

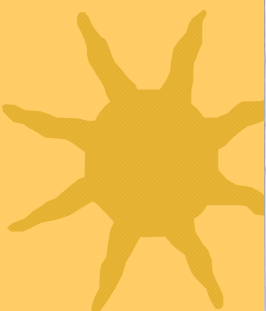
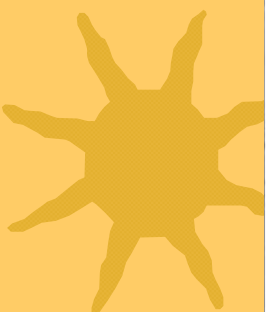


*ZDRAVA PREHRANA ó stres ali
sprostitév
Z GIBANJEM DO ZDRAVJA*

Zvezdana Vrafi , dipl.m.s., spec. klini ne dietetike

Uje je temeljni element varovalnega flivljenjskega sloga

- ★ Prepre uje razvoj in napredovanje kroni nih nenalezljivih bolezni, –e posebno bolezni srca in ofilja (BSO).
- ★ Za priblifno 50% zmanj–a obolevnost in umrljivost zaradi BSO.
- ★ Pove uje splo–no kakovost flivljenja.
- ★ **POMEMBNO!** American Heart Association zagotavlja, da je neaktivnost prav tak–en dejavnik tveganja za razvoj koronarne sr ne bolezni, kot je povi–an holesterol, visok krvni tlak ali kajenje cigaret.



1. vaja: Dvigovanje ramen

Namen: sprostitve napetosti v področju ramen in vratu.

Dvignite ramena proti ušesom, dokler ne občutite rahle napetosti v vratu in ramenih. Zadržite ramena v tem položaju 3 do 5 sekund, nato jih sprostite navzdol v njihov normalni položaj.

Vajo ponovite 2 do 3-krat.



2. vaja: Premikanje glave nazaj

Namen: raztezanje prsnih, vratnih in ramenskih mišic.

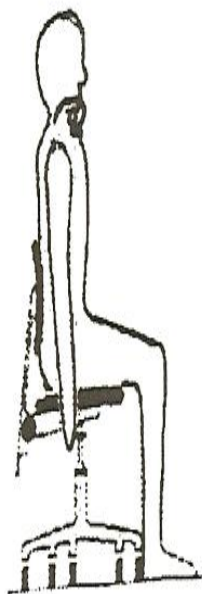
Sedite v pokončni položaj. Ne da bi dvignili brado, premaknite glavo naravnost nazaj. Če pri tem dobite občutek »dvojne« brade, vajo izvajate pravilno. Vsakič, ko to naredite, preštejte do 20 in nato sprostite. Ponovite od 5 do 10-krat.



3. vaja: Sproščanje vratnih mišic

Namen: sproščanje vratnih mišic.

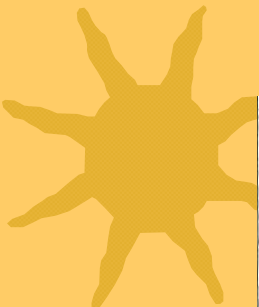
Nagnite glavo počasi v levo; poskusite se z levim ušesom dotakniti leve rame. Ponovite to tudi z desno stranjo. Počasi spustite brado na prsi, obrnite glavo povsem v levo, nato jo obrnite še povsem v desno.



4. vaja: Kroženje z rameni

Namen: sproščanje ramenskih mišic.

Počasi krožite z rameni petkrat nazaj, nato pa še petkrat naprej.



5. vaja: Raztegovanje vstran

Namen: sproščanje hrbtnih in stranskih mišic.

Prepletite prste in dvignite roke nad glavo, komolci naj bodo iztegnjeni. Potisnite roke kolikor se le da nazaj. Počasi se nagnite v levo in nato še v desno stran.

Če vajo izvaja več oseb hkrati na sosednjih stolih, naj se vsi nagibajo v isto stran hkrati.



6. vaja: Raztegovanje srednjega in zgornjega dela hrbta

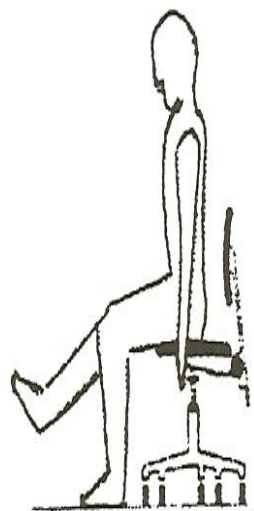
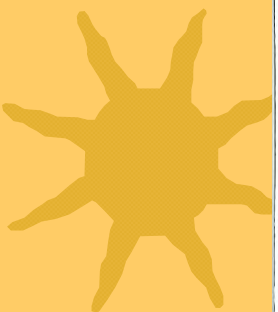
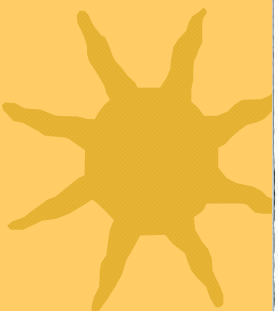
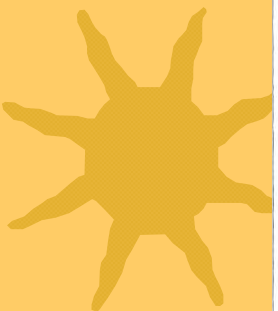
Namen: raztezanje zgornjih in srednjih hrbtnih mišic. Z levo dlanjo primite desno roko tik nad komolcem. Nežno potisnite komolec proti levi rami. Zadržite 5 sekund in nato sprostite. Ponovite na drugi roki.



7. vaja: Upogibanje hrbta

Namen: raztezanje ledvenega dela hrbta in nog.

Primate se za goleno. Dvignite nogo od tal. Nagnite se naprej (tako, da upognete hrbet) in se z nosom približajte kolenu. Nato vajo ponovite še z drugo nogo.



8. vaja: Dviganje nog


Namen: raztezanje nožnih mišic.

Sedite tako, da se hrbet ne dotika naslonjala stola. Stopala položite plosko na tla. Dvignite eno nogo (iztegnjeno) za nekaj centimetrov od tal. Za trenutek jo zadržite v tem položaju in jo nato spustite na tla. Vajo ponovite še z drugo nogo.

inkni telesne aktivnosti na presnovo

- ★ Lahko pove a bazalni metabolizem za približno 10% (–e do 48 ur po telesni aktivnosti)
- ★ Pomaga pri izkoristku kalorij (odvisno od tipa, intenzitete aktivnosti in od telesne mase aktivne osebe)
- ★ Zmanj–uje apetit, zalogo ma– obe v telesu, pomaga vzdrflevati in nadzorovati telesno maso, pospe–uje izgubo telesne mase in tako zmanj–uje prekomerno telesno teflo in debelost
- ★ Znifluje celokupni, zvi–uje HDL holesterol
- ★ Znifluje krvni sladkor (z zmanj–evanjem periferne inzulinske rezistence),

Koristi redne telesne aktivnosti I.

- 
- ★ Krepi kosti in mišice;
 - ★ Pove uje psihofizično sposobnost;
 - ★ Pove uje obrambne sposobnosti;
 - ★ Deluje anksiolitično in antidepresivno, zmanjšuje stres, povečuje samozavest, samospoštovanje in samozaupanje;
 - ★ Ponuja nove možnosti za navezovanje stikov in prijateljstev (socialne interakcije, integracije).

Koristi redne telesne aktivnosti II.

Deluje ugodno pri **bolnikih**:

- ★ z aterosklerozo,
- ★ arterijsko hipertenzijo (AH),
- ★ pri ishemični srčni bolezni,
- ★ po ICV,
- ★ pri sladkorni bolezni tip 2,
- ★ osteoartrozi,
- ★ osteoporozi,
- ★ pri nekaterih vrstah raka (debelo črevo, prostata, pljuča, dojka).

Rizi ne skupine za telesno vadbo:

- ★ Sladkorni bolniki (tip II): **po asi**;
- ★ Metabolni sindrom: **po asi za nemo**;
- ★ Srčni bolniki: **predhodno presejanje glede simptomov, ki jih izzove vadba, potrebno predhodno obremenitveno testiranje. Pozor: savna, vročina, mraz!**
- ★ Debelost: **manjša intenzivnost, daljši čas**;
- ★ Starostne omejitve pri neaktivnih, zasedenih posameznikih (moški po 40. letu in ženske po 50. letu): **potrebno predhodno obremenitveno testiranje.**

absolutne kontraindikacije za telesno aktivnost:

- ★ AMI
- ★ Nezdravljena ali neurejena AH (>160/95)
- ★ Novonastala koronarna bolezen
- ★ Nezdravljena ali neustrezno zdravljena bolezen – itnice
- ★ Akutno vneti in bole i sklepi
- ★ Anamneza aritmij ob telesnih obremenitvah
- ★ Neopredeljene bole ine v prsih, ramenih, nadlehteh po obremenitvi po 40. letu starosti
- ★ Drugi znaki, ki se pojavijo po naporu (astma, glavobol, vrtoglavica, huda zadihanost)
- ★ Zvi–ana telesna temperatura (0,5 stopinj nad normalo)

relativne kontraindikacije za telesno dejavnost:

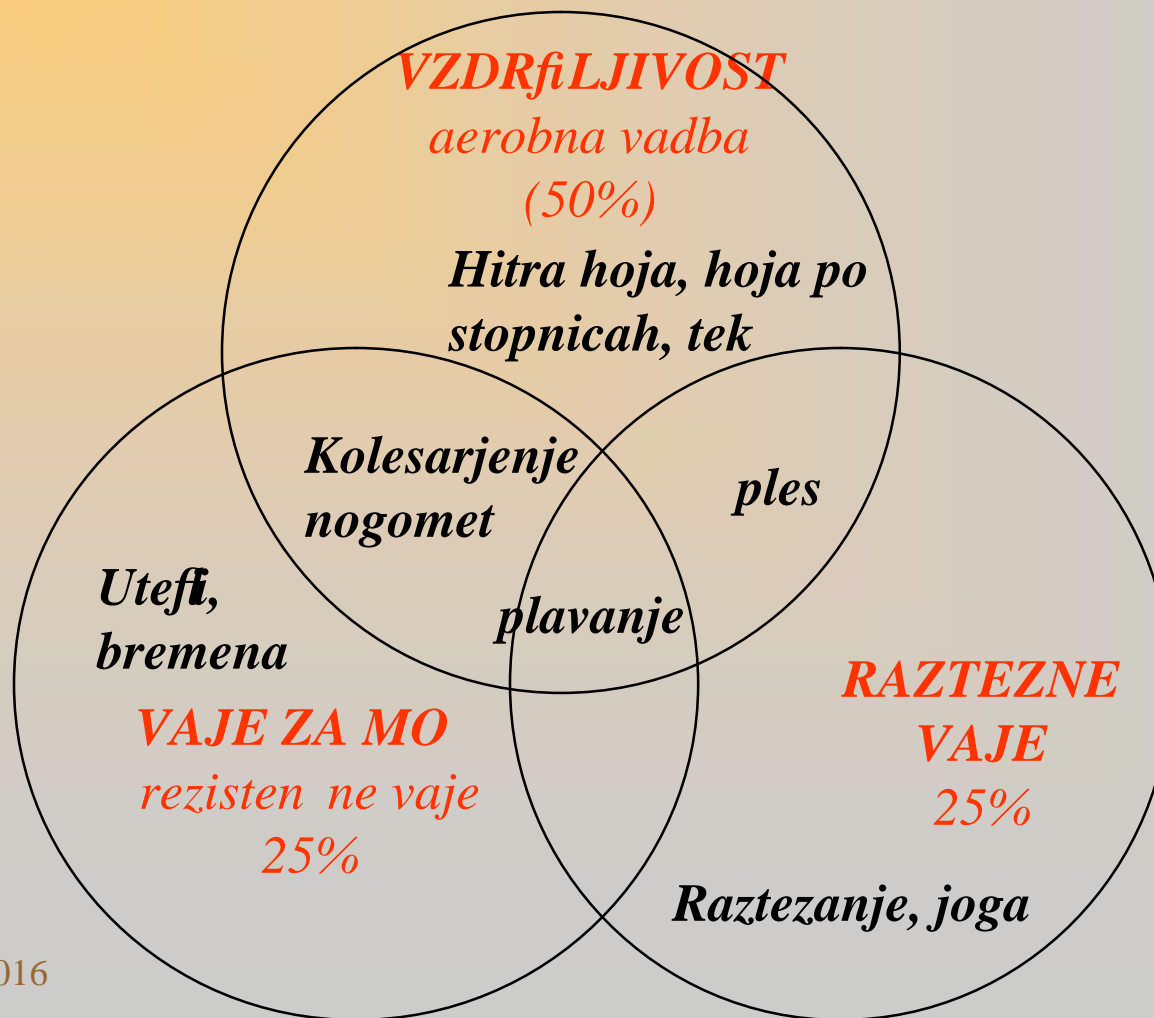
- ★ Vsaka bolezen, ki jo telesni napor lahko poslabša;
- ★ Duševna nestabilnost;
- ★ Bolezni in otekle noge;
- ★ Zgodnje stanje po operativnih posegih;
- ★ Slabo počutje;
- ★ Pretirano uživanje alkoholnih pijač;
- ★ Prehlad;
- ★ Antibiotična terapija;
- ★ Huda utrujenost in oslabelost.

mu priporo amo telesno dejavnost?

Telesno dejavnost priporo amo vsem kroni nim BOLNIKOM:

- ★ predvsem bolnikom s sladkorno boleznijo,
- ★ metabolnim sindromom (hiperinzulinemija, inzulinska rezistenca, povi-an KS oz. DM tip II, abdominalna debelost, zvi-an RR, zvi-ani trigliceridi, zniflan HDL holesterol),
- ★ pri debelosti,
- ★ pri mejni in zmerni hipertoniji,
- ★ pri skoraj vseh oblikah bolezni srca in ofilja in celo pri sr nem popu- anju,
- ★ pri motnjah v presnovi ma- ob,
- ★ pri ortopedskih bolnikih,
- ★ pri bolnikih z osteoporozo
- ★ in ZDRAVIM posameznikom.

Vrste telesne vadbe





PRIMARNA PREVENTIVA:
primerna je raznolika, redna, zmerna,
uravnotežena vadba (50%+25%+25%).

**fi AL ZDRAVNIKI V PRIMARNI
PREVENTIVI PREMALO KRAT
SVETUJEJO TELESNO VADBO!!!**

PORABA ENERGIJE PRI RAZLIČNIH VRSTAH TELESNE DEJAVNOSTI

- 
- **hoja** **200-300 kcal/h**
 - **kolesarjenje** **250-700 kcal/h**
 - **plavanje** **300-700 kcal/h**
 - **jogging** **600-900 kcal/h**



Poraba kalorij pri različnih telesnih aktivnostih:

Aktivnost	Trajanje aktivnosti	Poraba kalorij	Primer živila
Tek	10 min	100 kcal	20 g čokolade
Kolesarjenje	15 min	100 kcal	1 žlica masla
Plavanje	15 min	100 kcal	$\frac{1}{2}$ rezine sira (30 g)
Igranje tenisa	20 min	100 kcal	2 žlici sladke smetane
Hoja	30 min	100 kcal	1 velika žemlja
Likanje	1 ura	100 kcal	2 žlici čokoladne kreme
Čiščenje oken	30 min	100 kcal	$\frac{1}{2}$ piškota - polnjen s čokolado

Ali ste že
pomislili, da lahko

z **zdravo prehrano**
ohranite zdravje in
poskrbite zase

v **bodočnosti?**

13.05.2016



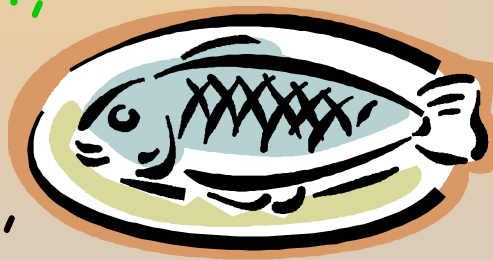
..., grški zdravnik;

Rim, 2. stoletje:



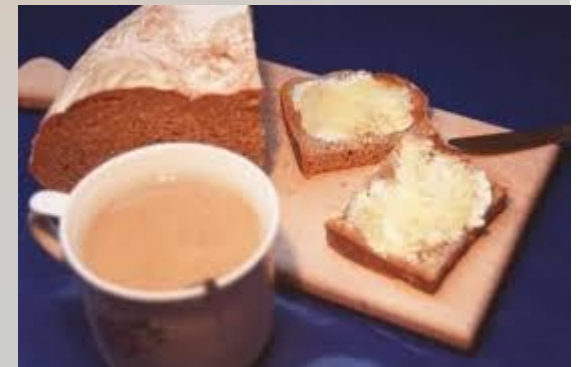
Napisal je natančna navodila za prehrano,
osnovana na:

- ★ zelenjavi,
- ★ žitu,
- ★ semenih,
- ★ sadju,
- ★ ribah in
- ★ na mali količini suhega mesa.



“**UKRAINA**”:

Pogosto začnete dan
brez zajtrka?



ANTI-STRESNA PREHRANA

- ★ **Rjav rižl** pomaga pri spro- anju serotonina, kateri je odgovoren za dobro po utje.
- ★ Rjav rižl, kakor tudi **flivila iz polnozrnate moke** in s tem ni fljim glikemi nim indeksom, pove ajo delovanje serotonina, tako imenovanega »hormona sre e«.



★ **Avokado** je sadež iz katerega si lahko pripravimo okusne omake in namaze, katere namažemo na polnozrnat kruh. Vsebuje ve je koli ine beljakovin, kalija(ve kot banana), magnezija, folne kisline, B, E in K vitamine. Zaradi nenasi enih ma– obnih kislin dobro vpliva naraven holesterola v krvi.



★ **Mandeljni** so flivilo, katero krepi srce. Zaradi ve je vsebnosti magnezija je pomemben pri adrenalinskem odzivu, saj se s stresom telo spopade z odzivom »beg in boj«. Vitamin E deluje ne obrambni sistem, a vitamini B imajo pomirjujo u inek.



★ **Zelena** vsebuje nutriente, kateri delujejo super pomirjujo e. Le ti so vitamini A, C, in B, kalcij, flelezo, magnezij, fosfor in kalij. Zelena je fle iz srednjega veka znana kot flivilo proti nespe nosti, vznemirjenosti, revmatizmu in artritisu.



★ **Plave ribe** so bogate z omega 3 ma– obnimi kislinami, ki pa so priporo ljive proti depresiji. Za uravnavanje hormonov stresa, kortizola in adrenalina, je priporo ljivo uflivanje plave ribe tri krat na teden.



★ **Banana** je zdrava alternativa sladnicam iz belega sladkorja, po katerih posegamo, kadar smo v stresu. Vsebuje vitamin B, magnezij, kalij in rastlinske vlaknine. Bogata je z aminokislino triptofamom, katera ima funkcijo spro- anja, zato banana pomaga tudi pri nespe nosti.



★ **Kumara** ima funkcijo »hlajenja« jeter katerim se izboljša hormonska regulacija. Kumara je eden glavnih antistresnih in detoksikacijskih napitkov.



★ **Sezamova in son ni na semena** so super hrnila, saj ima fle majhen dnevni vnos velik u inek na na-e zdravje. Zadovoljiva koli ina je ena ju-na flica na dan. Vsebujejo B vitamine, E vitamine, folate, selen in cink. Predvsem pa pantotensko kislino, katere poraba se pove a s stresom. Zaradi ve je vsebnosti beljakovin so semena in ore- ki pomembno flivilo za vegetarijance in vegane.



★ **Zelena listnata zelenjava** vsebuje magnezij in kalcij, oba poznana po pomirjujo em u inku. Ne zadosten vnos magnezija lahko povzro a migrene in stalni ob utek utrujenosti, kar so pa pogosti znaki stresa



★ **TM Praglji** vsebujejo antioksidante, kateri – itijo na – e celice pred po – kodbami. Dobro vplivajo na jetra, koflo, ledvica in kosti. Delujejo antikarcenogeno in dvigujejo spolno slo, katera zaradi stresa pogosto upade.



★ **Morske alge** vsebujejo aminokislino, ki vplivajo na rast serotonina ó »hormona sre e«. So tudi dober vir beljakovin.



★ **Lubenica** vsebuje antioksidante, ter vitamine A, C in E. Sok lubenice je eden najve jih antioksidantov. Iz semen lubenice se dela čaj, kateri ima diuretski učinek, kar pripomore k znižanju krvnega tlaka



★ **Brusnice** vsebujejo flavanoide in fenolne komponente kateri znižujejo vrednosti slabega holesterola, kateri se pojavlja kot posledica dolgotrajnega stresa.

JUVILA, KATERA VZNEMIRJAJO

- ★ **Alkohol** ó ena do dva kozarca rde ega vina dnevno pomaga pri sprostitvi in bolj-em spancu. Ve je koli ine alkohola dvigujejo raven adrenalina, kar pa povzro a nespe nost in nervozo.
- ★ **Kava** vsebuje kofein, kateri povzro a odvisnost in pove uje proizvodnjo hormona kortizola. Le ta pa deluje na metabolizem, kar pomeni nabiranje ma- ob na trebuhu, vi-anje krvni tlak, slabo vpliva na ritem srca in tudi povzro a dvig holesterola v krvi.

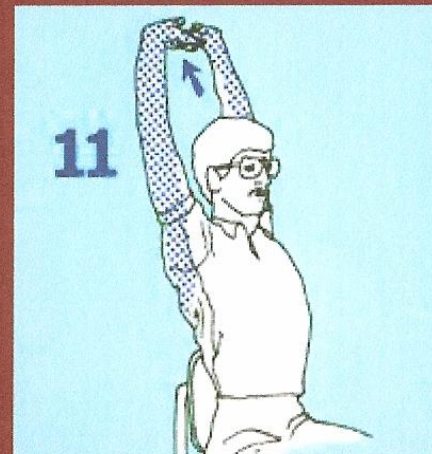
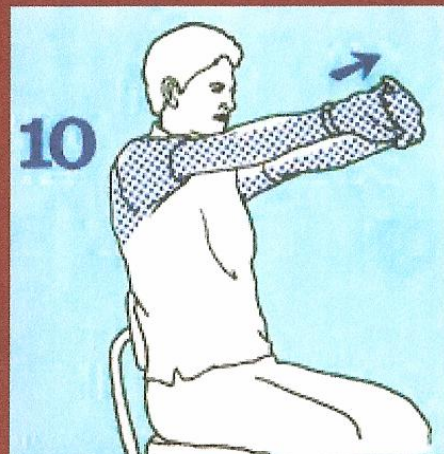
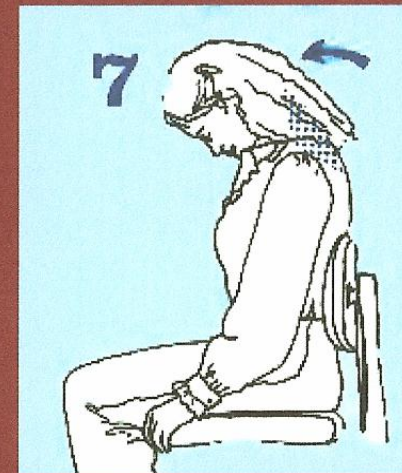
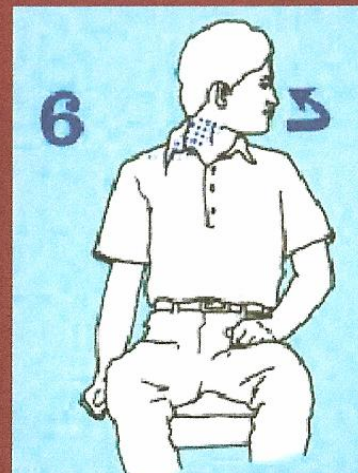
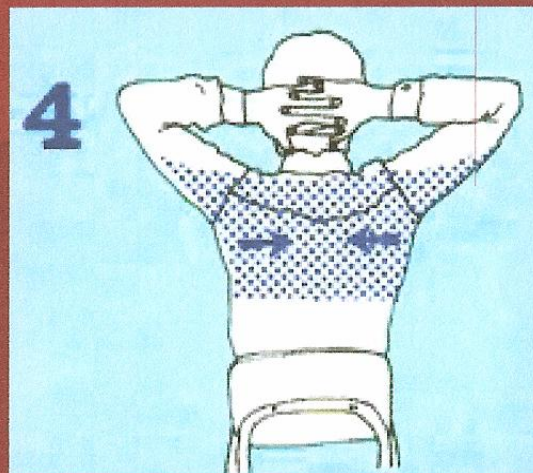
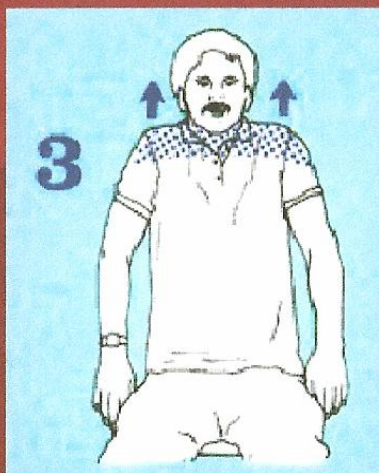


- ★ **Sladkor** povzroča agresivnost, padec koncentracije (lažen ob utek potrebe po sladkem, da bolje delamo naprej ó rešitev za kratek čas), pospešuje utrip srca, pozabljivost, teflave s spanjem in nevednost.
- ★ **Gazirane sladke pijače** na osnovi kofeina vsebujejo 5 do 7 mg kofeina, kar povzroča zaradi skupaj s sladkorjem hiperaktivnost pri otrocih.



- ★ **Preslana hrana** povzroča emocionalno nestabilnost.
- ★ **Prehuda hrana** se ne glede na pozitiven učinek ali na metabolizem, odsvetuje kot večerni obrok. Pod vplivom ali organizem reagira, kakor daje pod stresom.
- ★ **Cigarete** delujejo kot blag stimulan, v kombinaciji s kavo povečujejo vznemirjenost in stres.

Razgibavanje



Med delom se večkrat sprostim!

zdrav PRE/GIB

Prehransko svetovanje in gibalna aktivnost

Zvezdana Vražič,

dipl. m.s., spec. klin. diet.


Specialistka klinične dietetike in
vaditeljica športne rekreacije odraslih



Kopitarjeva 2, 2000 Maribor

GSM 031-337 718

www.zdravpregib.si



**ZAHVALJUJEM
SE VAM
ZA VAŠO
POZORNOST !**



**VSE NAŠE SANJE SE LAHKO URESNIČIJO -
ČE IMAMO DOVOLJ POGUMA,
DA JIM SLEDIMO.**

WALT DISNEY