

ZDRAVILNA MOČ KNJIG

Čisto se zatopimo v zgodbo. Liki oživijo. Z njimi trpimo in se veselimo. Branje nas začara in nam da novih moči. Knjige so kot prijateljice, s katerimi preživljamo čudovite trenutke. Tolažijo nas, nam vlivajo pogum, odkrivajo nove strasti ... Branje pa ne pomaga le pri težkih boleznih, kot je na primer depresija. Dan, preživet na kavču, s knjigo v naročju, spodbudi domišljijo. Branje poskrbi, da se malo ustavimo, poskrbi za meditacijo in odmik od poklicnega in družinskega vrveža. Pravi užitek! Prava knjiga je že tolikokrat postavila življenje na glavo – pa tudi, če samo za nekaj ur. Oktobra praznuje svoj rojstni dan znan slovenski pesnik in pisatelj Feri Lainšček. Zato vam prilagamo njegovo znano, resnično poezijo...

NE BODI, KAR NISI

*Ne bom, ker ne morem, ker res ni mogoče,
razum mi dopušča, srce pa kar noče.
Ga sploh ne utišam, saj vem, da ne laže,
ko vse gre po svoje, spet pot mi pokaže.*

*Ni mar mi za norme pa vsa ta pravila,
ničesar ne rabim, želim si le krila.
Letel bom po svoje, svoboden kot ptica,
ne bo več dosegla me vaša resnica.*

*Ujete so želje, za vse so predpisi,
srce pa mi pravi: Ne bodi, kar nisi!
Vsi hodijo v vrsti, jaz grem pa po svoje –
brez veze, brez veze, pa vendar lepo je ...*

*Ves svet je izložba, blešče se napisi,
srce pa mi pravi: Ne bodi, kar nisi!
Vsi nosijo maske, jaz nočem se skriti –
verjamem še v sanje, želim le ljubiti ...*

Feri Lainšček

LETNA NAGRADNA IGRA

Vprašanje:

Katerega leta se je rodil Feri Lainšček?

Z nakupom lokalno pridelane hrane podpiramo domačega kmeta in lokalno gospodarstvo

Nakup lokalne hrane zagotavlja vir hrane in preživetje slovenskemu kmetu in delavcu v živilsko predelovalni industriji. Lokalna proizvodnja in lokalna poraba hrane sta pomembno gibalno razvoja podeželja in regije. Odpirata nova delovna mesta, ponujata nove podjetniške priložnosti in s tem omogočata večjo socialno preskrbljenost prebivalstva. Več denarja kroži doma, zaradi česar vsi živimo bolje.



Pišite: promocija.zdravja@mb-vodovod.si



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

november, 2024/št.5



POHODNIŠTVO

Ne le v Sloveniji, ampak tudi drugod po svetu je pohodništvo postalo ena izmed najbolj priljubljenih oblik sprostitve. Ne preseneča dejstvo, da pohodništvo pozitivno vpliva tako na fizično kot tudi na psihično počutje. V prvi vrsti je to kardio aktivnost, ki zahteva, da je telo v nenehnem gibanju. Poleg splošnega počutja izboljšuje tudi presnovo in zmanjšuje možnosti za nastanek številnih zdravstvenih težav, med drugim povečanega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in rakavih obolenj. Gibanje v naravi tudi bistveno **znižuje raven kortizola**, t. i. stresnega hormona; če je njegova raven povišana dlje časa, lahko to negativno vpliva na imunski sistem.

V letošnjem letu smo se v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu odpravili na Sv. Urban, kjer smo ob krasnem in sončnem dnevu uživali in nabirali nove zaloge kondicije. Zato naslednje leto vabljeni vsi, ki se želite odpraviti na potep po še neodkritem terenu, saj boste nagrajeni s prečudovitimi razgledi, ki pobožajo telo in duha.



KAKO VELIK NAJ BO MOJ OBROK?



Na jedilniku naj bo čim manj pretirano sladkih in slanih predelanih živilih. Za žejo pijmo vodo ali nesladkan čaj in omejimo vnos alkohola. Naš jedilnik naj bo sestavljen iz več obrokov. Priporočljivo je, da zaužijemo vsaj tri glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa si lahko privoščimo eno ali dve manjši malici. Na jedilnik uvrstimo pester nabor živil, s čim manj predelanimi izdelki.



1/4 krožnika oz. en pest:
ŠKROBNA ŽIVILA

1/4 krožnika oziroma ena dlan:
KAKOVOSTNA BELJAKOVINSKA ŽIVILA

1/2 krožnika oziroma dve pesti:
ZELENJAVA OZIROMA SADJE

Za vzdržen način prehranjevanja priporočamo upoštevanje **načela 80/20** – 80 odstotkov časa upoštevamo splošna prehranska priporočila, preostalih 20 odstotkov časa pa si lahko privoščimo "hrano za dušo."

KAKO DO IZKLESANIH TREBUŠNIH MIŠIC

Če želite izklesati trebušne mišice, morate najprej poznati nekatera dejstva. 90 odstotkov uspeha za izklesane trebušne mišice (pogovorno "six pack" oz. radiatorčke) predstavlja pravilna prehrana, preostalih 10 odstotkov pa trening. Trebušne mišice se namreč gradi predvsem v kuhinji in ne toliko v fitnesu, kot zmotno meni večina. To je znan pregovor, v katerem je veliko več kot le zrno resnice.

Pri prehrani se je potrebno zavedati, da se vam ni treba znebiti ogljikovih hidratov in maščob ter uživati samo ogromnih količin beljakovin. Mora pa biti vnos **BELJAKOVIN** – dober vir so piščančje in puranje prsi, pa pusto goveje in telečje meso, jajca, oslič, tuna, oslič in pusti sir, **OGLJIKOVIH HIDRATOV** – krompir, riž, testenine ipd., sadje in zelenjava, v dneih, ko ni treninga in pa **ZDRAVIH MAŠČOB** (jajca, oreščki, losos avokado, olivno olje ipd.). Kakšno pivo ne bo naredilo škode, pazite le, da vam ne pride v navado, da npr. po vadbi s prijatelji zvrnete vrček.

Pri **vajah** se je treba osredotočiti na treninge, ki vključujejo vaje za trebušne mišice, ki obremenjujejo vsa mišična vlakna in omogočajo, da se spreminja njihova zahtevnost. Posledično bodo mišice postale močnejše in vidnejše. Če se želite znebiti več kot 10 odvečnih kilogramov, se najprej osredotočite na prehrano, s katero bo začela izginjati maščoba okoli trebuha, šele nato se lotite vaj za izklesane trebušne mišice. Pa veselo na delo 😊.

