godzinach bez snu człowiek zachowuje się tak, jakby miał 0,5 promila alkoholu we krwi.
- ❖ Poobiednie drzemki (co najmniej trzy razy w tygodniu po pół godziny) mają korzystny **wpływ na serce** i o 37% zmniejszają ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej.
- ❖ Drzemka w ciągu dnia **łagodzi stres**.
- ❖ Przewlekłe problemy ze snem mogą wywołać objawy **depresji i stany lękowe**. Dotyczy to nie tylko bezsenności, ale również częstego budzenia się w nocy i trudności w zasypianiu.
- ❖ Zaburzenia snu wpływają również negatywnie na **stan emocjonalny i sprawność umysłową**, co utrudnia rozstrzygnięcie **wyborów moralnych**. Badani po dwóch nieprzespanych nocach potrzebowali więcej czasu na dokonanie takiego wyboru i częściej opowiadali się przeciwko wyznawanym wartościom.
- ❖ Sen wzmacnia skuteczność **systemu immunologicznego**. Podczas snu organizm skuteczniej zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne.

- ❖ Sen poprawia **zdolność zapamiętywania**, m.in. czynności ruchowych i koordynacji (np. chodzenie, taniec, granie na instrumentach, liczby wpisywane na klawiaturze). Dlatego dzieci potrzebują więcej snu niż dorośli. Podobnie pacjentom z uszkodzeniami mózgu zaleca się zwiększyć ilość snu.
- ❖ Sen jest stanem odpoczynku dla ciała, ale też czasem **aktywności mózgu** - to w nocy umysł porządkuje i utrwala informacje. Sen pozwala na **utrwalanie wspomnień oraz wiedzy**. Dlatego też osiągniesz lepsze efekty nauki, jeśli bezpośrednio po niej prześpisz się. W czasie snu wspomnienia i powtarzane informacje przesuwane są do tych części mózgu, które odpowiadają za ich utrwalanie.
- ❖ Sen **zapobiega otyłości**. Zakłócenia rytmu snu powodują zmiany hormonalne, które pobudzają apetyt. Już po dwóch nieprzespanych nocach dochodzi do znacznego zaburzenia poziomu hormonów i wzrostu apetytu. Ponadto, badania wykazały, że osoby, które cierpią na bezsenność rzadziej same przyrządzają sobie posiłki i częściej jadają w fast foodach. Według przeprowadzonych w Kalifornii badań, którymi objęty był milion ludzi, osoby śpiące **mniej niż 5 godzin** dziennie **aż o 70% częściej mają nadwagę**. Ponadto częściej zapadają na choroby krążenia i nadciśnienie.
- ❖ Przerywany, niespokojny sen sprzyja **rozwojowi cukrzycy**.

RADY DLA OSÓB CHETNYCH DO
ROZPOCZĘCIA ZDROWEGO TRYBU
ŻYCIA

► 1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.

► 2. Jedz regularnie

Na okrągło słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko, co mamy pod ręką.

► 3. Urozmaicaj!

Zadbaj, aby każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby Twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

► 4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodczy sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę.

Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym akrylamidem.

► 5. Pij odpowiednią ilość wody

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej 1,5 - 2 litry dziennie. Ważne jest aby dodawać do wody jakiś dodatek, zmieniający strukturę wody, najlepiej sok z cytryny lub limonki (zmiana odczynu wody z obojętnego na lekko zasadowy). Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.

