

PONEDELJEK, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



VSAK DAN ZAUŽIJEM DOVOLJ PREHRANSKIH VLAKNIN

Prehranske vlaknine se nahajajo v polnozrnatih izdelkih, sadju, zelenjavi, oreščkih.

Upočasnjujejo praznjenje želodca, zmanjšujejo holesterol v krvi, čistijo sluznico prebavnega trakta, preprečujejo zaprtje.

Priporočen dnevni vnos vlaknin za odrasle je 30 g ali 7-9 g vlaknin na 100 g izdelka.



DANES SE POHVALIM

Zvečer naredim seznam treh stvari, za katere sem zadovoljen/a, kako sem jih naredil/a oziroma, da sem jih sploh naredil/a.



VZAMEM SI ČAS ZA HOJO

Danes si vzamem čas za 30 minutno hitro hojo. Na koncu si izmerim srčni utrip.



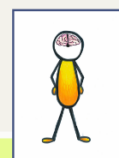
Število utripov srca v 6 s \times 10 = frekvenca srčnega utripa/minuta



TOREK, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



KOLIKO TELESNE AKTIVNOSTI POTREBUJEM, DA »POKURIM« NAPOLITANKE?

Napolitanke Cubidoo 140 g: 711 kcal ->
1 napolitanka 15 g: 76 kcal

Hoja s psom (60 min): 156 kcal
Tek s hojo (60 min): 312 kcal
Kolesarjenje na delo <16 km/h (60 min):
208 kcal



DANES OMEJIM SPREMLJANJE NOVIC

Namesto današnjega spremljanja novic, vzamem v roke najljubšo knjigo ali poslušam glasbo, ki me spravi v dobro voljo.



AKTIVACIJA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA (MMD)

Stisnite in dvignite navzgor MMD kolikor močno lahko (kot da poskušate zaustaviti curek urina in uhajanje vetrov), ter zadržite stisk:

- 6 do 8 sekund stisk, nato 6 do 8 sekund pavze
- ponavljajte 3 do 5 krat dnevno, od 8 do 12 ponovitev.



SREDA, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



DANES SEM POZOREN NA IZBIRO ŽIVIL

Izbira živil je pomembna, saj lahko z nekaterimi izdelki zaužijem precej več maščob in kilokalorij.

Na primer z zamenjavo mortadele s piščančjimi prsmi na 100g zaužijem 26,8g manj maščob in 227 manj kilokalorij.



DANES POSKRIBIM ZA SVOJE SPROŠČANJE

Naredim globok vdih skozi nos in napnem mišice dela telesa, ki je najbolj napet.

Zadržim dih za 10-20 sekund in nato izdihnem skozi usta, ter sprostim napetost.

Ponovim še štirikrat.



VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

Vajo izvajate tako, da dvignete eno nogo, zadržite položaj in glavo premikate v levo in desno stran.

Vajo naredite 3x dnevno v trajanju 45 sekund (z desno in levo nogo).



ČETRTEK, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



ZDRAVE ZAMENJAVE- ŽE MALE ZAMENJAVE LAHKO POMENIJO VELIKO

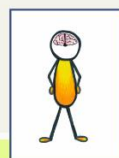
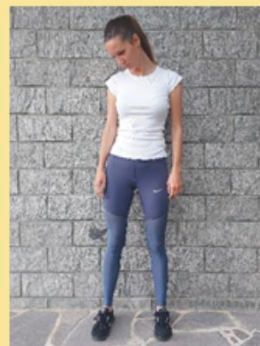
- sadnji jogurt lahko zamenjam z grškim jogurtom, ter dodam sadje
- namesto muesli s čokolado ali suhim sadjem izberem ovsene kosmiče
- namesto čipsa si pripravim domačo pokovko, ki jo tudi manj solim
- majonezo zamenjam z gorčico



VAJE ZA GIBLJIVOST

Gibljivost omogoča telesu, da premika sklep ali del telesa brez težav in bolečine skozi velik obseg giba.

Raztegnite vratne mišice, tako da glavo nagnete v eno stran, potem še v drugo. Ko začutite rahlo raztezanje, zadržite položaj 15 – 30 sekund.



DANES RAZMIŠLJAM, KAJ JE POD MOJIM NADZOROM IN KONTRLOLO

Vprašam se, na kaj lahko vplivam in to vpišem znotraj kroga. Zunaj kroga vpišem vse, na kar ne morem vplivati.

Pretirano ukvarjanje s stvarmi in dejavniki, na katere ne morem vplivati, je nekoristno in po nepotrebnem trošim svoje moči.



PETEK, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO

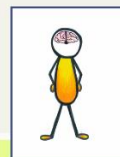


CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



NASVETI PRI PRIPRAVI HRANE - MEHANSKA OBDELAVA ŽIVIL

- Živila operem in jih ne puščam na zraku, na svetlobi ali v vodi,
- živila, ki sem jih opral za naslednji dan, dam v posodico, zaprem in spravim v hladilnik,
- vodo v kateri sem namakal živila ne zavržem, temveč jo uporabim pri pripravi jedi (na primer juhe),
- zavržem le vodo, v kateri sem namakal sojo, saj vsebuje grenke snovi,
- pri čiščenju živil moram biti natančen - deli živil, ki so še uporabni, uporabim za pripravo jušnih osnov ali fondov.



DANES POSEBNO POZORNOST NAMENIM SVOJEMU SPANJU

Odrasel človek potrebuje 7 do 9 ur spanja na dan. Čas za spanje načrtujem z enako vnemo kot vse druge dnevne aktivnosti.



VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

Vadba za mišično moč je primerna za odrasle vseh starosti, saj izboljšuje mišični tonus in krepi mišice, ki ohranjajo pravilno telesno držo.

V poziciji plank (deska) zadržite položaj 30 sekund.

Vajo izvedite 3 x dnevno.



SOBOTA, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO

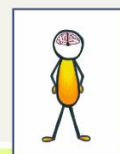


CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



NASVETI PRI PRIPRAVI HRANE – TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

- Živila kuham v majhni količini vode, saj se tako bolj ohranjajo vitamini in minerali,
- živila kot je na primer pečenka ne prepekam,
- živila kot so zelenjava, testenine ne pretirano prekuham,
- izogibam se cvrenju v globoki maščobi (olje iz katerega se dviga modrikast dim je potrebno zavreči),
- izogibam se praženju škrobnih živil na maščobi (npr. krompir, temna prežganja z moko ...)
- namesto industrijskih začimbnih dodatkov uporabljam dišavnice in začimbe.



DANES POSKRIBIM ZA DOBRE MEDOSEBNE ODNOSE

Razmislim, kako sem lahko koristen/a, npr. pomislim na naše bližnje, ki ne morejo v trgovino/ lekarno in jim ponudim, da opravim zanje nakup.



AEROBNA VADBA

Z zmerno intenzivnostjo stopajte na stopnico s pripomočki, ki tehtajo do 3kg.

Izvedite 5 – 10 intervalov (30 sekund aktivno : 30 sekund počitek).



NEDELJA, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO

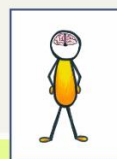


CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



DAN ZA AKTIVNOST NA PROSTEM

Dan izkoristite za aktivnosti v naravi. Aktivnost izberite po vaši želji. Aktivnost je lahko samostojna ali skupaj z družinskimi člani.



DANES RAZVIJAM VEŠČINO ČUJEČNOSTI

Skozi okno, čez balkon ali na sprehodu opazujem naravo. Osredotočim se na ta trenutek, tukaj in zdaj.



PAZIM NA VNOS PRIGRIZKOV

Po prigrizkih posegamo nezavedno. Prigrizki so »motilci« ritma zdravega prehranjevanja. Ker vsebujejo veliko sladkorja, maščob in soli so zelo okusni, to pa poveča našo željo po tovrstni hrani. Namesto prigrizka izberemo tistega, ki vsebuje več hranilnih in zaščitnih snovi (minerali, vitamini, vlaknine ...). Odlična izbira so sadje, zelenjava ali manjše količine oreščkov.

