

ŻYJ ZDROWO!



Dostarczenie naszemu organizmowi płynów, jest bardzo ważne. Dzienna zalecana dawka wody to 1,5 litra. W ciągu doby tracimy około 5% płynów w procesie oddychania, resztę wydalamy wraz z potem i moczem, stąd też pojawia się zapotrzebowanie na płyny w naszym organizmie.

**Jedz warzywa i owoce
- zyskasz przez to
nowe moce!**



Jedzenie odgrywa ważną rolę w naszym życiu. Bez niego nasze funkcjonowanie nie byłoby możliwe. Pokarm dostarczany do organizmu jest wykorzystywany jako materiał budulcowy, zapasowy, energetyczny oraz regulatorowy.

Warto pamiętać o zasadzie 5 posiłków. Jest to optymalna ilość, która pozwoli nam nie czuć głodu w ciągu dnia. Posiłki powinny

być mniejsze, a przerwa między nimi to 3-4 godziny. Spożywając pokarmy regularnie zapewniamy sobie lepsze samopoczucie oraz możemy utrzymać stałą wagę ciała. Ostatnie danie warto zjeść dwie godziny przed snem.



Mniam, mniam śniadanie... :)

Niespożywanie śniadań, sprzyja objadaniu się w ciągu dnia i zjadaniu zdecydowanie większych posiłków na wieczór.

Możemy pozwolić sobie na różnorodność w wyborze produktów śniadaniowych, mogą być to serki, jogurty, pasty jajeczne, warzywa czy też owoce.

Najważniejsze jest urozmaicenie i dostarczeniu organizmowi potrzebnych składników związanych z prawidłowym odżywianiem.





Produkty z dużą zawartością białka to podstawowe budulce.

PRODUKTY BOGATE W BIAŁKO

-mięso, jogurty, sery, fasola, makarony, słonecznik, brokuły

Sport to zdrowie



Na regularne ćwiczenia nasze ciało bardzo szybko zareaguje pozytywnie. Mięśnie i kości się wzmocnią, podobnie jak system odpornościowy. Do tego wzrośnie tempo przemiany materii, co może pomóc zrzucić zbędne kilogramy. Serce i układ krążenia też wzmocnią się dzięki regularnym treningom – aktywność fizyczna wymusza większą aktywność mięśnia sercowego, a w konsekwencji go wzmocnia i sprawia, że staje się on wydajniejszy; silniejsze serce pompuje więcej krwi.



Kto nie pije i nie pali ten zdrowie swe ocali. Pijesz? palisz? épasz? twoja droga-wybór masz !



W ostatnim czasie wiele mówi się, choćby w kontekście wzrastającej popularności używek wśród polskiej młodzieży, o negatywnym wpływie alkoholu, marihuany i innych środków odurzających na organizm człowieka.

Do najbardziej niebezpiecznych substancji tego typu należy alkohol. Na tle innych krajów europejskich Polacy lokują się w niechlubnej czołówce, jeżeli chodzi o ilość rocznego spożycia napojów wysokoprocentowych, a wiek alkoholowej inicjacji szacuje się na 12 lat.

Jako drugi na liście figuruje tytoń. Jak pokazują statystyki, w Polsce jest ok. 9 mln palących, w przeważającej mierze są to mężczyźni, choć to u kobiet odnotowuje się największą zachorowalność na nowotwory będące skutkiem nikotynizmu. W ciągu roku wypalamy 60 mld papierosów – ilość wydaje się ogromna.

Marihuana to, obok amfetaminy – najpopularniejszy narkotyk w Polsce. Jest ona jednak o wiele tańsza i przez wielu uważana za rodzaj używki. Powoduje: zawroty głowy, apetyt, problemy z pamięcią, depresję, lęk, a przede wszystkim uzależnienie.

