Magiczny Kraków

Zrób 10 kroków i wróć do formy!

2023-04-05

Co zrobić, by Kraków był w formie? Zacznijmy od siebie! Nasza ekspertka Monika Czyż-Cupryś radzi, jaką ścieżkę obrać, by wrócić do zdrowego stylu życia. Co więcej, jak zadbać o przyjemne w nim trwanie i wpisanie przydatnych zasad do kalendarza codzienności. Duża ilość wody, aktywność fizyczna, odpowiednia dawka snu i zdrowe urozmaicone posiłki... zapewne nieraz słyszeliście o tych pomysłach, ale z okazji zbliżającej się wiosny, warto się z nimi zaprzyjaźnić!

1. ROZPOCZNIJ DZIEŃ SYCĄCYM ŚNIADANIEM

Choć w natłoku porannych obowiązków trudno znaleźć wolną chwilę to uwierz mi, że zdecydowanie warto – postaraj się usiąść przy stole i zjeść sycący, pełnowartościowy posiłek. To nie musi być nic skomplikowanego. Sprawdzą się tutaj produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać Ci energii przez cały poranek. Wybierz kanapki z pełnoziarnistego pieczywa albo płatki owsiane konieczne z dodatkiem np. orzechów czy siemienia lnianego! Nie zapominaj także o źródle białka. Dobrze sprawdzi się tutaj jogurt naturalny, kawałek ryby, jajko czy twaróg.

2. JEDZ REGULARNIE

To nie musi być 5 posiłków! Jeśli Twoje zdrowie na to pozwala – wystarczą 3-4 zbilansowane pełnowartościowe posiłki. Regularność odżywiania jest istotnym czynnikiem wpływającym zarówno na utrzymanie masy ciała, jak i na ogólny stan Twojego zdrowia. Regularne posiłki mogą ponadto pomóc zapobiegać podjadaniu w ciągu dnia, a także wieczornym napadom głodu.

3. UROZMAICAJ POSIŁKI

Zadbaj, by każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść pieczywa z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Nie wiem czy wiesz, ale każdego dnia powinniśmy dostarczyć organizmowi ok. 60 cennych składników odżywczych? Nie da się tego zrobić jedząc np. tylko kanapki z wędliną czy batony w wersji fit. Oprócz energetyczności diety, bardzo ważna jest także jej gęstość odżywcza – czyli to, ile mamy składników odżywczych w danym posiłku

4. UNIKAJ PRODUKTÓW PRZETWORZONYCH

Sklepowe słodycze, czy słone przekąski to bardzo często źródło pustych kalorii, cukru, soli i tłuszczów powodujących miażdżycę. Oczywiście to nie oznacza, że musisz z nich na zawsze całkowicie zrezygnować – ale pamiętaj, że powinny one stanowić tylko niewielki procent Twojej diety. Dobrze sprawdza się tutaj zasada 80/20. To taki model żywienia, w którym 80 proc. jadłospisu powinny stanowić wartościowe produkty spożywcze, zaspokajające zapotrzebowanie na większość składników odżywczych, witamin i minerałów. Pozostałe 20 proc. jest przeznaczone na produkty, których zjadanie właśnie pozytywnie wpływa na Twoje samopoczucie.

5. PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie na płyny, ze względu na rodzaj pracy, warunki w jakich przebywa w ciągu dnia czy podejmowaną aktywność fizyczną. Powszechnie przyjęto, że powinno się wypijać minimum 1,5-2l wody. Pamiętaj jednak o tym, że należy ją dostarczać regularnie i w niezbyt dużych porcjach – sprzyja to prawidłowemu nawodnieniu organizmu. Ponadto nie wiem czy wiesz, ale bardzo często mylimy głód właśnie z pragnieniem. Dzieje się tak dlatego, że ośrodek głodu i sytości w mózgu znajdują się w tym samym jego obszarze – podwzgórzu. Postaraj się więc przyjrzeć dokładniej potrzebom swojego organizmu.

6. WPROWADZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Bardzo ważna jest regularna aktywność fizyczna, co najmniej 30 minut dziennie lub 150 minut tygodniowo. Łącznie z odpowiednią dietą, ruch korzystnie wpływa na zdrowie i pozwala zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym.

7. NIE PODJADAJ POMIĘDZY POSIŁKAMI

Pomiędzy zaplanowanymi posiłkami nie podjadamy niczego (nawet gumy do żucia/ jednego orzeszka/ jednej truskawki!) Każda przekąska to wzrost cukru we krwi i dodatkowa praca do wykonania przez Twój przewód pokarmowy.

8. JEDZ OWOCE I WARZYWA

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy jeść minimum 400-500 g owoców i warzyw dziennie! Oczywiście większą część tej puli powinny stanowić warzywa, ze względu na mniejszą zawartość cukru. Warto też zadbać o to, by nie jeść szczególnie owoców jako samodzielny posiłek. Wystarczy dorzucić do owocu kefir z orzechami albo zjeść jabłko przegryzane pestkami dyni. Dzięki temu skomponujesz pełnowartościowy, sycący posiłek, który nie spowoduje tak dużego „wyrzutu” glukozy w organizmie.

9. ZADBAJ O RELAKS I SEN

Nocny odpoczynek to czas, w którym organizm ulega **regeneracji. Ważna jest tutaj nie tylko długość snu, ale także jego jakość.** Dobrze wypoczęty organizm jest w stanie o wiele lepiej funkcjonować w ciągu dnia.

10. WPROWADZAJ ZMIANY MAŁYMI KROKAMI

Zacznij od małych zmian np. zamień pszenne pieczywo na pełnoziarniste, albo dorzuć dodatkową porcję warzyw do posiłków w ciągu dnia. Z czasem zmiana kolejnych nawyków będzie stanowiła coraz mniejszy problem.

Materiał powstał przy współpracy z dietetyczką kliniczną z centrum **FizjoHuta** – **Moniką Czyż-Cupryś**.