

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

# RECEPT ZA KREPITEV ZDRAVJA

## ZAKAJ RECEPT?

Nasvete in priporočila različnih strokovnjakov, ki delujejo na področju krepitve zdravja smo združili v kratko in pregledno obliko, ki smo jo poimenovali kar recept.

V ta recept smo na podlagi smernic in pridobljenih izkušenj združili namige iz področja telesne dejavnosti, prehrane in psihologije, za BOLJ ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

Na vzpostavitev zdravega življenjskega sloga v prvi vrsti vplivajo posameznikove odločitve za vzpostavitev lastne dnevne rutine. Ta uravnoveša tako zadostno in varno telesno dejavnost, kot tudi uravnoteženo prehranjevanje ter sprostitvev z zadostno količino spanja. S tem paketom boste zagotovo okrepili imunski sistem in izboljšali vaše razpoloženje.

NAJBOLJE PRI VSEM TEM PA JE, DA NE POTREBUJETE NIČ POSEBNEGA, ZATO ZA ZAČETEK SAMO GLOBOKO VDIHNITE IN SI PRIVOŠČITE NEKAJ MINUT ZASE.

## STIK Z NAMI

DIETETIK - [petra.vogrincic@zd-gr.si](mailto:petra.vogrincic@zd-gr.si)

PSIHOLOG - [valentina.bolsec@zd-gr.si](mailto:valentina.bolsec@zd-gr.si)



KINEZILOG - [aleksandra.arnmus@zd-gr.si](mailto:aleksandra.arnmus@zd-gr.si)



# CKZ

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA  
Zdravstveni dom Gornja Radgona

## Kot se za vsak recept spodobi, potrebujemo najprej **SESTAVINE**:

-  **OSNOVNE SESTAVINE:** Volja, nekaj prostora, kaj za pisati, morda glasba ali družba.
-  **DODATNE SESTAVINE:** Praktični pripomočki za vadbo, ki jih najdemo doma ali v okolici doma (stol, dežnik, uteži (ki jih lahko tudi izdelamo sami), blazina – če jo imamo in drevo)

## POSTOPEK PRIPRAVE:

### 1. PREMISLIMO O SESTAVINAH NAŠEGA VSAKDANA:

Kako smo se zadnje dni počutili, kako smo se prehranjevali in koliko smo bili telesno dejavni?

POČUTJE		PREHRANA		TELESNA DEJAVNOST	
SPLOŠNO SEM SE POČUTIL SLABO.	SPLOŠNO SEM SE POČUTIL DOBRO.	PREHRANJEVAL SEM SE NEZDRAVO.	PREHRANJEVAL SEM SE ZDRAVO.	GIBAL SEM SE PREMALO.	GIBAL SEM SE DOVOLJ.
Primanjkovalo mi je volje, občutil sem napetosti, bil sem razdražljiv, težko sem se koncentriral, nenehno me je kaj skrbelo, imel sem težave s spanjem, bil sem potr, imel sem občutek da ne zmorem, počutil sem se osamljenega.	Imel sem občutek nadzora nad svojim življenjem, sprejemal sem dobre odločitve, ohranjal sem pozitiven odnos do sebe in okolice, imel sem podporo drugih, vzel sem si čas za počitek in sprostitvev.	Prehranjeval sem se neredno, prehitro sem zaužil obrok, pojedel sem preveliko porcijo, pojedel sem sladkih ali slanih prigrizkov, pojedel sem premalo sadja in zelenjave, prevečkrat sem hrano ocvrl, zaužil sem premalo tekočine, zaužil preveč sladkih pijač.	Prehranjeval sem se redno, nisem se prenjadal, sladke in slane prigrizke sem si privoščil občasno, vsak dan sem pojedel zadosti sadja in zelenjave, zaužil sem zadosti tekočine, predvsem vode.	Veliko sem sedel, ležal, imel slabo telesno držo, nisem imel energije in moči, imel sem ali še imam bolečine v križu, imam otečene noge, upočasnjeno prebavo, imel sem občutek da ne zmorem in da sem težji, slabo sem spal, nisem imel družbe ...	Kot je v skladu z priporočili: Vsaj 150 min zmerno intenzivne ali vsaj 75 min visoko intenzivne dejavnosti tedensko (ted.) - torej vsaj 15-30 min dnevno, večino dni v ted. in vsaj 2x ted. sem izvajal vadbo za krepitev mišic.

## 2. KATERE SESTAVINE LAHKO SPREMENIMO/ ZAMENJAMO/ IZBOLJŠAMO?

POČUTJE	PREHRANA	TELESNA DEJAVNOST
<p>Za dobro počutje je pomembno, da se življenjskih izzivov lotimo s pozitivnim odnosom in občutkom, da zmoremo!</p> <p>Na dobro počutje pa poleg pozitivnega mišljenja vplivata tudi telesna dejavnost in sprostitvev.</p>	<p>Prehrana se v tem času ne razlikuje od prehrane v "običajnih časih". Temelj še vedno predstavlja energijsko in hranilno uravnotežena ter pestra prehrana. Med elemente zdrave prehrane štejemo še ritem prehranjevanja, način priprave hrane, način uživanja, izbor živil, velikost porcije.</p>	<p>Telesno dejavnost za krepitev zdravja lahko vključimo v vsakdanje opravke. Pomembno je, da pričnemo z majhnimi koraki. Manj sedenja in več vsakodnevne hoje sta lahko prva koraka na poti do izboljšanja telesne dejavnosti.</p>
IDEJE ZA IZBOLJŠANJE:	IDEJE ZA IZBOLJŠANJE:	IDEJE ZA IZBOLJŠANJE:
<p>Vsakodnevne izzive si razdelimo na manjše korake in si zastavljamo dosegljive cilje, ki ne presegajo naših zmožnosti. Vsak dan se poskusimo spomniti vsaj ene stvari, ki smo jo dobro opravili, lahko si jih tudi zapisujemo (ko napolnimo seznam z 10 stvarmi, se nagradimo). V komunikaciji z drugimi skušajmo v pogovor vnesti čim več pohval, ki naj bodo iskrene, izogibajmo se obrekovanju in negativizmu. Pomagajmo drugim brez posebnih pričakovanj: pomagajte sodelavki dokončati delo, partnerju oprati avto, posesati po hiši, otrokom pri igri ali domači nalogi,... Vzpostavimo dnevno rutino domačih opravil, dela in spanja. Če zmoremo, bodimo vsak dan telesno aktivni, pospešen utrip pospeši krvni obtok, tako so tudi naši možgani bolje prekravljeni in pripravljeni na izzive (boljše pomnjenje, višja stopnja koncentracije, občutek zadovoljstva s samim s seboj). Vsak dan poskusimo najti čas zase, najdimo način sprostitve, ki nam ustreza in ga vključimo v našo dnevno rutino (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacija). Vzdržujemo socialne stike, pokličimo prijatelje, poiščimo si podporo, v primeru stiske lahko kontaktirate psihologa iz lokalnega Centra za krepitev zdravja.</p>	<p>Prvi korak, da se izognemo prenašanju je, da si uredimo ritem prehranjevanja. Določimo si uro, kdaj je čas za zaužitje zajtrka, kosila in večerjo, glede na trenutni življenjski ritem. obroki naj si sledijo nekje na 3 - 5 ur, po potrebi lahko vključimo tudi malici. Zdaj je čas, ko si lahko hrano v miru pripravljamo doma. V trgovini kupimo osnovna živila in si sami doma pripravimo obroke. V vsak obrok vključimo zelenjavo ali sadje, ogljikove hidrate in beljakovinsko živilo.</p> <p>Za toplotno obdelavo živil izbirajmo bolj priporočene postopke kot so kuhanje v vodi/sopari, dušenje, pečenje v ponvi ali pečici z malo maščobe (namesto cvrenja, praženja).</p> <p>Pripravljeno hrano uživajmo vedno za mizo v kuhinji oz. jedilnici, tako se bomo izognili prenašanju na kavču, za računalnikom.</p> <p>Jejmo čuječe. Ko jemo, ugasnemo televizijo, umaknemo telefone in se posvetimo samo uživanju hrane. Vzemimo si čas in hrano ovohajmo, okušajmo različne okuse in teksturo živil.</p> <p>Hrano uživajmo počasi, saj bomo tako prej zaznali sitost.</p> <p>V zdravi prehrani je tudi prostor za sladico, brez slabe vesti si privoščimo sladico za nedeljsko kosilo, vendar potem preskočimo sladke prigrizke tekom dneva in se odpovejmo sladkim pijačam.</p>	<p>Sami, z družino ali psom si lahko načrtujemo dnevne sprehode, tek, kolesarjenje, vožnjo s skirojem ali rolerji, poiščemo palice za nordijsko hojo in z njimi pomembno aktiviramo tudi zgornji del telesa, lahko se povzpnejo na bližnji hrib, splezamo na drevo, s kompasom raziskujemo naravo v okolici doma, vrtnarimo in urejamo okolico, igramo različne igre v hiši ali zunaj, ko uporabimo stopnice namesto dvigala ali jih celo uporabimo kot pripomoček za vadbo, aktivnost je lahko tudi pripravljanje obrokov, pranje avta in opravljanje drugih gospodinskih opravil, oblika transporta v trgovino (da gremo morda peš, s kolesom... ali pa vsaj ne parkiramo avtomobila direktno pred vrati) ter organizirano telovadimo (razne oblike vadbe kot so funkcionalna vadba, pilates, joga, ples ali druge, vam priljubljene oblike vadbe lahko opravljate tudi s pomočjo številnih aplikacij in programov, za dodatne ideje tako glede telesne dejavnosti kot tudi prehranskih nasvetov smo vam na voljo strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravja.</p>

### 3. AKCIJA

Sedaj ko poznamo sestavine in smo jih uporabili v postopku, je čas za peko – proces, iz katerega dobimo iz pečice popolnoma drugačen izdelek, kot smo ga vložili vanjo. Ta nov izdelek je lahko prisposoba naše spremembe, na katero bomo ponosni.



Tako kot pri receptu najprej preverimo sestavine in postopke, moramo seveda tudi pri peki upoštevati odgovorno ravnanje s poudarjanjem pomembnosti upoštevanja verodostojnih virov s strani pristojnih institucij države, posebno sedaj v času širjenja Covid19 (trenutno se ne lotevamo nevarnih opravil ali neznanih športov, ki bi lahko povečali tveganje za poškodbe, prepovedano je igranje družabnih iger/ športa izven članov gospodinjstva in potrebno je upoštevati varnostno razdaljo v soseski pri izvajanju telesne dejavnosti). Upoštevajmo lastne zmožnosti, morebitne omejitve glede zdravstvenega stanja in če jemljemo zdravila, ki bi nas lahko zavirala pri vadbi upoštevajmo mnenja zdravstvenih strokovnjakov. Tudi pri sumu na bolezen ne telovadimo in počakamo da popolnoma ozdravimo.

Prav tako moramo biti previdni in upoštevati preventivne ukrepe pri nakupovanju živil. V trgovino se odpravimo s seznamom živil, ki jih potrebujemo, s tem bo nakupovanje enostavnejše in hitrejše. Za vstop v trgovino moramo biti zaščiteni z zaščitno masko in rokavicami ter upoštevati oz. držati razdaljo pred drugimi potrošniki v trgovini. V času nakupovanja živil, se ne dotikamo obraza. Po končanem nakupu odstranimo masko in rokavice, roke pa po tem umijemo ali razkužimo. Doma embalažo živil očistimo z raztopino detergenta in vode ali jo pobrišemo z alkoholnim robčkom. Živila, ki jih lahko, prestavimo v čisto embalažo (npr. testenine, moka, riž...). Po tem, ko smo razložili in pospravili nakupljena živila spet umijemo roke in pobrišemo površine, ki so bile v uporabi. Verjetnost, da bo virus preživel na površini izdelkov, se po nekaj dneh zmanjša. Prav tako zmanjša tveganje za okužbo pogosto in pravilno umivanje rok in čiščenje kuhinjskih površin, ki kot že vemo tudi predstavlja obliko telesne dejavnosti.

V trenutni situaciji moramo izpostaviti, da je katerakoli dejavnost boljša od nedejavnosti. Če vadimo v udobju našega doma, si je zaželeno urediti prostor za vadbo, pred le-to prezračiti stanovanje ter tako iz trenutne situacije poskušati izluščiti najboljše. Sedaj lahko čas, ki nam ga največkrat dokazano primanjkuje, izkoristimo za spremembo starih, neaktivnih vedenjskih vzorcev.

Vadba, ki smo jo pripravili, sledi principu slovenskega strokovnega, večmesečnega programa ZDRAVE VADBE ABC in je v manjši meri prilagojen iz strani naše kineziologinje. Namenjen je vsem, ki bi želeli postopoma, z načrtnim dvigovanjem obsega in intenzivnosti obremenitve izboljšati svojo telesno zmogljivost in razpoloženje. In da bomo lažje dosegli boljšo fizično (in tudi psihično) zmogljivost, bomo redno pomagali s praktičnimi napotki in novimi možnostmi izboljšanja vadbe. Tako bomo preko enostavnih gibov sistematično prišli do bolj zahtevnih gibalnih vzorcev, ki nam bodo koristili ob opravljanju opravil v vsakdanjem življenju.

*Program vključuje OGREVANJE, KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA, KREPITEV VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN ter SPROŠČANJE (ohlajanje).*

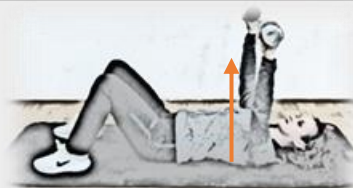
-  **OGREVANJE** je ključnega pomena, da pripravimo organizem na vadbo, ki bo sledila. Za začetek svetujemo 10 minut hitrejše hoje ali stopanja na mestu, kjer zavestno aktivirate tudi roke z zgornjim delom telesa, lahko izberete tudi nordijsko hojo.
-  **KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA** je pomembno za dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja, za stabilnost hrbtenice in medeničnega obroča ter za spolno doživljanje.

*Krepitev teh mišic izvedemo tako, da jih močno stisnemo in dvignemo navzgor, kot da bi hoteli zaustaviti urin in uhajanje vetrov naenkrat ter zadržimo stisk okrog 6 sekund, oz. do mej zmožnosti. Po stisku mišice tudi zavestno sprostimo in prav toliko časa tudi počivamo. Postopek ponovimo 8-10x oziroma kolikokrat zmoremo. Najpomembneje je, da za začetek spoznamo funkcijo teh mišic, jih ozavestimo in pravilno tako stisnemo in dvignemo ter tudi sprostimo. Udobno se namestite v položaj, ki ga prikazuje slika in pričnite z izvajanjem vaje. Dihajte tekoče.*



✚ KREPITEV VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN izvajamo v 8-10 ponovitvah

**VAJA 1: POTISK POKRČENIH KOMOLCEV V PODLAGO IN IZTEG KOMOLCEV Z DOMA NAREJENIMI UTEŽKMI**



V prikazanem položaju najprej potisnemo komolce navzgor in nato iztegnemo roke z utežmi do navpičnega položaja (to je ena ponovitev), nato spustimo nazaj v izhodiščni položaj in nadaljujemo vsaj še 8x.

**VAJA 2: IZMENIČNI DVIGI NOG**



Iztegnjeno levo nogo dvignemo (tako visoko, da še ohranjamo krivino levega dela hrbta) in spustimo. Nato ponovimo z desno nogo (to je ena ponovitev) in nadaljujemo vsaj še 8x.

**VAJA 3: IZTEG TRUPA V SEDU Z DEŽNIKOM**



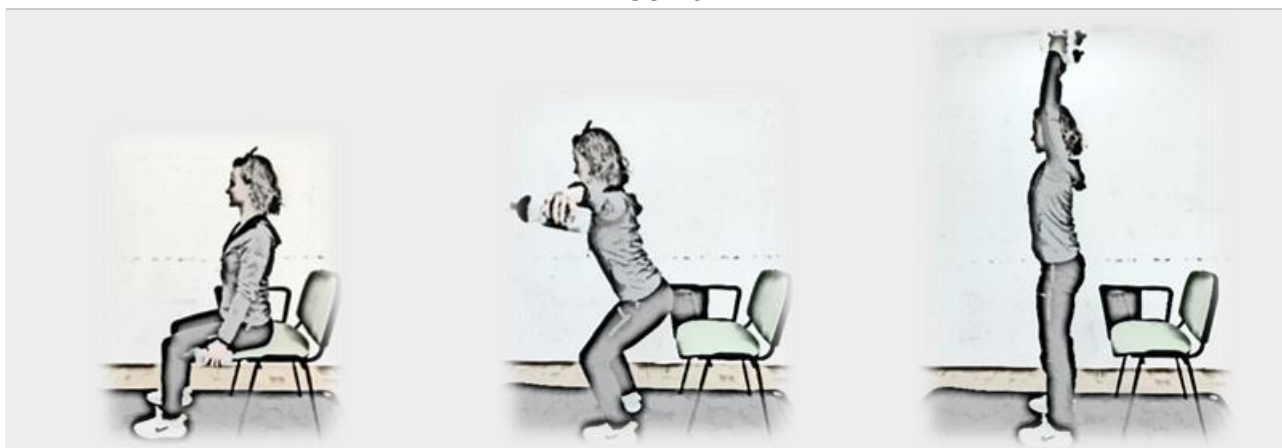
1 ponovitev predstavlja dvig trupa iz prikazanega izhodiščnega položaja, kjer je trup predklonjen in raven ter glava v podaljšku hrbtenice (za ohranitev položaja nam pomaga dežnik, ki ga držimo za hrbtom). Vajo izvedemo 8x.

**VAJA 4: IZMENIČNI ZASUKI TRUPA V LEVO IN DESNO Z UTEŽJO**



V iztegnjenih rokah držimo utež, s katero se hkrati s trupom in glavo izmenično zasukamo v levo in desno stran (to je 1. ponovitev, počasi ponovimo 8x in pri tem pazimo da je hrbtenica poravnana in položaj rok in nog nespremenjen).

## VAJA 5: VSTAJANJE IZ STOLA Z HKTANIM DVIGOVANJEM UTEŽI IZ PRIROČENJA PREKO ODROČENJA V VZROČENJE



Ob hkratnem dvigovanju iz seda v stoji dvigujemo uteži iz odročnja do vzročnja in jih po isti poti vračamo nazaj v sed ter ponovimo še 8x.

## VAJA 6: VESA NA DREVESU

Za zdravo hrbtenico izvedemo še zadnjo vajo, za katero potrebujemo drog ali drevo.

Začnemo postopoma, zato je priporočljivo, da najdemo primerno in dovolj močno vejo, ki jo lahko brez težav dosežemo in se noge še dotikajo tal. Počasi in kontrolirano dvignemo noge od tal, premislimo koliko dobrega smo storili zase tekom vadbe in uživamo ob nošnji svojega telesa - na začetku zadostuje le za par sekund! Ne smemo pozabiti tudi na varen, pozoren in počasen sestop.



- ✚ **SPROŠČANJE** je ključnega pomena po vsaki aktivnosti, ki od nas zahteva nekoliko več napora (tako fizičnega kot psihičnega). Pomembno je, da svojemu telesu privoščimo tudi sprostitev ter umirimo srčni utrip, ritem dihanja in s tem preprečimo nastanek bolečin v mišicah. Preprost način sproščanja so DIHALNE VAJE, ki jih lahko izvajamo kadarkoli in kjerkoli.

Za optimalno sprostitev priporočamo GLOBOKO TREBUŠNO DIHANJE v prikazanem položaju, kjer roka na prsih miruje, s tisto na trebuhu pa zaznavamo dvig ob vdihu.

Začnemo tako, da najprej izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter, nato globoko vdihnemo skozi nos in potisnemo trebuh ven, dih za kratek čas zadržimo in izdihnemo skozi priprta usta. Vajo nekajkrat ponovimo, da dosežemo stanje umirjenosti.



Ko dobro osvojimo trebušno dihanje, ga lahko izvajamo brez rok na trebuhu in prsih. Tako se lahko umirimo tudi v različnih stresnih situacijah, ko svojo pozornost s stresorja preusmerimo na dihanje.

## ZDRAVA PREHRANA

Kot smo že zapisali zgoraj je zdrava prehrana poleg telesne dejavnosti pomembna za ohranitev oz. krepitev zdravja (tudi imunskega sistema).

Ljudje se premalokrat zavedamo, da z nepravilno prehrano škodujemo zdravju, kljub znanemu da zdrava prehrana ščiti pred številnimi boleznimi. Zato poskrbimo za energijsko in hranilno uravnoteženo prehrano. Če želimo spremeniti svoje prehranske navade, storimo to postopoma, z veliko dobre volje in vztrajnosti. Začnimo z majhnimi spremembami, ki vodijo do zastavljenega cilja.

### RITEM PREHRANJEVANJA

Prva majhna sprememba je ureditev ritma prehranjevanja. To pomeni porazdeliti obroke preko dneva po enakomernih razmikih (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja).

Čas med posameznimi obroki naj bo približno

3 – 5 ur. Dan začnemo z zajtrkom, ki je naj zaužit v okviru ene ure po bujenju, zadnji obrok pa zaužijmo 2 – 3 ure pred spanjem.

Ritem prehranjevanja je pomemben, ker telo enakomerno preskrbujemo s hranili in energijo čez ves dan. Poskrbi za bolj urejeno prebavo. Lažje se bomo spoprijemali z dnevnimi obremenitvami (delo, učenje). Izboljšali bomo svoje počutje in se izognili prenajedanju.

Za začetek preverimo ali imamo urejeni ritem prehranjevanja, tako da pišemo poenostavljen prehranski dnevnik. V pripravljeno tabelo vpisujemo, vse kar zaužijemo, tudi piškot ob kavi.

Če ugotovimo, da imamo porušen ritem prehranjevanja in se nam dogaja, da jemo kar čez celi dan ali imamo dnevno samo en obrok, si naredimo časovni okvir, kdaj je čas za zaužitje posameznega obroka in ga prilagodimo našemu načinu življenja ter se ga poskušamo najbolje držati.

DAN	OBROK	URA	ŽIVILO
PONEDELJEK	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
TOREK	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
SREDA	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
ČETRTEK	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
PETEK	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
SOBOTA	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		
NEDELJA	zajtrk		
	dop. malica		
	kosilo		
	pop. malica		
	večerja		
	povečerjek		