

**W zdrowym ciele  
zdrowy duch !**



# Sentencje na temat zdrowia

Gdy jesteś młody tracisz zdrowie, by  
zdobyć pieniądze a gdy jesteś stary  
tracisz pieniądze aby odzyskać  
zdrowie.



Szanuj zdrowie należycie, bo jak  
umrzesz - stracisz życie.

Aleksander Fredro

Choroby są po to, by nam  
przypominać, że nasz kontrakt z  
życiem może być w każdej chwili  
uniważniony.

Emil Cioran

Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał  
o nim marzyć, gdy będziesz w  
niemocy.

Pliniusz Starszy

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że  
zdrowie jest jego najcenniejszą  
własnością i powinien uczyć się, jak  
sam może leczyć swoje choroby.

Hipokrates

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy  
lęk, ale wszystkie lęki razem wzięte  
nie zastąpią ruchu.

Wojciech Oczko

Bęzruch jest chorobą, ruch jest powrotem  
do zdrowia.

Gabriella Roth



# Wybierz zdrowie !

Oto pięć powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia:

1. Rzadziej będziesz chorować.
2. Będziesz wysportowany.
3. Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
4. Twój mózg będzie sprawniejszy.
5. Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie i szczęśliwe życie.

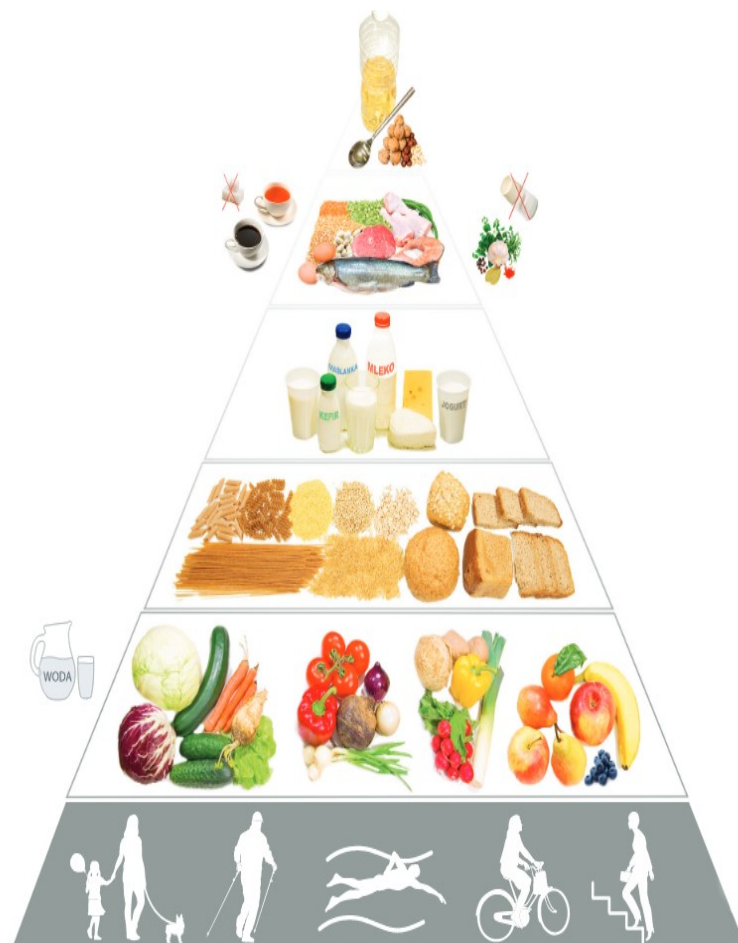
# Co się składa na zdrowy styl życia?

1. Zdrowe odżywianie
2. Uprawianie sportu
3. Dobrę relację z innymi i z sobą
4. Unikanie nadmiernego stresu
5. Zdrowy, spokojny sen
6. Pozytywne myślenie



Należy pamiętać o tym, aby nasza dieta była zróżnicowana oraz bogata we wszystkie niezbędne składniki odżywcze (np.):

- ❖ *Witaminy*
- ❖ *Sole mineralne*
- ❖ *Białko*
- ❖ *Błonnik*





# WARZYWA I OWOCE

Nasza dieta powinna być bogata w owoce i warzywa. Dziennie należy jeść 5-7 porcji. Jedna porcja może być to :

- ❖ **Cały owoc lub warzywo**
- ❖ **Szklanka naturalnego soku owocowego lub warzywnego**
- ❖ **Koktajl**

Owoce i warzywa zawierają cenne składniki odżywcze takie jak :

- ❖ **Sole mineralne**
- ❖ **Błonnik**
- ❖ **Kwas foliowy**



# Mądrze wybieraj !



# Nie daj się nabrać !

Na pewno nieraz oglądałeś reklamy słodkich napoi lub przekąsek, które kusily swoim kolorowym wyglądem i zachęcającą treścią.

„ Nawadnia lepiej niż woda!”, „Zastąpi Twoje śniadanie!”.

Ale czy to *prawda*???

 Oczywiście, że **NIE!**

Wiele z tych produktów zawiera sztuczne, chemiczne i niezdrowe substancje przedstawione na etykiecie *drobnym druczkiem*.

- ❖ **Uważnie czytaj etykiety**
- ❖ **„Im bardziej kolorowe tym bardziej niezdrowe”**
- ❖ **Pij ok. 1,5 l płynów dziennie (soki owocowe, woda mineralna)**



# OSTROŻNIE Z CUKREM!!!

- ❖ Wiele produktów spożywczych zawiera cukier. Producenci dodają go do napojów, batoników oraz przekąsek. Czasami na etykiecie jest napisane „0 % cukru”. Tak, cukru może nie zawierać, ale za to może mieć składniki takie jak : **substancje słodzące, słodzik**.
- ❖ Do funkcjonowania naszego organizmu cukier jest niezbędny, ale w **małych** ilościach. Jest on nie tylko w produktach przetworzonych, ale również w surowych owocach, warzywach i naturalnych sokach. Dienne zapotrzebowanie nastolatka na cukier to ok. **4 łyżeczek** (ok. 25 g) .

Jedna szklanka coca-coli zawiera **26 g**  
cukru!!!



# SPORT + RUCH= ZDROWIE

- Ważne by w ciągu dnia przeznaczyć  
przynajmniej 30 minut na sport np.

❖ *Pływanie*

❖ *Bieganie*

❖ *Gry sportowe*

❖ *Taniec*

❖ *Skakanie na skakance*

❖ *Jazda na rowerze*





**Codzienna porcja ruchu korzystnie wpływa na nasz organizm, lepiej działa nasz mózg i rzadziej chorujemy.**

**Zalety ćwiczeń ruchowych:**

- mocne kości i mięśnie
- zdrowe serce
- szczupła sylwetka
- lepsze samopoczucie
- lepsza odporność



# BRAK AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ



# EFEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ







## ZMNIJSZAĆ

Ilość seriali  
Bezczynne  
siedzenie na kanapie  
Godziny  
spędzone przed  
komputerem



2-3 RAZY  
W TYGODNIU

### ZWIEKSZANIE ELASTYCZNOŚCI

Joga  
Stretching  
Pilates



### ZWIEKSZANIE SIŁY MIĘŚNI

Ćwiczenia  
powtórzeniowe  
seriami



3-5 RAZY  
W TYGODNIU

### ĆWICZENIA CARDIO

Biegaj  
Jeździj na rowerze  
Pływaj  
Maszeruj  
Ćwicz aerobic



### REKREACJA

Graj w noge  
Idź na rolki  
Tańcz  
Graj w Tenisa



[czilga.blogspot.com](http://czilga.blogspot.com)

## CODZIENNIE

[czilga.blogspot.com](http://czilga.blogspot.com)

Wchodź po schodach  
Zrezygnuj z miejskiej komunikacji  
Sprzątaj w domu  
Spaceruj z psem  
Wysiadaj przystanek wcześniej  
Zabieraj dzieci na plac zabaw



Naukowcy zbadali wpływ uprawiania sportów na długość życia - okazuje się, że ludzie, którzy częściej ćwiczą, żyją dłużej. Co więcej, ludzie, żyjący aktywnie, są szczęśliwsi, częściej się śmieją. Są bardziej zrelaksowani i rzadziej chorują.



Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jaka ilość i intensywność treningu odpowiada za spalenie np. pączka. Przeciętna drożdżówka ma około 330 kcal. Dla osiągnięcia podobnego wydatku energetycznego potrzeba np. około 70 minut szybkiego marszu, butelka coli (0,33 l) ma 139 kcal - jest to 30 minut marszu lub 14 minut wchodzenia po schodach.



# Stres - zagrożenie czy szansa



# Optymalny stres może być korzystny.

Powoduje:

- odprężenie fizyczne i jednoczesny przyływ energii
- świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania
- wyostrzona uwaga
- wiara w siebie
- szybki refleks
- zaangażowanie
- łatwość realizacji zadań





# Skutki nadmiernego stresu

- ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się: podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości
- niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia
- zwolniony refleks
- lęk i zamęt w głowie
- zaburzenia koordynacji



# Bardzo korzystny jest zdrowy sen

- poprawia pamięć
- łagodzi stres
- uspokaja organizm
- pozwala na utrzymanie szczupłej sylwetki
- wpływa na stan i wygląd cery
- reguluje gospodarkę hormonalną.



# Polub ludzi i siebie... dla zdrowia

