

Zdrav življenjski slog

RECEPT ZA KREPITEV ZDRAVJA

Zakaj RECEPT?

Nasvete in priporočila različnih strokovnjakov, ki delujejo na področju krepitev 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.**



CKZ

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Gornja Radgona

Vodja CKZ - slavica.mencingar@zd-gr.si

Koordinator Programa za krepitev zdravja -
anja.varga@zd-gr.si

Koordinator vzgoje za zdrave otroke in mladostnikov -
primoz.rakovec@zd-gr.si

Dietetičarka - petra.vogrincic@zd-gr.si

Psihologinji - valentina.bolsec@zd-gr.si
nina.jurinec@zd-gr.si

Kineziologinja - aleksandra.arnus@zd-gr.si

1. Nadaljevanje: ZDRAVE IZBIRE V PREHRANI IN TEDENSKI PLANER

Po tem, ko smo uredili ritem prehranjevanja, je zelo pomembno kakšna živila izbiramo. V zdravi prehrani poznamo zdrave in manj zdrave izbire, ki so predstavljene v preglednici. Želimo si, da bi bilo v naši prehrani več zdravih izbir (80 % naše prehrane) in čim manj nezdravih. Preglednica vam je lahko v pomoč pri oblikovanju nakupovalnega seznama in načrtovanju prehrane.

Vrsta živila	Bolj zdrave izbire	Manj zdrave izbire
meso	mlada pušta govedina, teletina, pušto svinjsko meso, perutnina, ribe	mastno meso in mesni izdelki (pašteta, hrenovke, suhe salame, posebne salame,...)
maščobe	kakovostne vrste olj (olje oljčne ogrščice oz. repično olje, oljčno, sončnično, orehovo, bučno, margarine, maslo	svinjska mast, ocvirki, zaseka, slanina, perutninska koža
zelenjava	vse vrste zelenjave (sezonsko in lokalno pridelano), tudi zamrznjena	konzervirana zelenjava v solnici
solate	vse vrste solate	solate s prelivi, ki vsebujejo veliko maščobe (majonezni prelivi)
sadje	vse vrste sadja (sezonsko in lokalno pridelano), zamrznjeno sadje	konzervirano sadje z dodatkom sladkorja
mleko in mlečni izdelki	navadni ali probiotični jogurt, kefir, pinjenc, skyr, kvark, pušta skuta, manj mastni siri	sadni jogurti, polnomastno mleko, kislina, sladka smetana
žita in žitni izdelki	kruh in pekovski izdelki iz polnozrnate moke, rjavi riž, polnozrnate testenine, ovseni kosmiči, prosena, ajdova, pirina, ječmenova kaša	bel kruh in pekovski izdelki, bele testenine, bel riž, sladka žita za zajtrk
juhe	Vse vrste juh (kostne, čiste zelenjavne, pretlačene in kremne juhe,...)	mastne juhe, juhe, ki vsebujejo temno prežganje, instant juhe, juhe z dodatkom smetane
jajčne jedi	mehko ali trdo kuhana, poširana, umešana jajca, jajca na oko	jajca z majoneznimi prelivi, jajca pečena na ocvirkih, s slanino
sladice	manj sladke sladice, sladice s sadjem	težke, mastne, zelo sladke sladice
pijače	voda, mineralna voda, nesladkani čaji, limonada	vse sladke gazirane in negazirane pijače, sirupi, alkoholne pijače

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG vsebuje tudi vadbo za MMD, krepitev večjih mišičnih skupin in sproščanje:

OGREVANJE

10 minut hitre/ nordijske hoje/ stopanja na mestu, z aktivacijo rok in zgornjega dela telesa.

KREPITEV MIŠIČ MEDENIČNEGA DNA (MMD)

3-5sek/10sek O/3S

Zavzamemo položaj leže na hrbtu, raznožno skrčno. MMD močno stisnemo in dvignemo navzgor (kot bi želeli zaustaviti urin in uhajanje vetrov naenkrat), zadržimo **3-5 sekund**, sledi zavestna sprostitev, **10 sekund odmora**, ponovimo v **3 serijah**.

Dihanje naj bo umirjeno in tekoče.



KREPITEV VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN

6-10x/30-60sek O/1-2S

Vaje 1-6 izvajamo v **6-10 ponovitvah**, s **30-60 sekund odmora**, ponovimo v **1-2 serijah**.

Izvajanje naj bo pravilno, počasno in tekoče, prilagojeno sposobnostim.

VAJA 1: POTISK POKRČENIH KOMOLCEV V PODLAGO IN IZTEG KOMOLCEV Z UTEŽKI

1. Začetni položaj



2. Končni položaj



V 1. položaju potisnemo komolce navzdol, nato iztegnemo roke z utežmi do navpičnega, 2. položaja (to je 1 ponovitev), nato spustimo nazaj v izhodiščni položaj in nadaljujemo 6-10x/30-60sek O/1-2S

VAJA 2: IZMENIČNI DVIGI NOG

1. Dvig L noge



2. Dvig D noge



V izhodiščnem položaju sta obe nogi na tleh, nato iztegnemo 1. levo nogo, jo dvignemo 45° in spustimo na tla. Ponovimo z 2., desno nogo (ko končamo z obema nogama = 1 ponovitev) in nadaljujemo 6-10x/30-60sek O/1-2S

VAJA 3: IZTEG TRUPA V SEDU Z DEŽNIKOM

1. Predklon



2. Pokončni sed



1 ponovitev = dvig trupa iz prikazanega 1. položaja (trup predklonjen in raven ter glava v podaljšku hrbtenice, za hrbtom držimo dežnik, do 2. pokončnega seda, nadaljujemo 6-10x/30-60sek O/1-2S

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



2.



1., 3.



4.

V iztegnjenih rokah držimo utež (1.začetni položaj), s katero se hkrati s trupom in glavo izmenično zasukamo v levo 2., počasi preko sredine (3.) še (4.) v desno stran (to je 1. ponovitev, ponovimo 6-10x, gre izključno za zasuk hrbtenice, ki ostaja poravnana (položaj nog in rok se ne spreminja. 6-10x/30-60sek O/1-2S

VAJA 5: IZ SEDA Z HKRATNIM DVIGOM UTEŽI IZ PRIROČENJA, ČEZ ODOČENJE V STOJO Z VZROČENJEM

1. Začetni položaj



2.



3.



Ob hkratnem dvigovanju iz seda (1.) v stoji (3.) počasi dvigujemo uteži preko odročnja (2.) do vzročnja (3.) in jih po isti poti vračamo nazaj v izhodišni položaj ter ponovimo 6-10x/30-60sek O/1-2S

VAJA 6: VESA NA DREVESU ZA ZDRAVO HRBTENICO

Potrebujemo drog ali primerno močno in visoko vejo.

Začetek postopen. Počasi in kontrolirano dvignemo noge za nekaj cm od tal. **Na začetku** zadostuje, da zavisimo le za 2 sekundi (kasneje dlje) in nato noge na varen, pozoren in počasen način odložimo nazaj na tla, ter ponovimo. **Izvedemo 6-10 ponovitev v 1-2 serijah.** Med vajami si privoščimo pomembnih **30-60 sekund odmora** (6-10x/30-60sek O/1-2S), da se pripravimo na ponovitev vaje oz. na novo vajo. Vajo lahko takoj po odmoru ponovimo ali pa izvedemo celotno serijo, ki jo nato ponovimo še enkrat.


SPROSTITEV

Po končani vadbi si privoščimo še sprostitvev, če nam ustreza lahko izvedemo globoko trebušno dihanje, ki smo ga predstavili zadnjič ali pa poskusimo s kakšno novo tehniko.

Tehnika VIZUALIZACIJE nam omogoča, da preko miselne sproščenosti sprostimo tudi telo. Lahko jo izvajamo v tišini, ob glasbi, mirnih zvokih narave, samostojno ali vodeno (ob posnetku), izvajamo jo 10 minut ali več, če nam ustreza. V mislih si ustvarimo podobo kraja ali dogodka, ki nas pomirja (morska obala, travnik, gozd,...) in se nanj popolnoma osredotočimo, pozorni smo na gibanje svojega telesa na tem kraju, pomislimo in si skušajmo predstavljati kaj lahko vidimo, slišimo, okušamo, vonjamo, kakšna je temperatura, kaj čutimo pod nogami, v rokah,...



Ko se iz pomirjujočega kraja vračamo v okolje in prostor kjer se nahajamo, se najprej osredotočimo na svoje dihanje in se počasi zavemo okolice. Za doseganje čim bolj globoke sproščenosti moramo izbrano tehniko vsakodnevno redno vaditi.

*Opomba: tehnika vizualizacije je manj priporočljiva za posameznike, ki imajo težave pri ustvarjanju miselnih podob, osebe z epilepsijo in za posameznike z akutnimi psihotičnimi motnjami.

TEDENSKI PLANER

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Vadba							
		x			x		
Kaj bo na jedilniku							
Za zajtrk							
Dop. malico							
Kosilo							
Pop. malico							
Večerjo							
Povečerek							