

# ZDROWIEJ

Poradnik o zdrowym stylu życia

## z Muszynianką

Nr 9 Listopad 2018

*Czy sport poprawia humor?*

POSTAW  
NA JOGĘ

ZBILANSOWANA  
DIETA DLA  
SPORTOWCA



JESIENNA  
PIELĘGNACJA

TO POMOŻE CI  
WYDŁUŻYĆ ŻYCIE

*Jak ubrać dziecko  
na jesienny spacer?*

**MOTYWACJA DO DZIAŁANIA**

– SKĄD JĄ BRAĆ?

**JAK PORADZIĆ SOBIE  
Z KATAREM?**

# Czy sport poprawia humor?

*Endorfiny pojawiające się po treningu to jeden z głównych argumentów wymieniany przez zwolenników aktywności fizycznej. Czy jednak rzeczywiście jest to stwierdzenie prawdziwe?*

Pierwsze treningi to przede wszystkim ogromne zmęczenie, płuca wydają się zbyt mało pojemne, serce wydaje się za wolno tłoczyć krew, mięśnie boją od wysiłku. A co z endorfinami?

Jeśli dopiero rozpoczynamy przygodę z ćwiczeniami prawdopodobnie z siłowni będziemy wychodzić bardzo zmęczone... ale szczęśliwe i dumne. Bo się udało, bo dałyśmy radę. Pamiętajmy jednak, by nie porównywać się z innymi, bardziej zaawansowanymi sportowcami, na początku zawsze jest trudniej. Niech nas to nie zniechęca. Pierwsze treningi, podobnie, jak treningi pod długiej przerwie, wiążą się z zakwasami, czy też raczej DOM-Sami, czyli mikrouszkodzenia włókien mięśniowych. Jednak im częściej będziemy ćwiczyć tym będzie nam łatwiej. Z czasem organizm przyzwyczai się do wysiłku, a my będziemy wychodzić z siłowni z radością. Zaopatrzymy się więc w cierpliwość i luz.

Po treningu weźmy relaksującą kąpiel i odpocznijmy. Nie frustrujmy się, że nie możemy porównywać się z bardziej zaawansowanymi osobami. Cieszymy się z każdego małego sukcesu. Nie

zniechęcaj się, na początku zawsze jest trudno, to naturalne, czerp satysfakcję z wysiłku fizycznego, walcz, niech wysiłek będzie nagrodą samą w sobie. Z czasem będzie coraz łatwiej.

Niektórym już sam udział w zajęciach poprawia samopoczucie i pozytywnie wpływa na samoocenę. Dla niektórych kluczowe w powstawaniu endorfin jest rywalizowanie, zajęcia grupowe mogą stanowić taką namiastkę. Regularna aktywność fizyczna może więc poprawiać humor. Udowodniono, że intensywny wysiłek, gdy oddychanie jest utrudnione, a glikogen mięśniowy jest zużywany stawia organizm w sytuacji stresowej, co może powodować zwiększone wydzielanie endorfin. Endorfiny są bowiem hormonami odpowiedzialnymi za stany euforyczne i poprawę nastroju. Jeśli uprawimy aktywność fizyczną regularnie to endorfiny powstają już wcześniej, aby złagodzić stres organizmu wywołany przez niedotlenienie.

Najlepszym dowodem na ich istnienia jest między innymi zjawisko euforii biegacza.

Aby mieć więcej radości z ćwiczeń dostosuj trening do swojej kondycji wyjściowej, nie przesadzaj. Wybierzmy też dyscyplinę sportową, która nie zrujnuje naszego portfela i nie sprawi, że nagle przerwiemy trening. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by wypróbować kilka dziedzin sportowych, nim wybierzemy tę, która najbardziej nam odpowiada.





Motywacja do działania –  
skąd ją brać?

**C**zęsto budzimy się rano zaspani i już spóźnieni, nie ma mowy o śniadaniu - biegiem pędzimy do pracy. Wiecznie się spieszymy, nic nam się nie chce, a jedyne co czujemy to zmęczenie. Jak wykrzesać z siebie nieco energii?

Każdego czasami dopada zmęczenie i apatia, nie mamy siły na działanie. Taki stan nie jest problemem, jeśli trwa krótko i mija. Jeśli jednak przeciąga się i nie mija, to możemy mieć powód do niepokoju. Dokonaj szybkiej diagnozy i poznaj sposoby na to jak się wzmocnić.

### Daj coś z siebie

Zaangażowanie to jeden z najlepszych sposobów na to, by dostać dodatkowy zastrzyk energii. Dzięki zaangażowaniu czujemy, że jesteśmy potrzebni i że mamy po co żyć. Niebagatelny wpływ ma również przekonanie o tym, że praca, którą wykonujemy wykonywana jest przez nas dobrze. Niech działania, które wykonujesz pełne będą Twojego zaangażowania. Nie ma nic gorszego niż zmuszanie się, do chodzenia na siłownię czy do porannego joggingu, albo do chodzenia do pracy. Przy takim nastawieniu szansa na osiągnięcie sukcesu jest nikła. Duża w tym zasługa braku motywacji. Możemy ją na całe szczęście kształtować w odpowiedni sposób.

### Miej cel

Nasze życie napędza stawianie nowych celów, które są ambitne ale realne. Cel może być rozma-

ity od zdobycia idealnej sylwetki po wcześniejsze wstawanie czy zdrowsze odżywianie. Bez względu na to warto spisać swoje zamierzenia, niech staną się jasne. W duchu pozytywnym spiszmy je na kartce. Pamiętajmy jednocześnie, że nie ma nic złego w zaczynaniu od małych kroków, zapisujemy nasze sukcesy, cieszymy się nimi. Wzorujmy się na najlepszych, ale nie zapominajmy, że każdy ma inną drogę.

### Dbaj o swój mózg

Jeśli chcesz, poprawić swoje samopoczucie, a jednocześnie rozwinąć swoją kreatywność dostarczaj swojemu mózgowi różnych bodźców.

Uczmy się wielu rzeczy, niech nasz mózg będzie zainteresowany i twórczy. Dzięki temu będzie bardziej kreatywny i pomysłowy. Ucz się też doceniania siebie i swoich sukcesów. Spisz to, co już udało ci się zrobić, zarówno pod kątem sukcesów osobistych jak i zawodowych. Doceniaj swoją wartość! Dzięki temu wyćwiczysz umiejętność koncentrowania się na sukcesach i doceniania dobrych stron swojego życia. W ten sposób poznasz swoje mocne strony oraz wzmocnisz pewność siebie. Niech otaczają cię osoby pozy-

tywnie nastawione, słowa wypowiedziane przez innych i ich wsparcie mogą stanowić twoją broń w gorszym czasie. Nie bój się też rozmawiać z ludźmi, którzy osiągnęli sukces w dziedzinie, w której chcesz osiągnąć go i ty. Większość ludzi chętnie udzieli ci rady, jeśli o nią zapytasz. Rutyna otepia, dlatego drobne zmiany nie są złe. Staraj się przyzwyczajać się do zmian. Choć nie zapominaj o momentach spokoju, w których możesz odpocząć. Pamiętaj też o powodach do śmiechu, dzięki któremu poczujesz się bardziej zrelaksowany.





# Jak poradzić sobie z katarrem?

*Katar chociaż nie jest chorobą, to z całą pewnością może uprzykrzyć nam życie. Czy możemy w jakiś sposób sobie pomóc?*

Bez względu na wiek katar jest uciążliwy, najmłodszy radzą sobie z nim jednak najgorzej. Dziecko może być rozdrażnione, a spływająca wydzielina może utrudniać mu oddychanie i jedzenie. Starszym dzieciom utrudnia zaś zabawę. Zatkany nos sprawia też, że nie czujemy smaku potraw. Co możemy zrobić?

Po pierwsze musimy pozbyć się wydzieliny z nosa. Starsi niech dmuchają regularnie nos, a dzieciom trzeba będzie pomóc. Można też rozrzedzić wydzielinę, by było nam łatwiej ją usunąć. Zaleganie wydzieliny sprzyja przekształceniu się kataru wirusowego w bakteryjny. Pomocny okaże się izotoniczny roztwór soli mineralnych. Wystarczy psiknąć i poczujemy jego działanie. Zalegająca wydzielina łatwiej wypłynie, a do tego zadziała łagodząco na błonę śluzową nosa. Udrożnić nos pomogą nam również olejki eteryczne wykorzystane do inhalacji, ale i maść majeran

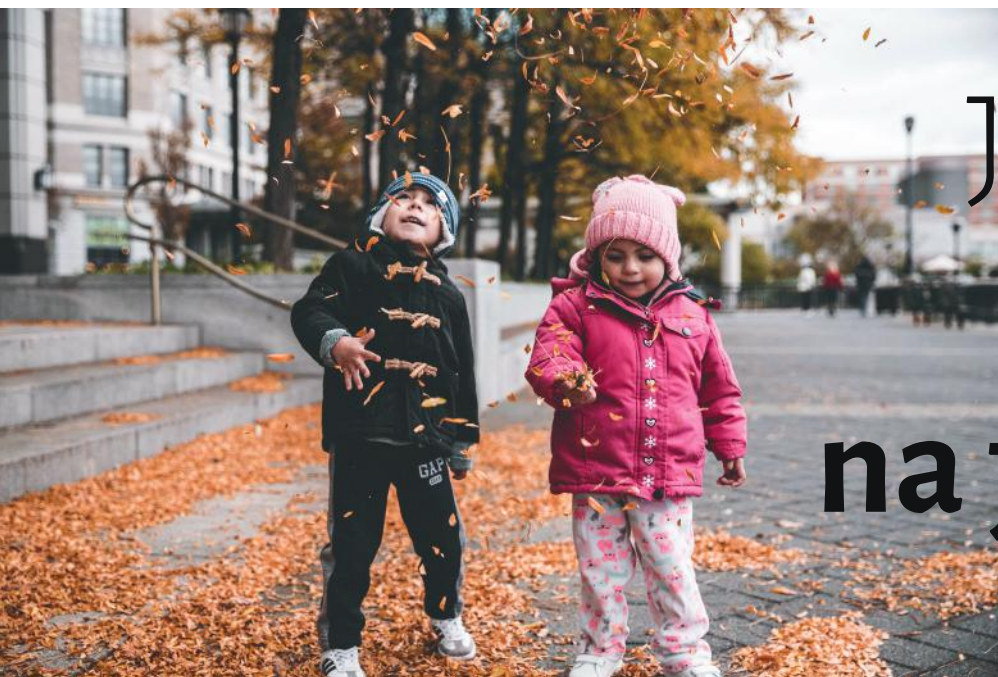
kowa, którą nakładamy pod nos. Inhalacje ziołowe działają odkażająco, przeciwzapalnie i pomagają udrożnić nos. Inhalacji nie zaleca się jednak, gdy mamy wysoką temperaturę, ataki astmy czy niewydolność serca. Rozgrzać pozwoli nam się również nacieranie stóp i klatki piersiowej maścią kamforową.

Częste pocieranie nosa sprawia, że staje się on czerwony i wysuszony, dlatego dbajmy o to, by go nawilżać. Obolałe miejsce smarujemy kremem. Jeśli mamy bardzo obrzęknięte śluzówki nosa, to warto sięgnąć po preparaty zmniejszające obrzęk. Pamiętajmy jednak, że zbyt długie stosowanie kropli do nosa może przynieść odwrotny efekt w postaci obrzęku błony śluzowej, przez co staje się ona cienka i przestaje pełnić rolę bariery ochronną. Możemy wybrać spray z wodą morską, który nawilży błonę śluzową, rozrzedzi wydzielinę i usprawni pracę rzęsek. Co jakiś czas warto również przewietrzyć pokój,

ponieważ duszne pomieszczenie utrudnia oddychanie. Nawilżajmy też powietrze, nie musimy koniecznie używać elektronicznych nawilżaczy, rozwiemy pranie albo wilgotny ręcznik na kaloryferze.

Katar często stanowi objaw infekcji, towarzyszy mu też zmęczenie, ból głowy, i spadek sprawności intelektualnej. W przypadku infekcji dbajmy o regularne nawadnianie organizmu, pomoże nam w tym gorąca herbata z sokiem malinowym, która nas rozgrzeje. Niedobory składników mineralnych pomoże uzupełnić natomiast Muszynianka. Wspomagajmy nasz organizm również przy pomocy diety wzmacniającej odporność, w której znaleźć powinny się ryby, białko, warzywa i owoce.

Jeśli katar nie mija a objawy nasilają się, konieczna może być wizyta u lekarza.



# Jak ubrać dziecko na jesienny spacer?

**J**esień to nie powód by rezygnować ze spacerów z naszą pociechą.

Większość rodziców głowi się jednak nad tym, w jaki sposób ubrać swoje dziecko na jesienny spacer, by nie zmarzło i nie przejrzało się, a na dodatek aby było mu wygodnie.

Nie ma żadnych przeciwwskazań do jesiennych spacerów. Wprost przeciwnie. Zabierajmy dziecko na spacer, kiedy to tylko możliwe. Dzięki temu dotleni się i nabierze odporności. W ciepłe musimy trzymać noworodki, one nie mają jeszcze dobrze rozwiniętej termoregulacji. Niemowlęta możemy ubierać podobnie do siebie, z uwzględnieniem faktu, że dzieci w wózku nie są w ruchu i że niemowlę lubi drzemać. Panuje zasada, by na niemowlaka założyć o jedną warstwę więcej niż na

siebie. Tą warstwą może być na przykład bawełniana bluza. Zadbajmy o to, by blisko ciała znajdowały się naturalne materiały takie jak wełna czy bawełna, które wspomagają termoregulację. Postawmy na materiały przepuszczające powietrze i niepochlaniające wilgoci.

Jeśli głowa dziecka jest zastonięta od wiatru budką to nie potrzebuje ono bardzo grubej czapki, lepiej wybrać cienką czapkę na przykład z wełny merynosa, która pozwoli zapewnić odpowiednią termoregulację. Jeśli dziecko jest aktywne na spacerze, to ubierajmy je w wygodne, przepuszczające powietrze ubranka. Aktywność fizyczna sprzyja potliwości, dlatego, blisko ciała powinny znaleźć się naturalne materiały albo specjalna bielizna termoaktywna. Niemowlę ubierzmy następująco - śpioszki, kaftanik, kombinezon

z polaru, bawełniana czapeczka, kocyk, a w przypadku dużego spadku temperatury wybierzmy grubszy kombinezon i czapczkę. Nie zapomnijmy o folii przeciwdeszczowej jeśli mży. Starsze dzieci ubieramy cieplej niż siebie z naciśkiem na uszy, głowę i stopy. Spaceruj najlepiej odbywać popołudniu, wtedy jest najcieplej.

Warto ubrać dziecko na cebulkę, w każdej chwili możemy ściągnąć lub założyć jakąś część garderoby. Pamiętajmy, by obuwie było dostosowane do warunków panujących na zewnątrz. Temperaturę dziecka możemy sprawdzić dotykając jego karku. Wchodząc do pomieszczenia zdejmijmy szalik, czapkę i rozepnijmy kurtkę dziecka, aby go nie przegrzać.

Nie zapomnij zabrać ze sobą butelki wody, wilgotnych chusteczek, smoczka czy butelki z mlekiem.

# Jesienna pielęgnacja

**N**adszedł czas, w którym kosmetyki do opalania zamieniamy na te, które mają nam pomóc w zachowaniu zdrowej i pięknej skóry jesienią.

## W jakie produkty powinnyśmy się zaopatrzyć ?

Każdy z nas powinien zadbać o odpowiednie nawilżenie powierzchni naszego ciała. Jest to niezbędne zarówno dla tych, którzy dopiero wracają ze słonecznych wakacji, a ich naskórek odpoczywa po kąpielach słonecznych, jak i tych, których skóra jest wysuszona poprzez przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach. Zadbajmy o to, by produkty, których używamy miały w składzie kwas hialuronowy, który ma właściwości wiążące wodę.

Kolejnym bardzo istotnym punktem naszej pielęgnacji powinny być produkty bogate w retinol, który pomaga w walce z pierwszymi oznakami starzenia się skóry. Z drugiej strony, zwiększa on wrażliwość na promieniowanie UV, więc jesień jest idealnym okresem do stosowania tego typu produktów.

Trzecim etapem pielęgnacji jest stosowanie olejków nawilżających.

Posiadają one dużo substancji aktywnych, dzięki którym nasza skóra będzie odprężona i zregenerowana. Dodatkowo zwiększy się jej elastyczność i odporność na podrażnienia.

W jaki sposób, poza odpowiednimi kosmetykami, możemy pomóc naszemu organizmowi w utrzymaniu naszej skóry w dobrej kondycji?

To bardzo proste! Do codziennej diety należy dodać dietę bogatą w warzywa i owoce oraz regularne picie wody. Dzięki temu będziemy mogli cieszyć się zdrowym wyglądem naszej skóry, prawidłowym poziomem nawilżenia i szybszą regeneracją.



Paradoksalnie, powierzchnia naszego ciała w chłodne dni traci wodę znacznie szybciej niż w okresie letnim. Staje się przez to napięta, szorstka i podatna na podrażnienia. Jesienią wzmaga się nierzadko zimny wiatr, który dodatkowo może powodować zaczerwienienia i nieprzyjemne pieczenie. Z pomocą przychodzą nam kosmetyki nawilżające i regenerujące, które wspomagają funkcję, za którą odpowiedzialna jest skóra - chroni nas między innymi przed uszkodzeniami mechanicznymi, infekcjami i promieniami UV. Nietrudno się więc domyślić, że poza pięknym wyglądem, skóra i jej zadania ochronne, są nie do przecenienia w okresie wszędobyłskiej grypy i przeziębień.



# POSTAW NA JOGĘ!



**J**oga kojarzy nam się często z tajemniczą gimnastyką i trudnymi figurami, czym jest tak naprawdę? Jogę może praktykować każdy. Kojarzy ci się z monotonią? Pora to zmienić.

Joga nie jest powiązana z żadną religią, a raczej stanowi rodzaj filozofii, każdy doświadcza jej na własny sposób. Pozwala lepiej poznać swoje ciało oraz poczuć pozytywne wibracje. Czy joga jest dla każdego? Najpewniej nie, ale warto jej spróbować i się o tym przekonać. Jest całościowym systemem, ale istnieje wiele jej odmian. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że któraś z nich nam się spodoba. Dużo zależy również od nauczyciela, na którego trafimy, dlatego nie warto zniechęcać się po pierwszym razie.

Pamiętajmy, że jak w każdej aktywności i tu będzie początkowo trudniej, nie zniechęcajmy się niepowodzeniami. Ćwiczący zapewniają, że joga wpływa na kondycję, fizyczną, jak i mentalną. Asany modelują sylwetkę, a regularna praktyka pozwala poprawia zdrowie. Wbrew pozorom joga może być męcząca i wcale nie jest dziecinnie prosta.

## Vinyasa flow

Ta odmiana kładzie nacisk na synchronizację oddechu z ruchem. Zachowuje ciągłość sekwencji, a pozycje następują po sobie ale kolejność jest różna. Nauczyciel może dowolnie komponować cykl.

Polecana jest osobom lubiącym dynamiczny ruch, to dobra alternatywa dla osób lubiących pilates czy stretching.

## Ashtanga

Najbardziej dynamiczna odmiana.

Każdy ćwiczy we własnym tempie, a nauczyciel tylko koryguje pozycje. Za każdym razem wykonujemy ten sam zestaw pozycji. Złożona jest z kilku serii asan o różnym stopniu trudności. Polecana osobom wysportowanym oraz lubiącym się zmęczyć. Dla osób, które mają już doświadczenie w jodze. Pozwala wyrzeźbić sylwetkę i poprawić wytrzymałość.

## Power joga

To intensywniejsza odmiana Vinyasy. Charakteryzują ją dynamiczne przejścia z jednej pozycji do drugiej. Wymaga uważnego podążania za nauczycielem. Przez większość czasu dźwigamy ciężar własnego ciała. Jest ona dość intensywna.

## Joga iyengara

Najpopularniejsza forma uprawiana w Polsce. Nazwa pochodzi od nazwiska jej twórcy. Charakteryzuje ją precyzja i metodyczność. Dzięki pomocom jak klocki, paski, krzesła, koce, czy wałki, możemy dostosować każdą pozycję do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Polecana jest każdemu, również osobom, które są mniej sprawne. Możemy zacząć od niej przygodę z jogą. Jest polecana przy rehabilitacji zwyrodnień kręgosłupa oraz, gdy chcemy wrócić do zdrowia po przebytych urazach. Niektóre kluby fitness proponują zajęcia jogi dla kręgosłupa, wybierając pozycje, które najlepiej wpływają na kręgosłup, łagodząc dolegliwości bólowe. Idealna dla osób z siedzącym trybem życia.

## Sivananda

To kolejna propozycja dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z jogą. Jest ona klasyczną odmianą jogi, ograniczoną do kilkunastu asan, ze stałą ich kolejnością. Robimy tylko to co, możemy, jeśli nie możemy nie zmuszamy się. Na koniec zajęć stosuje się techniki relaksacyjne. Polecana dla osób potrzebujących relaksu albo początkujących.

## Kilka podstaw

Jeśli czytaliście o jodze, pewnie często pojawiało się hasło asany. Czym one są? Stanowią pozycje przyjmowane podczas praktykowania jogi. Asana łączy w sobie sposób ułożenia ciała w określonej pozie, świadomy oddech oraz skupienie umysłu. Dzięki takiemu połączeniu joga stanowi doskonały trening dla ciała oraz sposób na relaks. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu, nie porównuj się z innymi ćwiczącymi, każdy ma inne zdolności i ograniczenia, dlatego pozycje mają swoje warianty, które pozwalają dopasować je do różnych osób. Słuchaj własnego ciała, jeśli mówi, że nie da rady, to nie zmuszaj się.

Joga to antidotum na dzisiejsze bolączki w postaci stresu i siedzenia w złej pozycji przy biurku przez cały dzień. Jeśli obawiacie się, że was zanudzi, to warto pamiętać, że jest mnóstwo pozycji, jeśli opanujecie jedną już czeka kolejna. Joga uczy cierpliwości, poukładania, spokoju, planowania i pracy nad sobą.

# To pomoże Ci wydłużyć życie

*Każdy z nas chciałby dożyć sędziwego wieku, ale jak to zrobić? Czy możemy jakoś wpłynąć na to, żeby wydłużyć nasze życie? Poniżej znajdziecie kilka naszych propozycji.*



Ostatnie dziesięciolecia to wzrost średniej długości życia. Nie każdy z nas oczywiście dożyje sędziwego wieku, jednak istnieją czynniki, które zdecydowanie mogą nam to utrudnić, mowa tutaj m.in. o siedzącym trybie życia, stresie i nieprawidłowej diecie. Na szczęście, są zachowania, które pozwalają wydłużyć nasze życie. Pierwszą z takich praktyk jest regularny trening, nasze ciało uwielbia ruch, uwielbia go też nasz mózg. Niech dopełnieniem aktywnego trybu życia będzie też odpowiednia dieta, chodzi tu nie tylko o odżywianie, ale i właściwe nawodnienie. Nie zapominajmy o regularnym piciu Muszynianki. Pamiętaj też o dziennej dawce owoców i warzyw. Szukaj ruchu wszędzie, gdzie się da, wzmacniaj mięśnie podczas codziennych czynności. Ruch wzmacnia serce, korzystnie wpływa na płuca i naszą kondycję. Dlatego omijaj windy i wspinaj się po schodach. Wychodź na codzienne spacerunki. Dobrym rozwiązaniem jest kupienie psa, będzie on zmuszał nas do regularnego ruchu.

## Dobry nastrój

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne, spotykaj się z ludźmi, dzięki czemu poprawisz sobie nastrój, dodasz energii i zyskasz masę śmiechu. To z pewnością przełoży się na jakość twojego życia. Podczas śmiechu i aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, ich niedobór wpływa negatywnie na nasze samopoczucie i nasze ciało. Nie strońmy więc od innych. Nic nie stoi na przeszkodzie, by spędzić wspólnie czas aktywnie. Inną możliwością miłego spędzenia czasu są wspólne spacerunki na świeżym powietrzu, piękno przyrody można jednak kontemplować również samotnie.

## Kochaj i śpij

Okazuj partnerowi miłość, naukowcy dowiedli, że osoby, które każdego dnia całują swojego partnera, żyją nawet o 5 lat dłużej. Miły poranek sprawi, że będziemy lepiej nastawieni przez cały dzień. Pieszczoty i pocałunki sprawiają, że podnosi się tętno, zwiększa się przepływ krwi, dotlenia się mózg i rośnie odporność organizmu. Wydzielają się też hormony szczęścia. Zadbaj też o wystarczającą ilość snu, w przeciwnym razie wzrasta prawdopodobieństwo, że rano wstaniesz rozdrażniona i negatywnie nastawiona do życia. Niedosypianie może też powodować problemy z pamięcią i wpływać na przedwczesny rozwój demencji co powoduje niektóre choroby układu sercowo-naczyniowego. Zachowaj też pogodę ducha i optymizm, w ten sposób wzmocnisz naturalną obronę organizmu i zabezpieczysz go przed chorobami. Uwolnisz się też od złych emocji.





# Zbilansowana dieta dla sportowca

*Myślisz, że tylko sportowcy sięgający po olimpijskie złoto powinni zwracać szczególną uwagę na swoją dietę? Niestosownie. Amatorzy sportu również powinni z głową planować swoje posiłki.*

Wiele osób, które próbują ułożyć swoją dietę skupia się na kaloriach, jednak wyliczenie swojego zapotrzebowania kalorycznego to jedno. Ważniejsze niż sama ilość kalorii jest źródło ich pochodzenia. Wyróżniamy cztery takie źródła: węglowodany, białka, tłuszcze oraz alkohol. Dlatego by dieta była zbilansowana istotne jest również odpowiednie dobranie witamin i elektrolitów. Dieta powinna być również zróżnicowana. Koniecznie weźmy też pod uwagę fakt, jaki jest cel naszego treningu, czy chcemy zrzucić zbędne kilogramy a może nabrać masy? Weźmy też pod uwagę ilość tygodniowych treningów czy ich długość. Wszystkie te elementy powinny być ze sobą spójne, inaczej dieta nie przyniesie oczekiwanych efektów.

Podczas planowania diety koniecznie zwróćmy uwagę również na rozkład naszego dnia i spalaną przez nas energię. Przy tym liczy się nie tylko energia spalana podczas treningu, ale i rodzaj wykonywanej przez nas co dzień pracy. Praca umysłowa, jeśli intensywna i stresująca to również wydatek kaloryczny. Jeśli dodamy do tego trening, zapotrzebowanie kaloryczne na dany dzień może znacznie wzrosnąć. Znając nasze zapotrzebowanie na kalorie każdego dnia, zastanówmy się ile posiłków w ciągu dnia możemy skosztować. Wtedy inaczej rozłożymy kalorie na poszczególne dania. Korzystniej jest przyjmować małe porcje, ale częściej. Rzadka konsumpcja powoduje spowolnienie metabolizmu. Nie zaleca się też spożywania obfitych porcji przed snem. Efektem będzie odkładanie się tłuszczu i nabieranie masy. Warto też zbilansować każdy posiłek.

Każde danie powinno dostarczyć organizmowi zarówno węglowodany, białka, tłuszcze, jak i niezbędne witaminy. Nie zapominajmy też o właściwym nawodnieniu przez cały dzień. Pomoże nam w tym Muszynianka.

Dbajmy także o posiłki okołotreningowe. W przypadku treningu porannego możemy wypić koktajl, który szybko się przyswoi i nie obciąży układu pokarmowego. Po treningu możemy spożyć śniadanie. Jeśli zaś trening odbywa się wieczorem dobrze rozpocząć go na około 2-3 godziny po pełnowartościowym obiedzie. Z kolei po treningu należy przyjąć posiłek, który wpłynie na regenerację.