

## „W zdrowym ciele zdrowy duch” cz.2

Kolejny artykuł poświęcony zdrowemu stylowi życia. Często można usłyszeć jesteś tym co jesz. Co mianowicie kryje się za popularnym powiedzeniem? Gdy jesz, twój system trawienny rozkłada żywność na składniki chemiczne, które następnie wykorzystuje. Substancje te zużywa jako energię do wielu funkcji biologicznych oraz jako budulec mięśni, kości, tłuszczu i skóry. Jedzenie, które spożywasz dosłownie staje się częścią Ciebie na poziomie komórkowym. Zatem jeśli w twoje diecie dominują cukry proste, przetworzona żywność, dania typu Fast food, napoje gazowane i używki to dostarczasz swojemu organizmowi te składniki, które on musi przetworzyć i wydalić ale które nie stanowią żadnego dobrego budulca dla funkcjonowania organizmu. Czym zatem jest odpowiednia dieta? Wielu osobom termin dieta kojarzy się z restrykcyjnym obciążeniem kaloryczności wielu potraw i dań. W momencie kiedy jesteśmy na diecie organizm buntuje się, zaczyna spowalniać i robi zapasy a efekcie dochodzi do niepohamowanego głodu, który prowadzi do nadmiernego spożycia produktów żywnościowych, których należy unikać a efekcie końcowym wracamy do początkowych kilogramów mając tzw. efekt jojo. Termin dieta należy zmienić na określenie zdrowe odżywianie bądź zdrowe nawyki żywieniowe, które należy wcielić w życie bezterminowo. Oto kila z nich:

- 1. Wysypiaj się.** Wypoczęty organizm dużo lepiej funkcjonuje w ciągu dnia. Poza tym, jeśli jesteśmy niewyspani, to będziemy częściej podjadać w ciągu dnia, bo nasz organizm będzie domagał się energii.
- 2. Ruszaj się.** Nie musisz od razu brać udziału w maratonie. Na początek wystarczy, że zamiast wjeżdżać windą będziesz wchodzić schodami, a kawałek do sklepu przejdiesz pieszo zamiast wsiadać do auta.
- 3. Jedz mniej przetworzonych dań.** Zamiast kupić w sklepie gotowca, przyrządź posiłek sama (jest mnóstwo łatwych i zdrowych przepisów). Będziesz mieć satysfakcję z tego, że zrobiłeś/-aś coś samodzielnie i nie dostarczysz do organizmu szkodliwych spulchniaczy, barwników itp.
- 4. Nie smaż na olejach nienasyconych** (oliwa, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany itp.). Gdy podgrzejesz tłuszcze nasycone, zamieniają się one w bardzo szkodliwe dla organizmu tłuszcze trans. Należy spożywać je wyłącznie na zimno, a smażyć powinno się na maśle, maśle klarowanym, smalcu bądź oleju kokosowym.
- 5. Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu.** Zamiast siedzieć cały czas w domu, wyjdź z niego, przespaceruj się, wsiądź na rower. Każda aktywność fizyczna, a tym bardziej na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na nasze zdrowie.

**6. Dostarczaj organizmowi witaminy.** Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najlepiej przyjmować je w postaci owoców i warzyw, ale nie zawsze uzupełnimy tym odpowiedni poziom. Dlatego dobrze jest zrobić sobie badania z krwi i dowiedzieć się, jakich witamin mamy niedobór i uzupełnić go odpowiednią suplementacją, na przykład witaminy C, której szczególnie zimą mamy bardzo mało.

**7. Wystrzegaj się białego pieczywa.** Najlepiej zamienić je na pełnoziarniste.

**8. Pij więcej wody.** Na początku może być ciężko, ale po jakimś czasie Twój organizm sam będzie się jej domagał. Aby odpowiednio się nawodnić, dobrze jest dodać do niej szczyptę soli (najlepiej himalajskiej albo morskiej), a do smaku cytrynę, limonkę, ogórek lub miętę – wybór masz nieograniczony! 1-1,5 litra wody dziennie spokojnie wystarczy.

**9. Pamiętaj o probiotykach i prebiotykach.** Probiotyki są to żywe mikroorganizmy, które w odpowiedniej ilości korzystnie wpływają na zdrowie organizmu. Znajdziemy je m.in. w produktach mlecznych z przedrostkiem „bio” lub „acti”, kiszonych owocach i warzywach, fermentowanych kiełbasach. Natomiast prebiotyki są podłożem dla probiotyków. Występują one w czosnku, cebuli, cykorii, szparagach i bananach.

**10. Unikaj słodczy i napojów gazowanych.** Zawierają one ogromne ilości cukru, barwników, tłuszczu trans i są bardzo niezdrowe dla naszego organizmu.

Stosując te zasady będziemy mieć gwarancję dobrego samopoczucia i kondycji fizycznej .