

**Bądź wolny, wybierz życie!**



## Jak dbać o odporność

Witaminy wspomagające odporność:

witamina A



witamina C



## Ubranie "na cebulkę"



2-3 cieńsze warstwy grzeją lepiej niż jedna gruba

## Jak wzmocnić odporność na jesień

9 domowych sposobów

1. Jedz śniadanie
2. Jedz dużo warzyw
3. Unikaj używek
4. Pij tran
5. Jedz miód
6. Jedz dzwoni
7. Pij herbaty owocowe
8. Uprawiaj sport
9. Bieraj się ciepło

gamecki.pl  
inspiracje kuchni

Czynniki wpływające na wzrost zachorowań zimą:



Aby być odpornym należy jeść sezonowe owoce, a w zimę należy zamieniać je na przetwory

Wyciąg z imbiru działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, hamuje rozwój bakterii, wirusów i grzybów. Wzmacnia odporność organizmu. Witaminy: C, B1, B2, E, A, K. Co jeść!



czosnek hamuje bakterie, jest naturalnym antybiotykiem, zwalcza infekcje  
zawiera witaminy: A, B1, B2, C

można go jeść z mlekiem i miodem. Dodaje się go do sosów.

Miód posiada działanie antybiotyczne, przeciwzapalne i wykrztuśne. Wspomaga odporność, zawiera witaminy: A, C i E.



## Sok z cytryny

witamina C

witamina E

potas

magnez

sód

żelazo

beta-karoten

rutyna



## 10 ZASAD ZDOWEGO ODŻYWIANIA

1. DŁUGI ŻYCIENIOWY I OMIĘDZENIE
2. REGULARNE JEDZENIE
3. UNIKAJ NADMIARU A ODTOŻY
4. OGRANICZ ALKOHOL I PAPIEROSY
5. PU DŁUGI ŻYCIENIOWY



6. ZAMIĄST SOLI-ZIOLA
7. PIECZENIE ZAMIĄST SMAŻENIA
8. ZMNIJSZENIE ILOŚCI TŁUSZCZÓW
9. OGRANICZ SPOŻYCIE MIĘSA



Elżbieta Wójcik  
Hubert Kościelak  
Tomasz Kucur

# Co nam daje ruch

Aktywny tryb życia poprawi Twoją kondycję, zwiększy wytrzymałość oraz doda siły Twoim mięśniom. Ćwiczenia i aktywność fizyczna dostarcza tlenu i składników odżywczych do tkanek i usprawnia pracę układu sercowo-naczyniowego a gdy serce i płuca pracują wydajniej, twoja energia wzrośnie!

## Preferowany czas oraz intensywność aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych według WHO

**Małe dzieci i młodzież do 17 r życia:**

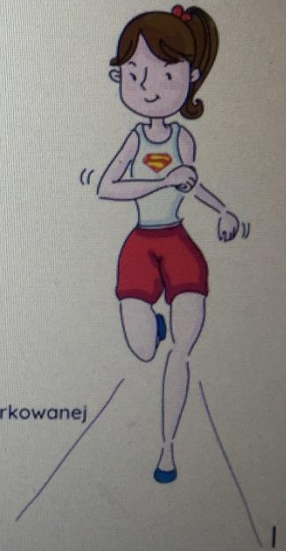
- 60 min dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności;
- co najmniej 3 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości;

**Osoby dorosłe między 18 a 64 r życia:**

- 150 min tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub
- 75 min tygodniowo aktywności fizycznej o charakterze intensywnym lub
- odpowiednia kombinacja obu rodzajów aktywności (umiarkowanej i intensywnej);
- dla korzyści zdrowotnych warto zwiększyć tygodniową aktywność fizyczną do 300 min umiarkowanej intensywności lub 150 min o charakterze intensywnym;
- co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości;

**Osoby starsze powyżej 65 r życia:**

- 150 min tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub
- 75 min tygodniowo aktywności fizycznej o charakterze intensywnym lub
- odpowiednia kombinacja obu rodzajów aktywności (umiarkowanej i intensywnej);
- dla korzyści zdrowotnych warto zwiększyć tygodniową aktywność fizyczną do 300 min umiarkowanej intensywności lub 150 min o charakterze intensywnym;
- co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości;
- dla osób, które mają problem z poruszaniem się wskazana jest lekka aktywność fizyczna, przynajmniej 3 razy w tygodniu, aby poprawić równowagę i zmniejszyć ryzyko upadków;



# PAPIEROS

skutki uzależnienia



Powoduje niebezpieczne nowotwory, np płuc

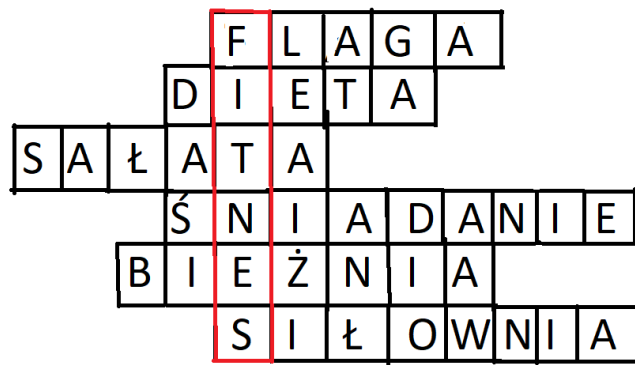


Powoduje choroby układu oddechowego



Powoduje choroby serca i naczyń krwionośnych





## PYTANIA

1. Symbol Państwa
2. Może być wegetariańska
3. Zdrowa majowa
4. Najważniejszy posiłek
5. Pokonujesz na niej kilometry stojąc w miejscu
6. Miejsce przeznaczone do uprawiania kulturystyki lub ćwiczeń siłowych

# ALKOHOL SZKODZI ZDROWIU

---

## Skutki nadużywania alkoholu:

układ pokarmowy

biegunki,

refluks żołądkowo-przetykowy,

choroby przyzębia,

wzdęcia,

zespół Mallory'ego-Weisa,

żylaki (wystąpić mogą zarówno żylaki przetyku, jak i odbytu),

przewlekłe nudności.

## Przyczyny alkoholizmu

potrzeba zyskania nowych znajomych i zaimponowanie rówieśnikom,

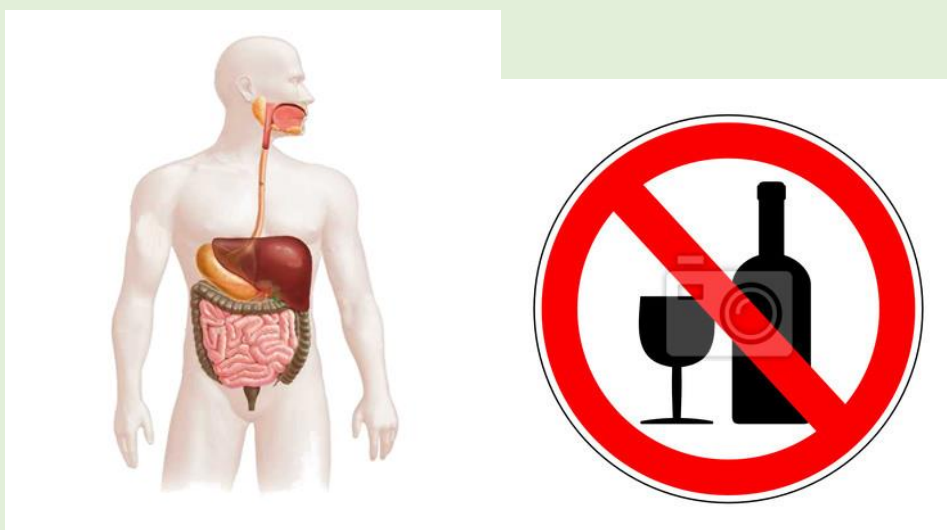
bunt wobec norm społecznych,

przekazy kulturowe, czyli: obyczajowość, postawy społeczne,

zaburzenia emocjonalne w tym trudności w wyrażaniu emocji,

zaburzony rozwój osobowości,

brak umiejętności radzenia sobie ze stresem



# PRZEPISY NA COŚ ZDROWEGO



Placki orkiszowe z bananami

## SKŁADN IKI NA 10 – 12 PLACKÓW

- 1 kubek mąki orkiszowej jasnej - 200 g
- 2 jajka
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 duży kubek jogurtu naturalnego - 400 g
- 1 banan



Koktajl bananowy :

## SKŁADNIKI :

- 2 banany
- 1 l mleka
- 200 g serka homogenizowanego waniliowego
- 150 g cukru
- 1 szczypta cynamonu mielonego
- 1 garść wiórków kokosowych



RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

## SKŁADNIKI :

- 2 szklanki ryżu
- 4 filety z piersi kurczaka (około 1 kilogram)
- 2 cebule
- 3 papryki
- 2 cukinie
- 1,5 szklanki wody
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- przyprawy: sól, pieprz, ulubiona przyprawa do kurczaka, słodka papryka, ostra papryka
- dotatkowo: olej do smażenia



## Ciekawostki o zdrowym stylu życia

- Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na układ nerwowy znosząc stres i napięcie, a także – ograniczając problem bezsenności, z którym ze względu na stresujący tryb życia boryka się spora część osób. Trening fizyczny optymalizuje produkcję melatoniny – ważnego „hormonu snu” sprzedawanego z resztą aptekach jako środek wspomagający zasypianie.
- Choć regularne spożywanie niektórych napojów gazowanych faktycznie może niekorzystnie wpływać na sylwetkę, to winne są nie tyle bąbelki, co składniki takie jak cukier stołowy, glukoza czy syrop glukozowo-fruktozowy. Dwutlenek węgla zawartych w tych napojach w żaden sposób nie wpływa negatywnie na masę ciała, a gazowana woda mineralna może być elementem zdrowej, zbilansowanej diety odchudzającej.
- Gwałtowne zmniejszenie ilości spożywanego pokarmu powoduje spadek masy ciała, ale wynika on głównie ze strat tkanki mięśniowej, glikogenu i ubytku zmagazynowanej w ustroju, poza tym zazwyczaj po zakończeniu takiego eksperymentu pojawia się wilczy apetyt, nad którym trudno zapanować. Efekt? Dodatkowe kilogramy i wielkie rozczarowanie.
- Wiele osób problemy z nadmiarem tkanki tłuszczowej tłumaczy genetyką. Choć faktycznie geny mogą mieć spory wpływ na nasze predyspozycje do tycia to jednak obranie właściwych metod (dieta i trening) pozwala przeskoczyć wrodzone uwarunkowania i osiągnąć wymarzoną sylwetkę.





**“JEDZENIE jest najczęściej nadużywanym środkiem uspokajającym, natomiast ĆWICZENIA FIZYCZNE najbardziej efektywnym, jednak najmniej docenianym antydepresantem...”**

WielkieStowa.pl

~ Bill Phillips

