

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 uravnaveša tako zadostno in varno telesno dejavnost, kot tudi uravnoteženo prehranjevanje ter sprostitve 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 otrok 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

2. Nadaljevanje: OBLIKOVANJE ZDRAVE PORCIJE IN NAČRTOVANJE TELESNE DEJAVNOSTI

Po tem, ko smo uredili ritem prehranjevanja, izbirali bolj zdrave izbire živil je pomembno kakšne obroke zauživamo. Torej obroki naj bodo energijsko in hranilno uravnoteženi. To lahko dosežemo s pomočjo preproste a hkrati zelo praktične metode oz. modela zdravega krožnika. Krožnik bomo sestavljali s pomočjo enostavnih prikazov z roko. Taka metoda je uporabna vsaki dan, kjerkoli. S pomočjo te metode bomo ponazorili tudi velikost porcije, katero ljudje v praksi pogosto precenjujemo. Pri sestavljanju obrokov ne smemo pozabiti na pestrost pri izbiri živil. V vsak dnevni obrok vključimo:

- **beljakovinsko živilo**: mleko in mlečne izdelke (vključimo vsakodnevno); pustno meso in pusti mesni izdelki (do 4-krat na teden), ribe (1 do 2-krat na teden), jajca in stročnice (2 do 3-krat na teden),
- **ogljikohidratna oz. škrobna živila** (posegajmo po žitih in polnovrednih žitnih izdelkih – polnozrnat kruh, testenine, neoluščen riž, ajdova kaša, proso,...)
- **zelenjavo in/ali sadje**: izbirajmo sezonsko in lokalno pridelano, v času izven sezone posegajmo po zamrznjeni in vloženi
- **maščobe**: bolj kakovostna olja (olje oljčne ogrščice, oljčno olje, laneno, sončnično)

KORAK 1

Manjši krožnik razdelimo na polovico, preostalo polovico pa na četrtini.



KORAK 2

Na prvo polovico krožnika damo za dve stisnjeni pesti zelenjave.



KORAK 3

Eno četrtino krožnika zavzema beljakovinsko živilo (meso, riba) v velikosti dlani brez prstov in debelini mezinca.



KORAK 4

Preostalo četrtino zavzema škrobno živilo, v velikosti ene stisnjene dlani.



KORAK 5

Poleg zelenjave na krožniku ne pozabimo vključiti še solate (za dve odprti dlani).



KORAK 6

Obroku lahko dodamo še sadje v velikosti ene pesti in kozarec vode.



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

OGREVANJE

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

KREPITEV MIŠIČ MEDENIČNEGA DNA (MMD)

3-5 sek/ 10 sek O/ 3 S

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 sprostitvev, **10 sekund odmora**, ponovimo v **3 serijah**.
Dihanje naj bo umirjeno in tekoče.



KREPITEV VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN

8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

Vaje 1-6 izvajamo v **8-10 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 navzgor, nato iztegnemo roke z utežmi do navpičnega, 2. položaja (to je 1 ponovitev), nato spustimo nazaj v izhodiščni položaj in nadaljujemo 8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

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 8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

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 8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

Avtorice: Aleksandra Arnuš, dipl. kin., Petra Felkar Vogrinčič, mag. inž. živ., Valentina Bolšec, mag.psih.

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



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 hrbtnice, ki ostaja poravnana (položaj nog in rok se ne spreminja. 8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

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

1. Začetni položaj

2.

3.



Ob hkratnem dvigovanju iz seda (1.) v stoji (3.) počasi dvigujemo uteži preko odročanja (2.) do vzročanja (3.) in jih po isti poti vračamo nazaj v izhodiščni položaj ter ponovimo 8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S

VAJA 6: VESA NA DREVESU ZA ZDRAVO HRBTENICO

Izberemo primerno vejo in počasi ter kontrolirano dvignemo noge za nekaj cm od tal. Na začetku je zadostovalo, da zavisimo za 2 sekundi, sedaj stopnjujemo na **3-5 sekund** (pomagamo si s štetjem do 3 oziroma 5) in nato noge na varen, pozoren in počasen način odložimo nazaj na tla, ter ponovimo. **Izvedemo 8-10 takšnih ponovitev v 1-2 serijah.** Med vajami si privoščimo pomembnih **30-60 sekund odmora** (8-10x/ 30-60 sek O/ 1-2 S), 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.



SPROSTITIV

Po končani vadbi lahko mišicam pomagamo, da se hitreje sprostijo s pomočjo tehnike sproščanja, ki jo imenujemo **Postopno mišično sproščanje (PMS)**. Pri tej tehniki v prvem koraku krčimo določene mišične skupine, v drugem koraku pa jih sproščamo. Tako se naučimo razlikovati med občutki napetosti in sproščenosti v mišicah. Pomembno je, da skupino mišic, ki smo jo skrčili, sprostimo naenkrat in ne postopoma oziroma počasi. Tehnika se lahko izvaja v različno dolgih oblikah. V nadaljevanju se bomo osredotočili na krajšo obliko, ki zajema 4 mišične skupine.

1. Korak: **KRČENJE** → osredotočimo se na posamezno mišično skupino, močno skrčimo mišice, zadržimo za približno 5 sekund in smo pozorni na občutke ob krčenju.
2. Korak: **SPROŠČANJE** → po krčenju mišice naenkrat sprostimo in vsaj 10 sekund opazujemo občutke sproščenosti, skozi celotno vajo dihamo v svojem ritmu.
 - Obe nogi (stegnemo in dvignemo obe nogi, prste potegnemo k sebi, jih pokrčimo in zadržimo-sprostimo)
 - Obe roki (stegnemo roki ob telesu, stisnemo pesti, komolce pritisnemo ob telo in zadržimo-sprostimo)
 - Trebuh, rame, prsni koš (trebuh potegnemo navznoter, dvignemo rame navzgor, globoko vdihnemo in zadržimo (tudi dih)-sprostimo)
 - Vrat in obrazne mišice (glavo nagnemo naprej proti prsnemu košu, stisnemo oči, zobe, koticke ust potegnemo nazaj in zadržimo-sprostimo)

Opomba: tehnika je manj priporočljiva za osebe, ki pogosto doživljajo krče, so občutljivi na občutke bolečine ali imajo visok krvni tlak. Za srčne bolnike in nosečnice je priporočljivo samo sproščanje mišic, brez krčenja (pasivno sproščanje).

NOV TEDENSKI PLANER

Zadanega cilja se bomo lažje držali, če si korake zapišemo in jih načrtujemo. Izberete lahko seveda katerekoli (vam ljube) dni v tednu.

Vadba (zaželeno 2-3 x tedensko)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
08.-14.06.2020	x			x		izlet	
15.-21.06.2020							
22.-28.06.2020							
29.-05.07.2020							
06.-12.07.2020							
MOJ KRATKOROČNI CILJ:	Vključiti aktivni izlet za vikend (ki lahko vključuje družino, prijatelje, hišne ljubljence) in je lahko v domačem okolju ali izven le-tega. Lahko vključuje pohodništvo, kolesarjenje, roljanje, pešačenje v trgovino, k sorodnikom ipd..						
MOJ DOLGOROČNI CILJ:	BOLJ AKTIVEN IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG						

Kaj bo na jedilniku

Za zajtrk							
Dop. malico							
Kosilo							
Pop. malico							
Večerjo							
Povečerek							