

Resnica o izkoristku železa v prehrani



Za normalno prehranjenost vsak človek dnevno potrebuje ustrezno količino beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Vitamini in minerali so mikrohranila, ki jih s prehrano vnašamo v telo v zelo majhnih koncentracijah, vendar pa je njihova funkcija v telesu izjemno pomembna. Minerali se vključujejo v številne presnovne procese in so tudi med osnovnimi gradniki našega telesa. Nekaterih mineralov potrebujemo tako malo, da jim pravimo elementi v sledovih. Med temi elementi je tudi železo.

Najpomembnejša funkcija železa je, da kot del hemoglobina omogoča vezavo kisika v pljučih in njegov prenos v tkiva in celice. Železo je tudi pomembna sestavina aktivnih skupin, ki prenašajo elektrone in tako uravnavajo celično dihanje. Fiziološko funkcijo opravlja železo tudi tako, da omogoča učinkovito delovanje imunskega sistema. Priporočen dnevni vnos železa za odraslega moškega je 10 mg na dan, za žensko pa 15 mg na dan. Potrebe po železu se močno povečajo pri vzdržljivostnih športnikih, odrasčajočih otrocih in nosečnicah. Pogosto pride do pomanjkanja železa pri tistih ženskah, ki se neuravnoteženo prehranjujejo (npr. vegetarijansko, vegansko, frutarijansko), so zelo športno aktivne in imajo močno menstruacijo. Pomanjkanje železa v organizmu vodi do slabokrvnosti (anemije). Ta lahko zelo negativno vpliva na našo fizično zmogljivost. Ob vsakem malo večjem naporu smo nenavadno hitro zadihani, imamo povišan srčni utrip bolj kot

običajno in brez pravega razloga smo nervozni. Nekateri opažajo, da jih pogosto boli glava, da jih zebe brez pravega razloga in da nimajo običajnega teka. Znaki, ki jih še lahko opazimo pri pomanjkanju železa, so lomljivi nohti in lasje, suha koža in razpoke v ustnih koticah. Slabokrvnost zaradi pomanjkanje železa sodi med tiste pojave pomanjkanja, ki so v svetovnem merilu med najpogostejšimi. Danes je slabokrvna že skoraj vsaka četrta ženska. Problem mlade sodobne ženske je predvsem v tem, da preveč železa z menstruacijo in napornim treningom izgublja in premalo s prehrano vnaša. Mešana hrana vsebuje od 5 do 15 mg nehemskega železa (železo, ki ni vezano na beljakovine) in od 1 do 5 mg hemskega železa (železo, ki je vezano na beljakovine). Telo najlažje izkoristi tisto železo, ki je vezano na beljakovine, torej hemsko železo. Njegova izkoristljivost je do 30 odstotkov. Tako železo najdemo v živilih živalskega izvora, predvsem v rdečem mesu. Absorpcija železa iz perutnine, rib in soje je za polovico slabša. Njihov izkoristek je le 10 do 15 odstotkov. Veliko železa se nahaja tudi v zelenjavi, vendar pa je izkoristek železa iz teh virov komaj kaj več kot 5 odstotkov. Eden od vzrokov je ta, da železo ni vezano na beljakovine (nehemsko železo), poleg tega pa absorpcijo železa iz živil rastlinskega izvora

ovirajo določeni ligandi. Absorpcijo železa iz prebavil močno zavirajo tudi črna kava, pravi čaj, mlečni izdelki, sojini izdelki in korenje.

Tisti, ki uživajo hrano, pretežno revno z železom, bi morali obenem uživati veliko ligandov, ki pospešujejo absorpcijo. To sta predvsem askurbinska kislina in citronska kislina, ki ju najdemo v sadju. Če ste pri sebi že opazili kakšnega od znakov pomanjkanja železa, je potrebno takoj ukrepati. Največ železa boste s hrano dobili, če zaužijete goveje meso in zraven popijete kozarec limonade. Govedina ima namreč veliko dobro izkoristljivega železa, kislina iz limone pa pomaga pri njegovi hitrejši absorpciji. Tisti, ki ne marate mesa, lahko železo pridobite iz ovsenih in rženih kosmičev, soje, leče, sezamovih semen, posušenih marelic, sliv in borovnic ter iz temnozelenih listnatih zelenjav.

Foto: Marjana Kopač

Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822

www.aktivita.si

Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103

www.vitalita.si



proti celulitu in odvečnim centimetrom!

Živeti zdravo je odločitev, ki te lahko zares in popolnoma osreči. In tako sprememba na tehtnici, metru in napetosti moje kože ni tista, ki mi največ pomeni. Zares vesela sem, ker vem, da delam nekaj dobrega za svoje telo in dušo. Za svojo prihodnost, zdravje, če hočete tudi »za stara leta«. In s tem ne le zase, temveč tudi za vse moje najbližje, ki me želijo še dolgo imeti ob sebi – in to tako, kot me imajo radi – veselo, zdravo ter polno dobre volje.



Tako moje vsakodnevno pripravljane zdravih, polnovrednih in raznolikih obrokov predstavlja še večji užitek, kot ga je včasih polna škatla rafaellov ob Seksu v mestu. Obisk hypoxija trikrat tedensko je moje redno razvajanje same sebe, dodatne športne aktivnosti pa vsakodnevni priboljšek. Pa se k ničemu ne silim in poslušam samo svoje telo – ko se mi ne da nič drugega, grem le na dolg sprehod, čim dlje od vrveža in hrupa. Če me obveznosti predolgo zadržujejo za pisalno mizo, grem razmigit hrbtenico v najbližji fitness. Včasih samo zvečer plesat. Spet drugič na kolo. Skratka, vedno izbiram bolj aktivne in zdrave alternative, nikoli pa tistih, ki mi ne bi bile všeč. Šport si doziram previdno in postopoma – tako, da me napolni, ne pa da bi mi bil v breme ali predstavljal napor. Še vseeno je namreč življenje prekratko in predragoceno, da ga ne bi uživala.

In samo malo discipline ter volje je treba za tako razliko. Samo vzeti si čas, ki je tam. Drage bralke, ta čas je vaš. Vaše življenje je – vaše. In če ga vedno le razdajate, razdajate samo sebe in boste enkrat med to potjo ostale – prazne. Ne sramujte se vzeti si časa zase, za svoje telo, za svojo dušo, za svoje užitke in svoje želje. Vašo družino, najdražje,



prijatelje, sodelavce in vse ostale boste lahko prav tako ali še bolj osrečevale, če si boste privoščile tudi čas, ki bo samo vaš.

In ko smo srečne, gre vse v pravo smer. Tja so šli tudi moji centimetri – navzdol torej. Tokrat še bolj strmo. V dobrem mesecu, odkar sem vam nazadnje opisala svoje rezultate, sem izgubila skupno kar dodatnih 33 centimetrov obsega na najbolj kritičnih delih telesa in dodatnih šest kilogramov telesne teže.

Vedno je čas, da storite to, kar je prav. Prav za vas. Zato, drage naše bralke, ne bojte se, da boste slabše žene ali mame, če si boste nekajkrat tedensko privoščile skrb za svoje telo. Ne bojte se sprememb in upajte si vzeti vaje v svoje roke. Prijavite se na našo akcijo in preoblikujte svoje telo ter spremenite nezdrave navade!

Andreja K.



Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822, www.aktivita.si
Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103, www.vitalita.si

Zbogom celulit in odvečni centimetri!



Naše drage bralke, ste tudi ve **prezaposlene** **SUPERMAMICE?**



Najdete čas za vse in vsakogar, pogosto pa vam ga zmanjka za vas same? Za stvari, ki vas osrečujejo? Za svoje dobro počutje in privlačen videz, za moč, živahnost ter zaupanje vase in v svoje sposobnosti? Življenje je vedno bolj tempirano in dandanes je že kar prava umetnost, kako najti čas za vse, kar nam je v življenju pomembno: za družino, kariero, partnerja, prijatelje ... Tako nam za redno telesno aktivnost in skrb za zdravo, redno in uravnoteženo prehrano pogosto zmanjka časa ali volje. Vendar se nikakor ne odpovejte ničemu, kar vam lahko daje energijo, lep videz, samospoštovanje!

Potrebujete pomoč?

Strokovnjake in prilagojen osebni program? Vas skrbi, da ne boste našle dovolj časa? Si morda sploh ne upate privoščiti si razkošja zdravega življenjskega sloga? Ali pa morda potrebujete le malce dodatne zunanje motivacije?

Če ste na katero koli vprašanje odgovorile pritr-dilno – *superMAMI* vam lahko in želi pomagati! Prepričani smo namreč, da **bo mamica res najboljša mamica šele takrat, ko se bo v svoji koži počutila odlično.**

Zato bomo štirim srečnim mamamicam ponudili edinstveno priložnost, da popolnoma spremenijo svoje življenje in izoblikujejo svoje telo! Ste na tako spremembo upale in čakale vse svoje življenje? Ali pa so se morda vaše težave z odvečnimi centimetri in celulitom začele šele po porodu? Pa morda niste imele ne časa ne znanja, da bi v zvezi s tem kaj naredile? Pozabite na vse neuspele diete in druge nezdrave poskuse hujšanja. Mi vas bomo naučili zdravo jesti, vitalno živeti, pozitivno misliti in ...

... obenem postati ponosne na svoje telo in izgubljene centimetre obsega vašega telesa ter odpravljen celulit. Tako je, *superMAMI* vam bo v sodelovanju s studiiema za zdravo življenje *Aktivita* iz Ljubljane in *Vitalita* iz Novega mesta, restavracijo *Via Bona* in modno trgovino *Marks&Spencer* pomagala uresničiti vaše sanje!

Akcija izgube odvečnih centimetrov in celulita

Aktivita in *Vitalita* bosta za pet mesecev postali drugi dom kar štirim srečnicam, ki se bodo prijavile na našo akcijo. Dve izmed njih bosta hodili na terapije v Ljubljano na Tbilisijsko 59 na Viču, drugi dve pa v Novo mesto. Deležne bodo proticelulitnih *HYPOXI* terapij, s katerimi bodo izgubljale odvečne centimetre na točno tistih mestih, kjer si to najbolj želijo. Deležne bodo številnih napotkov za zdrav način prehranjevanja (kamor spadajo tudi individualni jedilniki, prilagojeni njihovem okusu in času) in izvajale ter se naučile raznolike individualne telesne vadbe, ki bo krepila njihove mišice ter porabljala odvečne maščobe ter tako oblikovala dele telesa, ki so ponavadi najbolj problematični. Tudi za pravo športno opremo bomo poskrbeli – udobne in kvalitetne trenirke za čas vadbe bodo kandidatkam podarili v trgovini *Marks&Spencer*. Kandidatke pa bodo deležne tudi rednih skupnih družabnih srečanj in aktivnosti, na katere bodo seveda lahko pripeljale tudi svoje najmlajše. Njihovi mali sončki bodo dobrodošli tudi na osebnih

treningih svojih mamic, kjer bodo terapev-
tke poskrbele za njihovo varstvo.

Čeprav bomo mamice naučili pravilne pre-
hrane, pa bo po intenzivnih treningih goto-
vo pogosto manjkalo časa še za kuhanje.
Zato jim bodo po vsaki vadbi v restavraciji
Via Bona na Tbilisjski nudili kakovosten,
zdrav in polnovreden obrok, postregli pa
bodo tudi njihovim najmlajšim spremlje-
valcem.

Za zdravje mamic bomo najbolj skrbeli

Kar je od vsega najbolj pomembno, pa je
seveda zdravje srečnic. Vsaka bo pred pri-
četkom izgubljanja centimetrov in preobli-
kovanja postave obiskala zdravnika Aktivi-
te, ki bo poskrbel za pregled celotne krvne
slike, in kardiologa, ki bo izključil morebit-
no nevarnost vadbe za zdravje. Izbrane
mamice bodo ves čas izvajanja vadbe pod
skrbnim zdravniškim nadzorom.

Nagrade za pridnost bodo bogate

Za konec pa bodo srečnice še bogato na-
grajene. Poskrbeli bomo za njihovo popol-
no stilsko preobrazbo in jih naličili, jim ure-
dili pričesko, trgovina Marks&Spencer pa
jih bo oblekla v nova in privlačna modna
oblačila. Za dosežek bodo supermamice
nagrajene tudi z vikend paketom v Logar-
ski dolini zanje in za njihovega partnerja, da
na zdravo življenje ne bi prehitro pozabile,
pa jim bomo podarili tudi DVD z vajami za
zdravo ter vitalno življenje. Kandidatke in
njihovi rezultati bodo mesečno spremljani
v superMAMI preko fotografij, izjav in seve-
da meritev, akcijo pa bomo še bolj ažurno
lahko spremljali tudi na spletni strani www.supermami.si.

Kaj je Hypoxi?

Hypoxi naprave so učinkovita in delujoča mešanica
vakuumske terapije in treninga. Z napravami se na-
črtno zmanjša maščobo na točno določenih in zelenih
mestih. Tak način zmanjševanja kilogramov in cen-
timetrov je lahko alternativa za liposukcijo. Terapija
omogoča razgradnjo maščob na zelenih mestih in po-
vezuje prednost običajnega treninga ter vakuumske-
ga delovanja. Oblikuje telo in pospešuje regeneracijo
tkiva. Hypoxi naprave nežno aktivirajo moči telesa
za samozdravljenje. Stalno menjavanje močnejšega in
šibkejšega podtlaka med vadbo podpira in pospešuje
krvni obtok ter odvod tkivne tekočine. Takšno pospe-
ševanje presnove in hitrejši pretok krvi razbremenjuje-
ta ožilje ter bistveno pripomoreta k regeneraciji ven.

Kaj morate narediti?

Vas je zamikalo? Če je tako, potem ne odlašajte in
izpolnite dopisnico, na katero napišite svoje osebne
podatke (ne pozabite na telefonsko številko), telesno
težo in višino ter priložite svojo sliko. Navedite tudi ra-
zlog, zakaj se prijavljate na akcijo. Veseli bomo vašega
sodelovanja in vam z velikim veseljem pomagali spre-
meniti nezdrav življenjski slog.
Tudi na tiste, ki ne bodo izžrebane, ne bomo pozabili
– vse prijavljene čakajo privlačne nagrade!

