

## WYZWANIA DLA KAŻDEGO NA RZECZ ZDROWIA CENNEGO



*„Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.  
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem”.*

– Arystoteles

**Poniżej propozycje wyzwań zdrowotnych, popracuj nad SOBĄ razem z nami - POWODZENIA 😊**

### 1. Zaczynj od porannego rozruchu. Ćwiczenia po przebudzeniu? Jak najbardziej!

Zaledwie minutka a w najlepszym wypadku kilka minut zarezerwowanych dla ćwiczeń rozciągających i wzmacniających przygotuje Cię na nadchodzący dzień, poprawią twoje samopoczucie i dodadzą energii, co w rezultacie zmotywuje Cię do ich wykonywania każdego dnia.

#### Oto kilka ćwiczeń na rozbudzenie:

- 😊 leżąc na plecach, trzymając ręce w górę zacznij przeciągać się we wszystkie strony aż poczujesz przyjemne rozciąganie mięśni,
- 😊 leżąc na plecach wyprostuj nogi, po czym unieś jedną w górę na 20-30 cm, utrzymaj w powietrzu przez kilka sekund i opuść, (wykonaj na obie nogi po kilka razy),
- 😊 kolejne ćwiczenie z pewnością każdy zna, które mnóstwo energii doda a jest to tzw. rowerek,
- 😊 nie zmieniając pozycji wyciągnij ręce w bok, a zgięte nogi przyciągnij do tułowia. Teraz przekręć je w lewo i połóż, możesz spojrzeć w drugą stronę. Wykonuj ćwiczenia w łóżku lub na macie, powtarzając na obie strony kilka razy,
- 😊 wstań z łóżka, stań w lekkim rozkroku, na wdechu podnieś ręce do góry a z wydechem zrób głęboki skłon do przodu opuszczając ręce próbując dotknąć podłogi – jak pochylisz ciało do skłonu pozostaw w nim przez kilka sekund,
- 😊 stojąc w lekkim rozkroku zacznij zataczać ramionami koła w przód i w tył po kilka razy. Możesz wykonać pełne wymachy rękami, jeśli pozwala ci na to przestrzeń bądź wykonywać tzw. nożyce (ruch w górę i w dół naprzemiennie oboma rękoma),
- 😊 na zakończenie porannej rozgrzewki potruchtaj chwilę w miejscu, aby rozgrzać ciało i przyspieszyć tętno. Jeśli masz siłę, wykonaj kilka pajacyków lub innych dynamicznych ruchów.



Jak wykonasz chociaż kilka z tych ćwiczeń przez zaledwie dwie minuty zobaczysz, że to nic trudnego a efekt będzie lepszy od porannej kawy.

## 2. Jedz każdego dnia warzywa i owoce im więcej ich w naszej diecie, tym lepiej.

Według badań dieta bogata w warzywa i owoce przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, zapobiega niektórym rodzajom nowotworów, zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów ze wzrokiem i pomaga w kontroli masy ciała.



Zamień niezdrowe przetworzone przekąski na rzecz zdrowych warzyw i owoców, które są bogate w witaminy i minerały oraz błonnik tak niezbędne do utrzymania naszego organizmu w dobrej formie i zdrowiu. Każdy dzień wzbogać zdrową przekąską.



Niech wyzwaniem będzie chociaż jedno jabłko każdego dnia oraz jakieś warzywko (w tym coś zielonego).

***Twoje pożywienie powinno być lekarstwem,  
a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.***

– Hipokrates



## 3. W pracy nie zapominaj o swoim kręgosłupie i wzroku.



**Praca siedząca** i mało aktywny tryb życia niestety prowadzą do zwyrodnień, przykurczy mięśni oraz wielu innych dolegliwości, których początki objawiają się bólem kręgosłupa, obręczy barkowej, miednicy, kolan, nadgarstków czy szyi. Jeśli zaczynasz już odczuwać pewne wspomniane objawy – **jak najszybciej zadбай o odpowiedni trening.**

**Ważne!!! aby zmieniać pozycję podczas pracy** – najgorsze co można zrobić, to pozostać w nieruchomej pozycji przez długi czas. Miej to zawsze na uwadze, dlatego często zmieniaj pozycję, odchylając się raz do przodu, raz do tyłu, zmieniając ustawienie nóg a jeśli jest to możliwe odejdz chociaż co 2 godziny od komputera.



Poniżej kilka krótkich ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie kręgosłupa, nóg i brzucha. Siedząc przy biurku możesz również coś zrobić dla zdrowia.

### **Ćwiczenia bez wstawania od biurka:**



Siedź wyprostowany za biurkiem, napnij mięśnie brzucha i zrób kilka skłonów w dół, jakbyś sięgał po coś, co spadło na podłogę. Schyl się kilka razy w prawo, a kilka razy w lewo.



Siedząc złącz ze sobą kolana oraz stopy, a następnie naciskaj, napinając wszystkie mięśnie. Utrzymaj pozycję przez kilkanaście sekund i zrób przerwę. Powtórz kilka razy.



Przechyl głowę w prawo i przytrzymaj głowę, odczekaj kilka sekund. Powtórz ćwiczenie w drugą stronę, a na końcu w przód, by rozluźnić szyję.



W pozycji siedzącej unieś jedną nogę i zacznij zataczać nią kółka w powietrzu w obie strony po kilka razy, wykonaj również na drugą nogę.



Położ lewą rękę na biurku, a prawą przenieś do przodu, a następnie chwyć oparcie z lewej strony pleców. Wytrzymaj chwilę, prostując plecy. Zmień stronę.



Zapleć ręce za plecami, a następnie zacznij pochylać się, unosząc złączone ręce w górę do momentu, w którym odczujesz dyskomfort. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej.



Siedząc wyprostowanym, napnij mięśnie brzucha i unieś jedną lub obie nogi do poziomu uda, wyprostowane. Utrzymaj przez chwilę i opuść. Możesz również unieść i utrzymać chwilę obie nogi zgięte pod kątem 90 stopni.



Złącz ręce za głową w podobny sposób jak do wykonywania brzusków. Otwórz ramiona. Przechyl się w lewo i wytrzymaj chwilę, rozciągając kręgosłup, po czym przenieś ciężar ciała na prawą stronę.



Wyciągnij ręce przed siebie, po czym cofnij je, starając się złączyć łopatki z tyłu, napinaj mięśnie. Powtórz kilka razy.

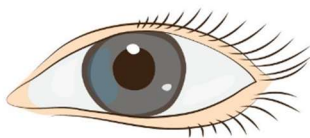


Siedząc wyprostowanym postaraj się unieść pośladki na kilka cm powyżej krzesła, utrzymaj pozycję i usiądź. Możesz wspierać się dłońmi opartymi o blat biurka bądź o podłokietniki.



Złącz ręce przed sobą z palcami skierowanymi w górę i lekko na nie naciskaj. Następnie skieruj palce w dół i zrób to samo. By rozluźnić nadgarstki możesz również wykonać kilka obrotów dłonią w jedną i drugą stronę.

*Przeznaczenie kilku minut dziennie na powyższe ćwiczenia może znacznie wpłynąć na Twoją jakość życia, zdrowie i samopoczucie.*

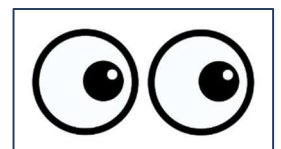


**Nie przemęczaj oczu – dbaj o wzrok!!!**

Oto kilka ćwiczeń:



Obrysuj wzrokiem przedmioty, które widzisz przed sobą (np. obraz, kalendarz itp.) wodząc wzrokiem zgodnie z ruchem wskazówek zegara a za drugim razem w przeciwnym kierunku. Powtarzaj ćwiczenie kilka razy.



Zamknij oczy i wykonuj powolne przesuwanie oczu w prawo i w lewo, utrzymując oczy w danym kierunku przez chwilę zanim zostaną przesunięte w drugim kierunku. Ćwiczenia należy wykonywać bardzo powoli i dokładnie.



Oderwij wzrok od czegoś, co znajduje się blisko, popatrz przed siebie i skup wzrok na obiekcie w znacznej odległości, by następnie znów spojrzeć na coś, co jest blisko. Takie ćwiczenie oczu warto powtórzyć kilka razy.



Od czasu do czasu oderwij wzrok od komputera i spójrz na zielony kolor, który ma zbawienny wpływ nie tylko na wzrok, ale także na psychikę. Działa uspokajająco i pozwala się odprężyć.



#### 4. A po pracy... - zadbaj o swój dobrostan psychiczny i fizyczny.

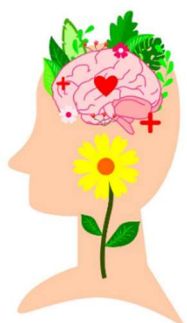
**Oddaj się swoim pasjom!!!**



**Żyj pełnią życia!!!**

Jeżeli codziennie przejawiamy kilka zachowań nakierowanych na podtrzymanie zdrowia, o których mowa powyżej, powstaje w nas silny nawyk warunkujący nasze zdrowie.

Obok zdrowej diety oraz odpowiedniej ilości i jakości snu, każda aktywność jest bardzo ważna – **to pewny zysk dla dobrego samopoczucia teraz i w przyszłości.**



Już dawno stwierdzono, że wysiłek fizyczny korzystnie wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne ale także na sprawność i prawidłowe funkcjonowanie umysłu.

**My sami**, mamy możliwość kreowania swoich zachowań w pożądanym przez nas kierunku.

**Uczymy się całe życie**, nasze zachowania podlegają ciągłym zmianom w oparciu o nowe doświadczenia i informacje. Dlatego, jeśli czujemy, że dominują u nas zachowania antyzdrowotne, warto podjąć wysiłek aby to zmienić.

Żadne początki nie są łatwe, **a praca nad sobą należy chyba do najtrudniejszych.**

Chcesz coś zmienić w swoim życiu na lepsze...

zaczynj od dzisiaj, oto nasza propozycja dla Ciebie - zrób każdego dnia:

- 30 pajacyków,
- 20 brzusków,
- 20 przysiadów,
- kilka skłonów w przód i skrętów tułowia w skłonie,
- minuta na – rowerek.



Możesz wymyśleć swój codzienny zestaw ćwiczeń i konsekwentnie trzymać się planu a zobaczysz, że to jest pierwszy stopień do wyrobienia w sobie **ZDROWEGO NAWYKU.**

**„Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.”**

– Edward Stanley