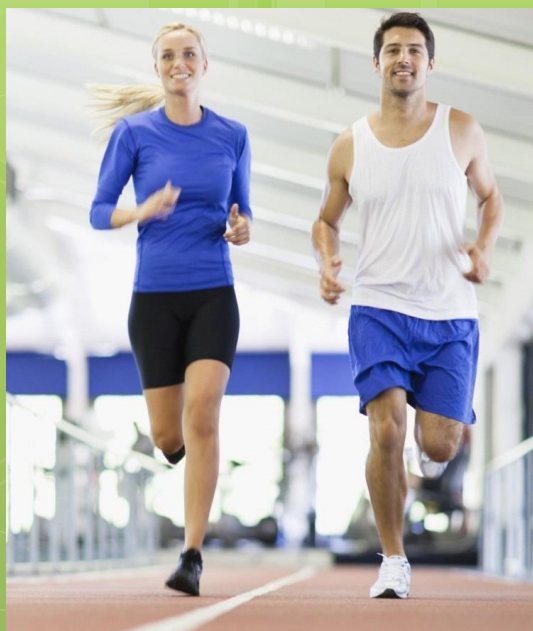




Исхрана и физичка активност

Сергеј Петрић
Богдан Лакић
Зоран Живков
VIII 1



ИСХРАНА

“Начин исхране је једини важни и одлучујући фактор здравља који је потпуно под Вашом контролом. Само Ви одређујете шта ће ући у Ваша уста и стомак, а шта неће. О осталим важним факторима здравља као што су квалитет ваздуха, бука којој сте изложени или емоционална клима око Вас, не можете увек одлучивати, али о томе шта ћете јести - можете.”

dr Andrew Weil

ЗДРАВЕ НАВИКЕ



Зраве навике:

- редовна и здрава исхрана;
- хигијена;
- физичка активност.

ИСХРАНА



- Не прескачите оброке!
- Доручак је најважнији оброк.
- Воће и поврће су драгоцени у свакодневnoj исхрани.
- Пијте доста воде у току дана.

ИСХРАНА

- Додајте рибу и омега-3 масне киселине у исхрану.
- Два међуоброка за здравији живот.
- Пијте 2 литре воде сваки дан!
- Људи који редовно доручкују су прваци доброг здравља.
- Истраживање је показало да људи који доручкују у свој организам уносе више витамина и минерала, а мање масти и холестерола.



ПРЕСКАКАЊЕ ОБРОКА

Најчешћи поремећај у навикама у исхрани је прескакање оброка. Проблем настаје код људи који избегавају доручак или узимају веома малу количину хране ујутру, или само воће. Још већи проблем настаје када се хранимо брзом – нездравом – храном.

Након једног прескоченог оброка све што поједемо, па макар то био лист салате или јабука, вишеструко се искористи и укладишти као масноћа.







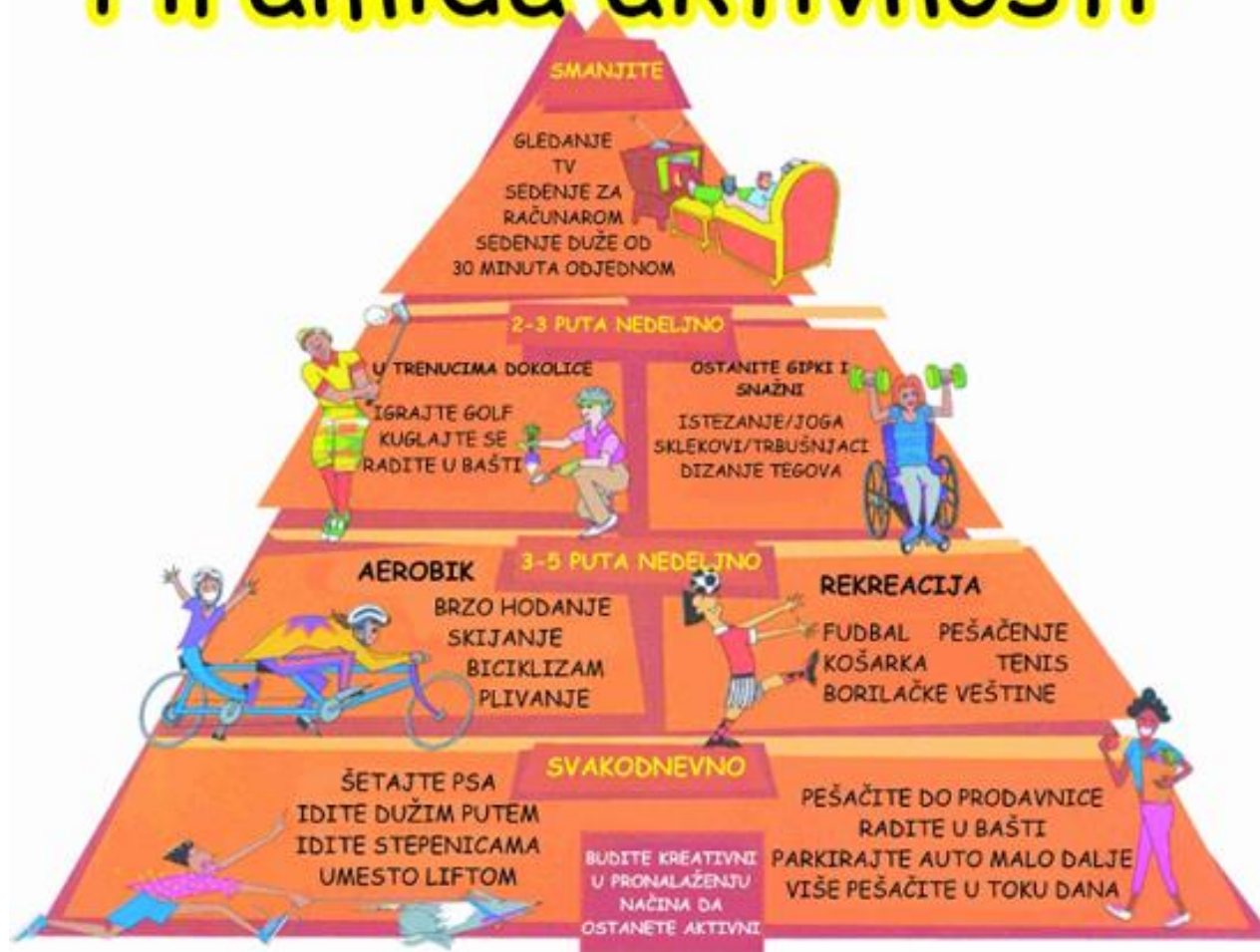
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Физичка ативност доприноси:

- одржавању здраве телесне тежине;
- развоју мишића и костију;
- одржавању кондиције;
- очувању и побољшању људског здравља.
- подстиче правилно држање тела;
- развија осећај за равнотежу и спретност.

Piramida aktivnosti



ПРИМЕР ИСХРАНЕ СПОРТИСТЕ У ДАНИМА ТРЕНИНГА

Доручак:

Кајгана са киселим млеком и раженим хлебом

Ужина:

Ораси (бадеми, лешници, бразилски ораси ...)

1.30 пре тренинга: интегрална тестенина са мало уља и зачина

Одмах након тренинга: рехидратација минералном водом

10-15 мин. после тренинга: суво воће: суво грожђе, смокве, кајсије, урме итд.

Ручак:

Пилећа прса, зелена салата са семенкама бундеве, семенке сунцокрета, сусам

Вечера:

Печена риба са прилогом од динстаног празилука, блитве, белог лука

ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ



Недостатак енергије се не дешава због недостатка одмора, већ недостатка кретања.

Начин живота утиче на енергију, а енергија утиче на расположење.

Неактиван начин живота, без обзира на телесну тежину, сам по себи доводи до стварања наслага у крвним судовима и на тај начин повећава ризик од срчаних обољења.

Наши мишићи су основна машина за сагоревање масти. Најбоље време за вежбу је у јутарњим часовима, пре доручка.

Погрешно је ујутру трчати јер нашем срцу и крвним судовима треба најмање 3 часа да постигну пун капацитет. Најбоље резултате добијамо брзим ходањем.

Стрпљив рад са нутриционистом и контролисану исхрану, као и физичку активност доводи до здравог начина живота.

ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТИ



Умерена исхрана и физичка активност су кључ за избалансиран животни стил јер превише вежбања може да изазове повреде као што су истезање лигамената или бол у мишићима и слично.

ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТИ

Редовно учествовање у различитим облицима физичких активности директно је повезана са побољшањем физичког здравственог стања и спречавањем ризика од многих болести, заједно са другим здравим навикама (правилна исхрана...).



ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ

- Савремена технологија одвлачи децу и одрасле од провођења времена напољу. Данашња деца нажалост не проводе време напољу.



Још је Хипократ рекао:
“Нека храна буде твој
лек, а лек нека буде
храна.”