

V Mariborskem vodovodu bomo izvajali program promocije zdravja na delovnem mestu, s katerim želimo spodbuditi zdrave življenjske navade tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju posameznika.

V našem podjetju se bo promocija zdravja na delovnem mestu izvajala na področjih ZDRAVE PREHRANE, DELOVNEGA IN SOCIALNEGA PODPORNEGA OKOLJA ter GIBANJA in AKTIVNOSTI.

Številni primeri dobre prakse kažejo, da je mogoče s primernimi ukrepi zmanjšati ali odpraviti negativne vplive dela in delovnega okolja na zdravje ter spodbuditi delavce in delodajalce k oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Udeležba v katerikoli aktivnosti promocije zdravja je prostovoljna, zdrav način življenja je predvsem v vašem interesu.

V kolikor boste imeli kakršnokoli vprašanje o programu promocije zdravja, o projektni skupini, o aktivnostih, o dogodkih, nam pišite na e-pošto: promocija.zdravja@mb-vodovod.si. Oglasite se lahko tudi osebno pri promotorjih zdravja MV. Vsekakor bomo izredno veseli kakšne fotografije oz. utrinkov iz vaših športnih doživetij, utrinkov iz potovanja, kjer preprosto uživate, kakšnega zdravega kulinaričnega obroka, ki ste ga pripravili...

Ostanite zdravi!

Team **PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**

LETNA NAGRADNA IGRA
Vprašanje:
Koliko mlečnih in
koliko stalnih zob skupaj
ima človek?
Pravila igre najdeš na oglasni deski ter na povezavi naše intranetne strani.

»Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.«
(Buddha)



SPODBUJAJMO LOKALNO!

Domače testenine, Igor Škamlec

N: Zgornja Voličina 91, 2232 Voličina

T: +386 40 564 565

E: skamlecigor@gmail.com

FB: Škamlec

*Izdelek s certifikatom Naše najboljšiše:
Testenine Trio Adijo*



KONTAKT:

Promocija.zdravja@mb-vodovod.si

Povezava do celotne vsebine na intranetni strani:
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU





Naravni afrodiziaki v domači kuhinji

Ali veste, da izraz »afrodiziaki« izhaja iz imena starogrške boginje lepote, ljubezni in spolnega poželenja – Afrodite? Najboljši recept za zdravo spolno življenje je uravnotežena prehrana, dovolj gibanja (v mejah normale) in roke stran od cigaret ter prevelikih količin alkohola. Oboje resno ogroža zdravje na splošno in precej vpliva na nivoje spolne energije v telesu.

VRSTE

- **ARTIČOKA**-Ko govorimo o naravnih afrodiziakih, so artičoke in jagode na vrhu seznama.
- **BELUŠI**-Vsebujejo kalij, folno kislino, vitamin A in vitamin E, ki stimulirajo spolne hormone. Pomagali naj bi pri mnogih tegobah in učinkovito izboljševali moško spolno moč.
- **KAKAV**-Čokolada z visoko vsebnostjo kakava vsebuje namreč kemikalije, ki stimulirajo določene centre v možganih, poleg tega vsebuje tudi magnezij, ki je dober za srce in predvsem za ženski libido. Zdravo srce pomeni boljše cirkulacijo in posredno dvig libida.
- **ČILI**-Pekoče paprike vsebujejo kapsaicin, ki sproža endorfine, stimulira živčne končiče in poveča srčni utrip.
- **SEMENA BUČ**-Bučna semena vsebujejo cink, ki je nujen za proizvodnjo testosterona. Semena so lahko zelo učinkovita pri dvigovanju libida tako pri moških kot pri ženskah.
- **ČESEN**-Sicer ne spada ravno med najbolj romantične jedi, vendar vsebuje alicin, ki pospeši pretok krvi v spolne organe.
- **CIMET**-V narodnem izročilu je vedno veljal za afrodiziak. To v zadnjem času potrjujejo tudi poskusi na miših, ki so pokazali, da uživanje cimeta izboljšuje številčnost in gibljivost spermatozoidov.
- **OSTRIGE, MANDLJI, BANANA, AVOKADO, ZELENA...**



ALI VESTE?



Da je **CIMET** več kot le začimba, saj slovi po zdravilnem delovanju?

1. Uravnava nivo **krvnega sladkorja** in dela čudeže, pravijo, za težave, povezane s sladkorno boleznijo kot je na primer hiperlipidemija. Jemanje cimeta je učinkovito po okoli 40 dnevih. Že samo pol žličke dnevno je lahko zelo učinkovito.
2. Znižuje **nivo holesterola** in ima pozitivne učinke na srce. Ti se pokažejo že v relativno kratkem času, na primer v 12 tednih, če gre na primer za nealkoholno zamaščenost jeter.
3. Znižuje **krvni tlak**, ker določene sestavine v njem širijo krvne žile, kar pomaga znižati holesterol.
4. Pomaga pri različnih **vnetjih**.
5. Pomaga **pri aknah** zaradi antibakterijskega učinka. Zmešajte pravi cimet s trikratno količino medu. Pogrejte zmes in jo nanesite na obraz. NE SME biti tako topla, da bi se opekli! Pustite delovati nekaj minut, nato se spere.
6. Učinkovit je za preprečevanje in **zdravljenje kandidate, glivičnih obolenj in parazitov**.
7. Zmanjšuje **utrujenost** in nam povrne energijo. Dodajmo cimetovo olje v razpršilnik za eterična olja. Hitro boste postali bolj osredotočeni in manj utrujeni. To posebej pomaga voznikom na dolgih vožnjah.
8. Blaži simptome **artritisa** in izboljša cirkulacijo krvi.

PEKI IZZIV!

Speči in pošlji fotografijo svojega peciva na promocija.zdravja@mb-vodovod.si

Z vašim dovoljenjem, jih objavimo v naslednji zloženki.



RECEPT 1: Cimetove rolice na hitro

<https://njaminjami.si/recipe/cimetove-rolice-na-hitro-recept/>

RECEPT 2: "Speculoos" cimetova chia torta

<https://ninazorcic.si/recepti/speculoos-cimetova-chia-torta/>



DOVOLI SI BITI ŽENSKA

Kaj pomeni biti ženska v današnjem času? A to pomeni, biti popolna mama, hčerka, teta, partnerka, zaposlena, kuharica, poslušalka, negovalka, motivatorica, tolažnica, vzgojiteljica, učiteljica...? A se ženske danes sploh zavedamo, koliko vlog igramo? In v vseh želimo biti popolne. Ker, če v eni samo za odtенок popustimo, se takoj ubadamo z občutki krivde, nemoči, nesposobnosti in še česa.

Zato si vzemi čas za negovanje sebe. Neguj se od zunaj in neguj se od znotraj. Vsak dan. Telo je tvoj tempelj, poskrbi, da bo dober, stabilen in močan, takšen, v katerem bo užitek živeti in ki te bo podpiral pri vseh tvojih podvigih in strasteh. Uživaj hrano, ki te podpira in te napolni z energijo. Poskrbi za redno rekreacijo. Bodi ženska, bodi ženstvena v vseh pogledih. Prepusti moški svet moškim. Pusti jim njihovo moško energijo, dokazovanje, nenehno aktivnost, pusti jim tudi njihov brlog, kamor radi pobegnejo. Ne postavljalj se v njihovo energijo. Draga ženska, dovoli si, da v tvoje življenje vstopi mehkoba, dovoli si zaplavati v vsakdan, dovoli si sanjati z odprtimi očmi.



ZAKAJ JE TAKO POMEMBEN KAKOVOSTEN IN ZADOSTEN SPANEC?

Ženske pogosto manj kakovostno spimo in smo bolj nagnjene k razvoju motenj spanja kot moški. Kakovosten in zadosten spanec je ključen za fizično, čustveno in duševno zdravje ter dobro počutje. Odrasli ga v povprečju potrebujemo med sedem in devet ur dnevno. V primerjavi z moškimi imamo ženske pogosto slabši spanec. Smernice za boljše spanje:

- *Spite samo toliko, kolikor potrebujete, da se naslednji dan počutite spočiti, vseh sedem dni v tednu vstajajte ob enaki uri, bodite športno aktivni, imejte redne obroke hrane in ne pojdite spat lačni. Iz prehrane izločite vse izdelke, ki vsebujejo kofein, izogibajte se pitju alkoholnih pijač, predvsem v večernem času, podnevi ne spite...*

17.03.2023
Svetovni dan
spanja