

Milena Omerzu, svetovalka in terapevtka

Športne aktivnosti pozimi

Mnogo ljudi se ob dolgih zimskih večerih poleni in opušča telesno aktivnost. Pomanjkanje sončnih žarkov zmanjša proizvodnjo hormona sreče, serotonina, v našem telesu. Hormon serotonin vpliva na razpoloženje, na duševno uravnoteženost, na odnos do hrane in spolno vedenje. Njegovo pomanjkanje lahko privede do brezvoljnosti, nastanka depresije in motenj spanca, saj ta hormon ugodno vpliva tudi na uravnavanje spanja.

Da bi telo proizvedlo dovolj serotonina, je poglavitna zrna in predvsem redna telesna aktivnost. Če nismo redno aktivni, se nam zniža intenzivnost delovanja metabolizma. In ker iz navade pozimi jemo bolj mastno, težko hrano, so posledice kaj hitro opazne pri odvečnih centimetrih. Redno športno udejstvovanje povečuje storilnost in utrjuje telesno odpornost proti boleznim. Z gibanjem dvignemo srčni utrip, poveča se pretok krvi. V mišice prinaša kisik in hranilne snovi, iz njih pa odplavlja odpadne snovi. To blagodejno vpliva na naš videz in počutje.

Pozimi smo bolj lenobnega počutja in maščobne celice seveda postanejo nenasitne. Posrkajo vsako maščobno molekulo. Kar pa je še slabše, naše mišice, ki so edini »stroj« za uničevanje maščobe, pridno kopnijo. Torej nam ne preostane nič drugega, kot sprejeti dejstvo, da je edina čudežna tabletko za izgubo oziroma ohranjanje centimetrov in kilogramov aktivno gibanje in pa seveda ohranjanje zdravega načina prehranjevanja.

Katere telesne aktivnosti lahko pozimi izberemo?

Tek in hoja

Veliko ljudi pozabi, da sta nam hoja (izberimo raje hitro hojo) in tek prirojena. Kot otroci smo venomer tekali sem in tja. Torej, tovrstna aktivnost načeloma lahko ustreza večini. Pri teku ali hoji nimamo nikakršnih izgovorov, da nas stane preveč, da bi se gi-

bali na tak način ipd. Vse, kar moramo imeti, je dobra volja in pripravljenost nekaj narediti za svoje telo in dobro počutje. Naj pa vendarle opozorim, da previdnost ne sme biti odveč, saj za ljudi s prekomerno telesno težo ni priporočljivo, da takoj pričnejo s tekom, počasi morajo telo navajati na fizično obremenitev in začeti z lahkotno hojo.

Snežne radosti

Sneg nam omogoča brezmejno uživanje na smučeh, na snežni deski ali ravno tako dolgih sprehodih. Ko pomislimo na zimo in šport, se najbrž vsi spomnimo na smučanje. Vendar pa naj ne bo smučanje naša edina športna aktivnost pozimi. Zimske dni lahko popestrimo z mnogimi športi ali aktivnostmi na snegu. Nedeljski dan lahko športno preživimo na sankanju. Pomislite na nasmehe na obrazkih naših malih sončkov.

Vzpon na hrib

Za naše aerobne sposobnosti bomo poskrbeli s hojo na vrh hriba. Spust v dolino pa bo precej adrenalinsko in zabavno obarvan. Če nismo preveč adrenalinsko naravnani, lahko obujemo gozdarje in gamaše ter se podamo na pohod po celcu. Priporočljivo je s seboj vzeti pohodne palice, ki nam dajejo oporo ter angažirajo dodatne mišične skupine in tako še hitreje in učinkoviteje kurijo maščobne blazine.

Nordijska hoja in drsanje

Za nordijsko hojo potrebujemo malo več znanja. Izgibati pa se moramo prepadnih poti in predelov, kjer je povečana možnost proženja plazov.



Drsanje na zaledenem jezeru ali umetnem drsališču bo izboljšalo naše ravnotežje in moč nog. Če že dolgo niste drsali, si priskrbite stabilno roko, ki vam bo pomagala pri začetnih drsalnih korakih.

Vas mraz ne mika?

Za tiste, ki pa niste navdušeni nad gibanjem na mrazu, ostane še veliko različnih oblik športa, ki se odvijajo pod varnim zavetjem strehe. Naučite se novih plesnih gibov, postanite bolj gibljivi s pomočjo joge ali se odpravite s prijatelji na badminton. Tudi plavanje ni le poletni šport.

Za vsakega se najde oblika aktivnosti, pomembno je le, da tudi pozimi ostanemo aktivni. Tako se bolje počutimo, videti smo odlično in motivirano opravljamo vsakodnevna opravila. Zapomnimo pa si še nekaj: z rednim gibanjem in zdravo uravnoteženo prehrano boste izgubljali telesno težo ter pridobivali kondicijo. Vedno pa imejte v mislih, da nikoli ni prepozno postati aktivni!

ZA ZDRAVJE, LEPO TELO IN BOLJŠE POČUTJE

Za vas smo obiskali strokovni seminar!

Pripravlja: Andreja Kočar

V superMAMI pogosto pišemo o zdravem in kakovostnem načinu življenja, organiziramo številne akcije izobraževanja mamic in spodbujamo projekte ozaveščanja o pravilni skrbi za svoje telo. Zato smo se kot medijski sponzor udeležili strokovnega seminarja z naslovom »Kako postati zadovoljen s svojim telesom?« v organizaciji studia za zdravo življenje Aktivita.

Seminar je združil predavanja številnih strokovnjakov s področja medicine, psihologije, športa in živilstva, razpravljali pa so o zelo aktualnih temah za današnji čas, kot so zdravo prehranjevanje, pravilno in prepotrebno gibanje, prehranske motnje in pospešeno staranje kože oziroma priljubljeno sončenje v solariju. V Aktiviti namreč trdijo, da nikoli ni prepozno in da lahko z lastno voljo in pravim znanjem z majhnimi, vendar vztrajnimi koraki spremenimo svoj način življenja. Neizogibni posledici bosta boljše počutje in hvaležno telo.

Dr. Jasna Blaha je v svojem predavanju povedala, da je zdrava prehrana pomemben varovalni dejavnik življenjskega sloga, ki preprečuje pojav debelosti in drugih boleznih sodobnega časa. Zaužita hrana mora biti uravnotežena, kar pomeni, da so **VSE, HITRE IN POČASNE DIETE ŠKODLJIVE**, saj onemogočajo, da dobimo v telo vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, ki bi zadoščali za dobro delovanje vseh funkcij organizma. Tako prevelik dnevni vnos beljakovin v telo obremenjuje presnovo in povzroča bolezni, premajhen vnos nenasičenih maščob v telo zmanjša absorpcijo za telo pomembnih vitaminov, preveč nepravilnih maščob vodi v debelost. Prehrana brez ogljikovih hidratov (priljubljene diete!) vodi do preusmeritve presnove, ki v telesu pripelje do sprememb s prevelikim izgorevanjem in s tem do padca beljakovin. Če prevedemo: izgubile boste mišice, ne maščob!

Kako se zdravo prehranjevati je občinstvu pojasnila **Marjana Kopač, univ. dipl. inž. tehnol.** Opozorila je, da je izjemno pomembno zaužiti pet manjših obrokov na dan, ki morajo biti enakomerno razporejeni. Razlika med obroki naj bo dve do tri ure, načrtujte pa jih glede na vašo aktivnost. Pri tem ne pozabite poglavitnega obroka, zajtrka. Kdor ne zajtrkuje, deluje na »rezervo« – telo razgrajuje mišice in ne maščob, kar je seveda ravno nasprotno od tega, kar želimo doseči. Kopačeva je ponovno opozorila tudi na to, da ob nezadostnem uživanju tekočine hitro postanemo utrujeni, razdražljivi, zmanjša se naša delovna storilnost in upočasnijo naši življenjski procesi.

Katja Jankovič, univ. dipl. psih., je predavala o tem, da je že preobremenjenost s hrano prehranjevalna motnja, in spregovorila o prisilnem prenajedanju in drugih oblikah motenj, **mag. Suzana Tkavc, prof. športne vzgoje,** pa je izpostavila današnji sedeči življenjski slog, kateremu je treba prilagoditi našo skrb za zdravje. Najboljše zdravilo je tako redna telesna aktivnost, in to ne le trikrat na teden, kot je včasih veljalo, ampak šestkrat, najbolje celo dvakrat dnevno po pol ure.

Ker se veliko žensk, ki sicer mislijo, da dobro skrbijo za svoje telo, v skrbi za lepši videz izpostavlja umetnim »sončnim« žarkom v solarijih, kar je za njihovo zdravje zelo škodljivo, je Aktivita na urnik seminarja umestila



tudi to temo. Šokantne podatke o izjemni škodljivosti sončenja v solariju in neurejeni zakonodaji na tem področju, ki omogoča, da jo ponudniki še bolj izkoriščajo, je nazorno opisala **Larisa Stojanovič, dr. med. spec. dermatologije.**

Poleg zanimivih predavanj je bila na seminarju predstavljena tudi najsodobnejša laserska metoda Dermodinamic, ki jo v Aktiviti izvajajo za odpravo celulita, maščob in mikrolifting obraza.

Vse dodatne informacije o temah, ki so bile predstavljene na strokovnem seminarju, najdete na www.aktivita.si, z veseljem pa vam jih bodo vsi navedeni strokovnjaki predstavili tudi osebno, če jih obiščete na Tbilisijski 59 v Ljubljani. Prav tako Aktivita v kratkem obljublja nov niz seminarjev, o datumu, vsebinah in kraju, kjer se bodo odvijali, pa vas bomo še obveščali.



AKTIVITA®

TRI·ACTIVE

**Revolucionarna metoda Tri Active tudi v Sloveniji!
Nova tehnologija odstranjevanja celulita, maščobe in lifting obraza.**

**ODSTRANJEVANJE CELULITA IN OBLIKOVANJE TELES A BREZ KIRURŠKEGA POSEGA V TELO
PRIJETNA, SPROŠČUJOČA IN NEAGRESIVNA TERAPIJA**

CELULIT

Tri Active je zasnovan na harmoničnem delovanju lokalnega hlajenja, masaže z ritmično aspiracijo in globoke laserske stimulacije. S terapijo TriActiv se zmanjšuje lokalizirane maščobe in celulit, rezultat pa je preoblikovanje in učvrstitev ter dvig zadnjice, oblikuje se celotno telo, koži pa se vrača elastičnost. Postopek globoke masaže in stimulacije povrhnjice, omogoča izločitev strupov preko limfnega sistema in naredi kožo gladko in prožno.

GARANTIRAMO ZA SLEDEČE REZULTATE

celulit se očitno zmanjša že po prvem obisku
oblikovano telo
zmanjšanje obsega telesa
koža postane gladka, prožna in svetleča

LIFTING OBRAZA

Ritmična masaža z pomočjo delovanja laserja s svojo nežno mikro masažo in nežnim fitnessom obraza, vratu in prsi deluje na vse plasti naše kože. Ne glede na to, da je metoda popolnoma neagresivna in neboleča, predvsem pa popolnoma naravna, njeno delovanje prodre globoko v strukturo kože, kjer stimulira proizvodnjo kolagena in elastina.

REZULTAT?

mladosten in sijoč obraz,
obrazne gubice se vidno manjšajo.

Tri Active bo vašemu telesu in obrazu povrnil gladko in čvrsto kožo ter želeno obliko z revolucionarno stimulacijo kolagenskih struktur, globokim učinkom masaže in lasersko aktivirano okrepitevijo s kisikom.

