

Kretanje

Kretanje

Svakodnevno kretanje je najznačajnija stvar za dobro zdravlje.

Danas mnogi ljudi žive životom koji se najviše sastoji od sedenja, kako na radnom mestu tako i kod kuće. Ali potreba tela za kretanjem ostaje i dalje. Da bi se dobro osećali kako telom takom i dušom, moramo sebi stvoriti vreme za kretanje. Vitalnim organima kao što su srce, pluća, mišići, zglobovi i živce prija fizička aktivnost a osim toga su i stvoreni za to. Veća fizička aktivnost smanjuje opasnost od oboljenja srca i krvnih sudova kao i prerane smrti. 30 minuta kretanja dnevno može biti vrlo korisno za vaše zdravlje. Ako se krećete tako da osećate da vam je telo toplo, ali da pri tome i dalje ste u stanju da govorite dosta nesmetano, održaćete i poboljšati svoju kondiciju.

Postoje puno načina kretanja a nikad nije prekasno izmeniti svoj način života. Ako ste u mogućnosti, vozite bicikl ili idite peške do posla/škole i nazad.

Vaše telo prima sve što se tiče fizičke aktivnosti. Da li stalno sedite na poslu/u školi/kući radnim danima? U tom slučaju morate posebno voditi računa o kretanju.

Dajemo vam sledeću ček-listu:

- Da li hodate ili vozite bicikl radnim danima? Do posla/škole i nazad, za vreme pauze za ručak, do prodavnice, uveče ili šetate li psa?
- Da li hodate ili vozite bicikl subotom i nedeljom?
- Da li obično idete stepenicama umesto pokretnim stepenicama ili liftom?
- Da li imate decu sa kojom se igrate? Da li igrate žmurke, fudbal ili druge pokretne igre?
- Da li spremate svoju kuću? Da li usisavate, perete kupatilo ili prozore?
- Da li radite u svom vrtu? Da li kosite travu, kopate, skupljate lišće ili čistite sneg?

U gornjim tačkama navode se primere kako možete najjednostavnije da počnete da se krećete u svom svakodnevnom životu.

Ima naravno i drugih načina kao što su ples, rekreaciona gimnastika uz muziku, džoging, badminton ili duge šetnje.

Šetnja

- Jača noge kao i mišiće na leđima i trbušne mišiće
- Jača kostur i zglobove
- Popravlja ravnotežu
- Je dobra za cirkulaciju, srce i krvni pritisak
- Spušta šećer u krvi

Hrana

Hrana je potrebna svima a bitno je da se jede prava hrana. Postoji puno rizika u slučaju prekomerne telesne težine.

Što je telesna težina veća to je i opasnost veća da se dobije:

- Visoki krvni pritisak
- Dijabetes

- Oboljenja srca i krvnih sudova
- Povrede opterećenja na, na primer, kolenima

Najedite se dobre hrane

Jedite redovno! Tri glavna obroka - doručak, ručak i večera. Voće je dobra užina. Pripazite se neplaniranog unošenja hrane. To nije dobro niti za zube niti za figuru.

Smanjite masnoću. Imajte u vidu da na primer kolači, sladoled, čokolada kao i čips sadrže mnogo masnoće. Budite ekonomični sa upotrebom ulja ili tečnog margarina kod pripremanja jela. Koristite margarin koji sadrži vrlo malo masnoće.

Hrana obogaćena vlaknom vam pomaže da održite zdravu telesnu težinu

Hrana obogaćena vlaknom, poput hleba sa mekinjama, krompira, povrća kao i mahunarke, je dobra za vas koji vodite računa o svojoj telesnoj težini. Osim toga ova hrana sadrži i vitamine i minerale.

Kako se može povećati unošenje vlakana u organizam?

- Jedite razne pahuljice ili müsli za doručak
- Jedite povrće koje je obogaćeno vlaknom, na primer šargarepu, kupus, zeleni grašak, kukuruz, španač, itd.
- Jedite sušeni grašak, pasulj i leću
- Jedite voće
- Jedite hleb obogaćen vlaknom - kupujte hleb sa oznakom ključaonice. Znak ključaonice pokazuje put ka zdravim namirnicama i pomaže vam da napravite pravi izbor prehrambenih proizvoda. Ako sami mesite hleb, koristite brašno koje je obogaćeno vlaknom i koje nosi oznaku ključaonice.

Ojačajte kostur

Mnoge žene pate od lomljivosti kostiju. Kalcijum je bitan za jačanje kostura. ½ litre mleka/kiselog mleka/jogurta dnevno je sasvim dovoljna količina za većinu ljudi.