

Dla tych którzy prosili o więcej ćwiczeń na mięśnie brzucha poniżej link do filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=y5xSKBs7lwU>

Temat bez którego nie da się być zdrowym i sprawnym

Jedzenie !

Nieodzownym elementem mojego i Twojego życia jest żywienie. Rodzaj i jakość pożywienia, a także ilość spożywanych produktów, powodują utrzymanie zdrowia, bądź wystąpienie choroby.

Takie choroby jak cukrzyca typu II, zawał serca, udar mózgu, czy osteoporoza zależą w dużej mierze od tego, co po prostu zjemy i położymy na talerz.

Poprzez branie do swojego jadłospisu tego co najlepsze, poprzez dokonanie nawet niewielkich i stopniowych korekt, możemy diametralnie zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Poprzez wzrost zainteresowania tematem diet i żywienia, poziom naszej wiedzy na ten temat również wzrasta. Abyś mógł wprowadzić jakiegokolwiek zmiany, dobrze znać niezbędne informacje dotyczące składników odżywczych.

A jaką rolę spełnia żywność?

Najprościej mówiąc to źródło energii.

Ponadto dostarcza aż 400 składników odżywczych. Mowa tu oczywiście o węglowodanach i białkach (jakże ważne wśród diety sportowców), witaminach, tłuszczach, błonniku, mikroelementach i makroelementach.

Zapotrzebowanie na wyżej wymienione składniki, rzecz jasna, różni się wraz z wiekiem, płcią, pracą, okresem wzrostu i aktywnością fizyczną.

Okres ciąży i karmienia u kobiet jest szczególnym czasem, gdy zmiany zapotrzebowania na składniki odżywcze też się zmienia.

Dobrze być znał zalecane normy, być nie dobro prowadził przypadkiem do niedoboru jakiś składników.

### Układanie jadłospisu

W dzisiejszych czasach bardzo modne są różnego rodzaju diety, zdrowe odżywianie, bycie fit.

Dobrze jeśli jemy mądrze i mamy ułożony jadłospis. „Jadłospis, to dzienne zestawienie liczby posiłków, celowo dobranych w nich potraw i użytych do ich przyrządzenia produktów spożywczych.”

A jak powinien wyglądać jadłospis?

Prawidłowo rozplanuj ilość posiłku w ciągu dnia, która jest uwarunkowana m.in. stanem zdrowia, płcią, wiekiem, aktywnością fizyczną...w czasie dnia.

Następnie rozplanuj rozkład energii na poszczególne posiłki

Co to znaczy?

Minimalna ilość posiłków dla dorosłych to: 3-4, a dla dzieci: 4-5.

Oto dwie wersje rozkładu procentowego na rozkład energii na poszczególne posiłki:

I śniadanie – około 25%

I śniadanie – około 25%

II śniadanie – około 15%

II śniadanie – około 10%

obiad – około 35%

obiad – około 35%

kolacja – około 25%

podwieczorek – około 10%

kolacja – około 20%

2. Jadłospis powinien obejmować możliwie różnorodny asortyment produktów spożywczych.

Tak więc im bardziej różnorodnie, tym lepiej! Jedz mądrze, zdrowo i kolorowo!;

3. Uwzględniaj sezon roku.

Wiadomo, jeśli jest wiosna – korzystamy z tego i kupujemy wszelkie nowalijki, jeśli jest lato – korzystamy z tego i kupujemy owoce sezonowe, np. truskawki, maliny.

4. Stosuj odpowiednie dodatki i techniki kulinarne.

Przykładem mogą być dobre przyprawy, ale nie ma co szaleć, np. z solą, zaś techniki kulinarne – gotowanie na parze, rzadsze smażenie na głębokim niezdrowym tłuszczu...

5. Uwzględnij swoją sytuację materialną.

Wiadomo, że zazwyczaj te droższe produkty, są po prostu lepsze, ale jeśli Ciebie na nie nie stać, to – poczytaj, dowiedz się – jest mnóstwo produktów po świetnych cenach, tylko trzeba dobrze poszukać.

6. Układaj swój jadłospis na pewien okres czasu.

Najlepiej na 7, 10, czy 14 dni. Zapisuj sobie swój jadłospis, będzie wtedy wszystko czarno na białym, co było jedzone wczoraj, czy 5 dni temu. Dzięki temu Twoja dieta będzie na pewno różnorodna ;]

7. Prawidłowo komponuj swoje posiłki.

I znowu pojawia się tu różnorodność, możesz pobawić się również w dopasowanie – jedne produkty lubią siebie bardziej, inne mniej. Zainteresuj się, ma to ogromny wpływ na Ciebie. I pod względem ciała i samopoczucia.

8. Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie, koniecznie musisz uwzględnić Twoje większe zapotrzebowanie energetyczne.

Sportowcy mają zupełnie inne zapotrzebowanie na jedzenie, niż „zwykli” ludzie. Nie zapominaj o tym. Potrzebujesz dużo więcej energii, bo spalasz ją dużo szybciej.

By układać jadłospisy przydatna jest wiedza dotycząca zawartości poszczególnych grup składników odżywczych w produktach spożywczych oraz wielkości poszczególnych potraw.

Na szczęście powstało już wiele książek dotyczących układania jadłospisów, zwykle podane są przykłady posiłków na każdy dzień oraz ilości kalorii. W Internecie na blogach fit również coś niecoś o tym jest. Szukaj, baw się i przede wszystkim jedz!

Nigdy nie dopuszczaj do tzw. głodówek, albo diet, które składają się z dwóch produktów na krzyż. Jest to po prostu głupie.

Od czego zależy Twoje żywienie na co dzień?

Przede wszystkim od wieku, w jakim obecnie jesteś, wiadomo – inaczej będzie odżywiało się dziecko, inaczej nastolatek, jeszcze bardziej odmienną dietę będzie miała osoba dojrzała i w końcu staruszek.

Od płci – mężczyźni mają inne zapotrzebowania, a kobiety inne – proste! Od stanów fizjologicznych – możemy tu porównać np. chorego i zdrowego. Od aktywności fizycznej – osoba, która siedzi i ma pracę za biurkiem a osoba, która pracuje fizycznie, czy sportowiec.

Aktywność fizyczna ma niewątpliwie ogromny wpływ na codzienne żywienie.

Wypisz sobie teraz podstawowe informacje o sobie:

Wiek

Płeć

Stan fizjologiczny

Aktywność fizyczna

9 zasad żywieniowych

Przedstawię Ci teraz zalecenia żywieniowe, które wprowadził Komitet Żywienia Człowieka PAN, a także Instytut Żywności i Żywienia i Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych. Brzmiały one następująco:

„ Jedz regularnie, co najmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.”

„ Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.”

„ Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.”

„ Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser lub jogurty bądź kefir o obniżonej zawartości tłuszczu.”

„ Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jedz dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).”

„ Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.”

„ Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna Ci wystarczyć. Nie dosalaj.”

„ Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Zamiast słodczy, jedz więcej owoców i warzyw.”

„ Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonej z pożywieniem energii (kalorii). Pamiętaj, że ruch może często zastępować lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.”

Zadania dotyczące dobrego żywienia specjalnie dla Ciebie

Kolejne kroki do zrobienia przez Ciebie! Zrób je rzetelnie i podejdź do tego szczerze.

Wypisz sobie cyfry od 1 do 9, tak jak ja wyżej. I przy każdym numerku odnieś się do każdego z zaleceń, które wymieniłam wyżej. Przykład:

1 – Jem ... (tyle i tyle) razy dziennie, dzień (zaczynam/nie zaczynam) od śniadania

2 – Moje codzienne żywienie (jest/ nie jest) zróżnicowane

I tak dalej...

Teraz postaw sobie ocenę przy każdym numerze – od 1 do 6 (tak jak w szkole – 1 do ocena najgorsza, a 6 najlepsza)

Podsumuj Twoje wyniki – wyciągnij średnią arytmetyczną.

Sam teraz zdecyduj, czy odżywasz się zdrowo i racjonalnie.

Wyżej wymienione zasady są naprawdę bardzo proste. Ale to w prostocie jest siła. Jeśli będziesz się do nich stosować, to na pewno Twoje codzienne odżywianie będzie na wysokim poziomie.

Dzięki temu Twoje życie również będzie na wysokim i przede wszystkim zdrowym poziomie. Warto? Jak najbardziej! W końcu to Twoje życie, więc zrób coś dla siebie.

Będzie mi bardzo miło, jeśli w komentarzu podzielisz się ze mną i z innymi Twoim wynikiem. Jaka średnia Ci wyszła?