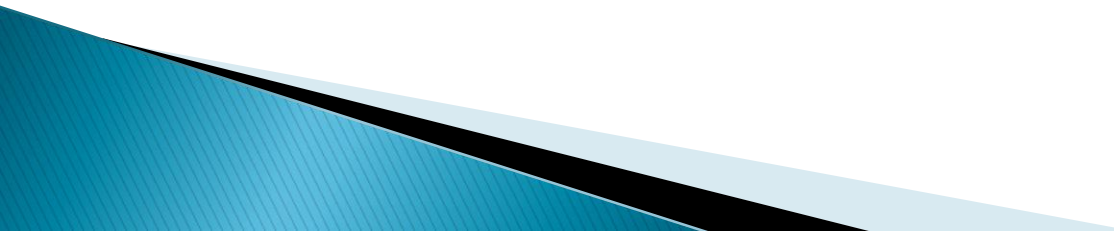


Racjonalne żywienie i aktywność fizyczna

Czy mają one jakieś znaczenie?



- ▶ Jakie są podstawowe zasady racjonalnego żywienia?
 - ▶ Jak codzienna aktywność fizyczna wpływa na nasz organizm?
- 

1. Dbaj o różnorodność spożywania produktów.



2. Strzeż się nadwagi i otyłości.



3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.



4. Spożywaj codziennie 3 duże szklanki chudego mleka.

- ▶ Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem a częściowo także serem.
- ▶ Mleko jest w diecie podstawowym źródłem wapnia – jednego z najważniejszych składników kości.
- ▶ Jest również dobrym źródłem wysokowartościowego białka i witamin B2 i B12



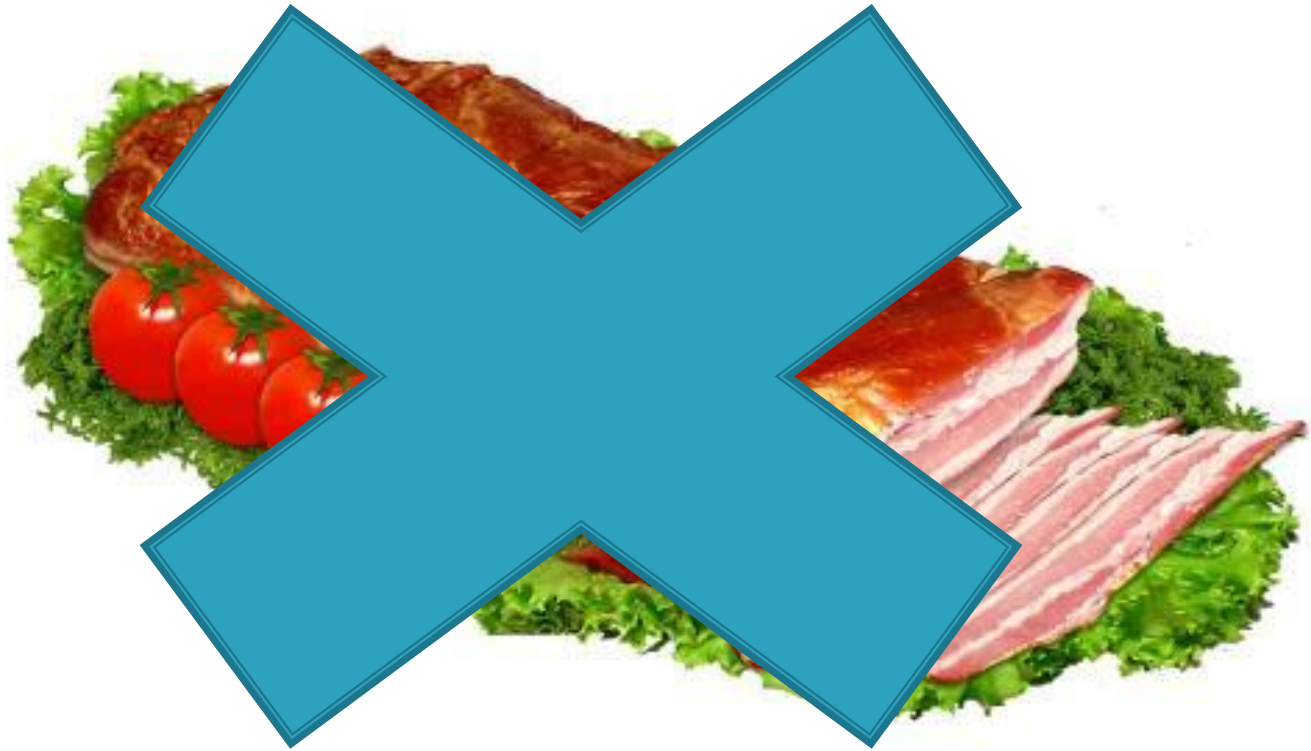
5. Mięso spożywaj z umiarem.



6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.



7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol.



8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.



9. Ograniczaj spożycie soli.



10. Unikaj alkohol.



Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna

- ▶ Aktywność fizyczna dodaje **więcej energii na co dzień.**
- ▶ Lepszy stan emocjonalny. Podczas ćwiczeń organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, odpowiedzialne za **dobre samopoczucie.**
- ▶ Poprawa wydolności układu odpornościowego, a co za tym idzie **mniejsza podatność na choroby.**
- ▶ **Przyspieszenie przemiany materii i spalenie nadmiaru kalorii.** Pozwala to uniknąć otyłości. Można także pozwolić sobie na drobne przyjemności w diecie jednocześnie zachowując prawidłową wagę.

Aktywność fizyczna

- ▶ **Zgrabna sylwetka.** Naturalne i delikatne wyrzeźbione mięśnie. Większa masa mięśniowa zabezpieczy organizm przed efektem jo-jo i ponownym przybieraniem na wadze. Mięśnie są tkanką zużywającą najwięcej energii, czyli spalają najwięcej kalorii. Satysfakcja i zadowolenie jakie będziemy odczuwać widząc efekty, wynagrodzi trudy treningów i zachęci do dalszych działań.
- ▶ **Ogólna poprawa stanu zdrowia,** zwiększenie wydolności poszczególnych układów. Już przejście 10km tygodniowo zmniejsza ryzyko zawału o 50%.

Ile należy ćwiczyć?

- ▶ Szereg korzyści przynosi np. energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni w tygodniu. Jednak uczestniczenie w 2–3 ćwiczeniach trwających po dziesięć minut może być tak samo efektywne jak wykonywanie tych ćwiczeń jednorazowo przez 30 minut.



Dziękujemy za uwagę!