

“Ljudje smo ustvarjeni za gibanje. Vsakodnevna telesna vadba (šport) izrazito ugodno vpliva na zdravje ter telesno in duševno zmogljivost, in to ne glede na starost, v kateri se odločimo začeti z vadbo. Aktivno preživljanje prostega časa, pri katerem delovanje telesa podpiramo tudi z izbrano prehrano, je pomemben del zdravega načina življenja.”



Mag. Nada Kozjek, dr. med. spec. anesteziologije

Predsednica Slovenskega društva za klinično prehrano
Onkološki inštitut, Ljubljana



Redna telesna vadba ima številne ugodne učinke na zdravje ter dobro telesno in duševno počutje. Z rednim gibanjem dokazano preprečujemo nastanek ali zaviramo razvoj *najpogostejših* bolezni današnjega časa, kakršne so debelost, bolezni srca in žilja, rakaste bolezni, nespečnost in psihične motnje (depresija, anksioznost – pretirana zakrbljenost in nemir), motnje presnove (sladkorna bolezen) in osteoporoza. Redna telesna vadba je izjemno pomembna tudi za *kronične bolnike*, saj zmanjšuje negativne vplive teh bolezni na organizem in:

- vzdržuje ter krepi telesno zmogljivost,
- preprečuje izgubljanje mišične mase,
- zmanjšuje odvisnost od drugih v vsakodnevnem življenju,
- boljša samopodobo in večja sposobnost navezovanja socialnih stikov,
- manjša pojav depresije in anksioznosti,
- izboljša pretok krvi in zmanjša možnost nastanka tromboz,
- izboljšuje kakovost (in dolžino) življenja.
- Redna telesna vadba skupaj z zdravo prehrano učinkovito zavira staranje in omogoča dejavno, ustvarjalno in polno življenje tudi v poznih letih.

Kaj je zdrava telesna vadba

S telesno aktivnostjo vadimo predvsem delovanje srca in obtočil, mišičnoskeletnega sistema in vplivamo na številne presnovne poti v organizmu, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa in izboljšane delovanja imunskega sistema (aerobna vadba) – dobri primeri so vztrajnostne športne zvrsti, npr. hoja, tek, kolesarjenje in smučarski tek. Z vadbo za moč, npr. telovadne vaje in fitness, pospešujemo predvsem zmogljivost mišic in struktur, ki so z njimi povezane.

Lahko rečemo, da vsako gibanje vsebuje elemente *vztrajnosti in moči*, zato je smiselno, da v športno dejavnost vključimo oboje – vadbo s poudarkom na vzdržljivosti in vadbo za mišično moč.

Učinke vadbe in funkcionalno sposobnost telesa bomo še dodatno izboljšali z vajami za *gibljivost in z raztezanjem* (predkloni, kroženje v sklepkih).

Vsak vadbeni program naj bi zato sledil osnovnim navodilom:

- vsako vadbo pričnimo z ogrevanjem (osnovne razgibalne vaje za celo telo, lahen tek ali hitra hoja),
- za vztrajnostno vadbo se ukvarjamo s športi, ki vključujejo uporabo velikih mišičnih skupin (tek ali kolesarjenje),
- v redno vadbo 2- do 3-krat na teden vključimo vaje za moč,
- v vadbo vključimo vaje za splošno gibljivost in gibljivost sklepov ter raztezne vaje.

Telesna vadba mora biti predvsem redna. Za ugoden učinek na zdravje zadostuje vsaj 30 minut zmerne telesne vadbe 5 ali več dni na teden.

Pri zmerni telesni vadbi se prijetno zadihamo (še se lahko pogovarjamo), zmerno pospešimo srčni utrip (120–140 udarcev na minuto) in porabimo od 3,5 do 7 kalorij na minuto (med mirovanjem, spanjem porabimo okoli 2 kcal/min) – za zdravega človeka je to npr. živahna hoja, košenje trave, ples, plavanje ali kolesarjenje.

Na zdravje ugodno deluje tudi intenzivna telesna dejavnost, ki jo izvajamo vsaj 20 minut najmanj 3-krat na teden. Med takšnim naporom se težko pogovarjamo in porabljamo več energije (več kakor 7 kcal/min) – živahen tek, kolesarjenje v klanec, težko fizično delo na polju ali živahna aerobika.

Vsaka vadba mora biti prilagojena sposobnostim posameznika in hkrati tako intenzivna, da omogoča napredek in izboljševanje funkcionalnih sposobnosti.

V pomoč so nam lahko naslednja navodila:

- če trenutno nismo redno telesno dejavni, začnimo postopno – nekaj minut vadbe vsak dan postopno podaljšujemo na vsaj 30 minut na dan,

Redno gibanje ima na zdravje in počutje zares veliko ugodnih učinkov

— od zmanjševanja smrtnosti zaradi različnih vzrokov do krepitev umskih sposobnosti, spanja in samospoštovanja. Z rednim gibanjem zmanjšujemo posledice kroničnih obolenj in dokazano je, da preprečujemo razvoj

najpogostejših bolezni današnjega časa:

- ▶ debelosti,
- ▶ bolezni srca in žilja (angina pectoris, srčna in možganska kap),
- ▶ presnovnih motenj (sladkorna bolezen, zvišana raven krvnih maščob),
- ▶ rakavih bolezni,
- ▶ depresije, anksioznosti (pretirane zakrbljenosti), nespečnosti,
- ▶ osteoporoze

in hkrati zaviramo *proces staranja* — človek, ki se zdravo prehranjuje in se vsak dan giblje do prijetne zadihanosti vsaj pol ure, ustvarja neprecenljivo doto, ne le za optimalne zmogljivosti v danem trenutku, temveč tudi za polno in dejavno življenje do pozne starosti.

Drobne spremembe, ki veliko pomenijo:

- ▶ uporabljajmo stopnice namesto dvigala,
- ▶ če le lahko, se na pot odpravimo peš ali s kolesom,
- ▶ v času, predvidenem za počitek (odmor), vadimo skupaj s sodelavci ali družinskimi člani (žoga, ples ...),
- ▶ večkrat si vzemimo 10-minutni odmor in se odpravimo na hiter sprehod ali se pošteno raztegnimo,
- ▶ namesto elektronskega sporočila sodelavca raje obiščimo,
- ▶ peljimo partnerja na ples, načrtujmo aktivne počitnice (pohodništvo, kolesarjenje, veslanje, učenje novih športov ...),
- ▶ lahko poskusimo z nošnjo pedometra, ki bo preštel število korakov na dan,
- ▶ pridružimo se športnemu društvu,
- ▶ med gledanjem televizije vozimo sobno kolo ali dvigujemo uteži,
- ▶ začutimo radost v občutenju lastnega telesa v gibanju — naredimo, kar le lahko in kar nas veseli!

- če smo telesno dejavni, vendar manj kakor je priporočeno – začnimo z zmerno vadbo po 30 minut vsaj 5-krat na teden ali z intenzivno vadbo po 20 minut vsaj 3-krat na teden,
- če smo zmerno dejavni vsaj 30 minut 5-krat na teden – z zvečanjem intenzivnosti in/ali časa vadbe bo učinek na zdravje in dobro počutje še večji!

Športna prehrana podpira telo v aktivnosti

Glavni namen prehrane je zagotoviti vsa hranila, ki organizmu omogočajo optimalno delovanje. Z upoštevanjem osnovnih načel zdrave in športne prehrane bomo lahko uspešno podprli aktiven življenjski slog.

Odziv telesa na obremenitev namreč ni odvisen le od vadbe. Kdor sicer premišljeno in trdo trenira, a ne živi “športno” (spanje, prehrana, alkohol, zabava ...), je za svoje zdravje naredil premalo. Še več, če se z vadbo ukvarjamo do te mere in tako intenzivno, da ga s prehrano in zdravim življenjskim stilom nismo sposobni podpreti, je zelo verjetno, da bodo posledice vadbe škodljive.

“Športni način življenja” je tisti, ki omogoča ustrezno regeneracijo organizma po vsakodnevnem telesnem in duševnem naporu ter boljši izkoristek njegovega biološkega potenciala, zato je pomemben tako za aktivne ljudi kot za vse športnike, ki trdo trenirajo.

Športna prehrana je del športnikovega načina življenja. S svojo sestavo mora med procesom treniranja čim učinkoviteje podpreti organizem, hkrati pa ga ne sme preveč obremeniti. V tem pomenu za športno veljajo osnovni principi zdrave prehrane:

- mešana, raznolika prehrana, s poudarkom na živilih rastlinskega izvora,
- na dan naj bi pojedli vsaj pet ali več različnih sadežev ali zelenjave, kar pomeni, da v vsak obrok vključimo sadje in zelenjavo, če je le mogoče,
- hrana naj bo čim manj predelana in v čim bolj polnovredni obliki. Namesto rafiniranih oblik žitaric ali sladkorjev uporabljajmo njihove nepredelane oblike. Prav tako omejimo ali izločimo vnos mesnih izdelkov in mastnega rdečega mesa, še zlasti pečenega in ocvrtega. Športniki pred treningom pogosto posegajo po energetsko bogatih koncentratih hranilih in napitkih, ki v telo prinesejo koristne snovi, ne da bi ga dodatno obremenjevali s prostornino obroka ali težko prebavljivostjo. Če smo lačni in bi pred tekom, za katerega smo komaj našli pol ure časa, radi nekaj zaužili, sta vsekakor bolj kakor hamburger primerna proteinska ploščica ali sveže iztisnjeni sadni sok.

Katera hrnila športnik potrebuje

Osnova za to, kaj lahko športnik zaužije z normalno hrano in kaj je smiselno dodati v obliki dodatkov, je odvisno od prehranskih zahtev pri posameznih športih. Bolj natančno ko bomo vnos hranil prilagodili zahtevam posameznega športa, bolj bomo podprli telo med naporom in bolj bo športna prehrana varovala zdravje.

Temelj športne prehrane predstavljajo tri osnovna hranila: ogljikovi hidrati, proteini in maščobe. To so hranila, ki dajejo telesu energijo in omogočajo njegovo obnovo. Vitamini, minerali in mikroelementi skupaj z vodo pomagajo izkoristiti osnovna hranila, imajo pa tudi številne zaščitne funkcije v organizmu. Za športnika so še posebno pomembni antioksidanti. Poleg tega, da je povečana potreba po energiji, je povečana tudi potreba organizma po tekočini. Z vnosom ustreznih tekočinskih mešanic lahko zlasti pri hudih naporih v trdih klimatskih pogojih ubijemo dve muhi na en mah: ker je v takih pogojih vnos trde hrane pogosto otežen, v telo ustrezno količino tekočin in energije vnašamo z napitki.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Redna telesna vadba zvečuje obremenitev organizma in zahteva dodatno pozornost pri vnosu hranil. O pomembnosti dodajanja mikrohranil pri športnikih ni enotnih znanstvenih dokazov, vendar iz izkušenj vemo, da mnogi športniki redno uživajo prehranske dodatke. Največkrat so to železo, magnezij, antioksidanti in multivitamini. Dolgotrajna intenzivna vadba zvečuje tvorbo prostih radikalov in vpliva na presnovo železa in cinka, večje so tudi izgube magnezija — pomanjkanje tega minerala se kaže kot bolečine v mišicah, mišični krči ali glavoboli. Vsem, ki si želijo ob redni športni dejavnosti zagotoviti ustrezen vnos pomembnih hranil za optimalno delovanje organizma, priporočamo izbor kakovostnih prehranskih dodatkov. Zvečane potrebe po železu učinkovito pokriva popolnoma naraven **tonik Floradix Floravital** in **tablete Floradix**. Pripravka vsebujeta železo v obliki, ki se dobro absorbira, dodani pa so še vitamini skupine B in C ter vodni zeliščni in sadni izvlečki. Ne vsebujeta nobenih umetnih dodatkov in sta namenjena odraslim in otrokom (tonik). Kot dodatek magnezija so odlične šumeče tablete **FidiMag 300**. V eni šumeči tableti je kar 300 mg čistega magnezija in 120 mg antioksidanta vitamina C. Z napitkom prijetnega okusa tako z eno šumečo tableto na dan zadostimo potrebam organizma po obeh mikrohranilih. Bogat multivitaminski dodatek s kar 25 vitamini in minerali je **CentraMed**: ena tableta na dan podpira imunski sistem in krepi organizem.

FidiMag 300

Šumeče tablete za optimalno oskrbo telesa z magnezijem in vitaminom C!



Floradix Floravital

popolnoma naraven tonik z železom, vitamini in zelišči
Za železno zdravje!



Floradix tablete

železo z vitamini in zelišči
v obliki tablet.



CentraMed

25 vitaminov in mineralov
v eni sami tableti.

