

Nowość! Dwa magazyny w jednym!

poradnik DOMOWY

Nr 2 (294) luty 2015 cena 2,49 zł (w tym 8% VAT)



Wyprzedaże

Wybraliśmy dla ciebie – modowe zestawy za mniej niż 150 zł

CO ROBIĆ, ŻEBY WRESZCIE SIĘ WYSPAĆ

Poznaj 7 powodów bezsenności

MAGAZYN
SMACZNA
KUCHNIA



GWIAZDY
GOTUJĄ DLA
UKOCHANYCH

NASZ
HIT



ŁAKOCIE
Z PRZEPISÓW
BABCI

ANNA
WENDZIKOWSKA
CZEKAM NA
MOJE PIERWSZE
DZIECKO

Moda na zdrowy styl życia

Popieramy!

Od dziś w Poradniku: co jeść, by nie chorować, dlaczego warto być fit i jak zdrowo schudnąć

ZADATEK CZY ZALICZKA

Sprawdź, co się bardziej opłaca



Zdrowy styl życia

To nie tylko moda!

Zapytaliśmy ekspertów dlaczego warto zmienić nawyki i jak to zrobić trwale, skutecznie, bezboleśnie... Wystuchaliśmy też historii Czytelniczek. Przeczytaj, stawką jest lepsze życie!

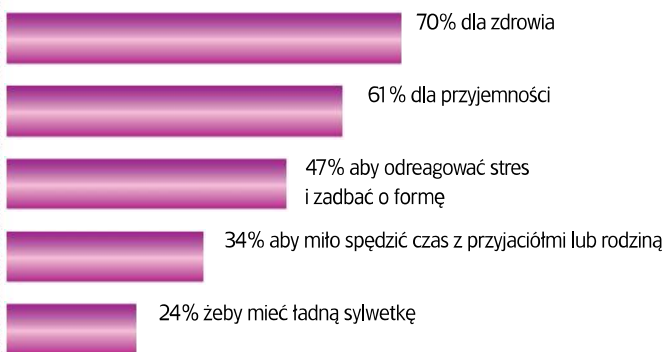
Jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy, gdy słyszysz o zdrowym stylu życia? Szczupła sylwetka, talerz pełen warzyw, badania lekarskie, jogging w parku? I słusznie. O tym, że pełnowartościowe posiłki, aktywność fizyczna i badania kontrolne korzystnie wpływają na zdrowie wiadomo nie od dziś. Ale do wspólnego worka wrzucano je stosunkowo niedawno, gdy okazało się, że największą skuteczność mają w pakiecie. Nie dla wszystkich jest to jednak takie oczywiste. Stąd licz-

ne grono sceptyków traktujących zdrowy styl życia niczym trend, który przeminie, podobnie jak szal na nooneowe torebki czy makijaż typu „pawie oko”. Szanujemy wszystkie opinie i z ostrożnością traktujemy nowinki, szczególnie te mające wpływ na nasze zdrowie. Błędy na tym polu bywają bowiem trudne do naprawienia! Dlatego o opinię na ten temat poprosiliśmy: lekarza, dietetyka, trenera, psychologa oraz znane sportsmenki. Ich odpowiedzi oraz napływające do Poradnika Domo-

Liczy nie kłamia!

Według badań CBOS ponad 80 % Polaków deklaruje, że dba o zdrowie. Ale praktyka tego nie potwierdza. W ciągu ostatniego roku ćwiczyło tylko 66% badanych, 40% robiło to regularnie, a 26% sporadycznie. Jedynie 3% kontroluje masę ciała stosując odpowiednią dietę, 65% nie robi tego nigdy!

Jeśli już uprawiamy sport, robimy to...



Na podstawie badań CBOS „Polak zadbany – troska o sylwetkę i własne ciało”



Tapnij, by poznać ranking dietetycznych błędów Polaków i sposoby na ich poprawę. Instrukcja na s. 4.



Anna Lewandowska potrafi zmotywować do ćwiczeń! Jeśli akurat nie prowadzi treningów, proponuje ćwiczeń (i pysnych, zdrowych przekąsek) wrzuca na swojego bloga hpba.pl

Anna Lewandowska

Sportsmenka, specjalistka do spraw żywienia, wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata, Europy i Polski w karate tradycyjnym, autorka książki „Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską”

Co było dla ciebie pierwsze: sport czy zdrowy styl życia?

Sport był pierwszy, zaczęłam go systematycznie uprawiać, kiedy skończyłam 11 lat. Ale już jako nastolatka zainteresowałam się zdrowym odżywianiem i jego wpływem na formę sportową i zdrowie. Dużo czytałam na ten temat, próbowałam żyć zgodnie z zaleceniami

ekspertów. Na studiach rozwinęłam to w pasję, i tak to trwa do dziś.

Prowadzenie zdrowego stylu życia dla wielu osób oznacza głównie wyrzeczenia. A czym jest dla ciebie?

Dobre pytanie. Ja sobie niczego nie odmawiam. Wiedząc jak mój organizm będzie reagował na niezdrowe produkty – po prostu ich nie jem. Wiedza

zmienia nastawienie i pozwala dokonywać dobrych wyborów bez stresu.

Wielu sportowców twierdzi, że cały czas są na diecie. Czy ty również jakąś stosujesz?

Moja dieta składa się z wielu różnorodnych produktów, które serwuję sobie i bliskim w odpowiednich połączeniach. Dbam, by posiłki były smaczne.

Zdarzają ci się chwile słabości? Jak sobie z nimi radzisz?

Nie mówię o słabości typu „zjadłabym batonik ze sklepu”. Ale zdarzają mi się niewielkie kryzysy, kiedy wezmę na siebie zbyt wiele obowiązków. Wtedy muszę zadbać o relaks, bo takie „przetrenowanie” może mieć złe skutki.

Wiele kobiet twierdzi, że trudno zmienić styl życia na zdrowszy, bo brakuje im wsparcia otoczenia. Jak się nawzajem motywować?

Mąż i ja jako sportowcy, od dawna wiemy, że właściwe odżywianie to warunek niezbędny do osiągnięcia sukcesu. Mamy więc doskonałą motywację do trwania w zdrowym stylu życia. Osobom, które nie mają wsparcia bliskich radzę, by przede wszystkim same uwierzyły, że warto zdrowo żyć, jeść, uprawiać sport. Wiedza i wiara w siebie, to podstawa. A kiedy pojawią się efekty: lepsze samopoczucie, zgrabna sylwetka, satysfakcja i radość – bliscy także zaczną się interesować zdrowym trybem życia i będą nas naśladować. I o to chodzi, żeby było nas jak najwięcej – zdrowych i szczęśliwych!

2-3
GODZINY ĆWICZEŃ
TYGODNIOWO
ZMNIEJSZAJĄ O POŁOWĘ
RYZIKO CHOROBY
NIEDOKRWIENNEJ
SERCA

wego pytania od Czytelniczek zainspirowały nas do stworzenia nowego działu, który nazwaliśmy właśnie „Zdrowy Styl Życia”. Od teraz, co numer będziemy wam radzić, jak zmienić nawyki, by dobrze wyglądać i świetnie się czuć. Podsuwać proste, ale skuteczne sposoby na odzyskanie wigoru i wskazywać potknięcia, które mogą niweczyć starania. Na początek kilka istotnych faktów...

Lekarstwo na choroby cywilizacyjne

– Prowadzenie higienicznego trybu życia pozwala znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, które w ostatnich latach przybrały rozmiar epidemii – mówi specjalista chorób wewnętrznych, Grzegorz Borstern. – Schorzenia te obejmują problemy układu sercowo-naczyniowego (np. nadciśnienie, miażdżycę, zawał), cukrzycę

typu II, astmę oskrzelową i nowotwory. Ale zdrowy styl życia zapobiega też otyłości i związanym z nią dolegliwościom, takim jak przeciążenie stawów czy bóle kręgosłupa. Wpływa i na długość, i na jakość naszego życia. Nie jest więc wymysłem marketingowców, próbujących sprzedać kolejną parę butów do biegania, tylko próbą zniwelowania efektów nadmiernej konsumpcji wszystkiego – od żywności, przez używki do osiągnięć technologicznych.

Choć o zdrowym stylu życia w ostatnim czasie sporo się mówi, ze stosowaniem jego zasad w praktyce wciąż mamy duży problem. Z badań przeprowadzonych przez CBOS wynika, że 61% Polaków się nie gimnastykuje, nie chodzi ani na aerobik, ani na siłownię, 47% stroni od biegania, pływania i jazdy na rowerze, a 65% nigdy nie próbowało schudnąć. Jeśli chcemy żyć długo

i komfortowo, pora to zmienić. O tym, że warto przekonywać na własnym przykładzie Czytelniczki, które napisały do nas o tym, jaką przeszły metamorfozę. Im się udało i nie żałują!

Ciąża zmienia punkt widzenia

Dobrze pamiętam moment, w którym zmieniłam styl życia na zdrowszy. Stało się to w momencie, w którym dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Wcześniej obiecywałam sobie, że będę jeść regularnie, skończę z piciem kawy i gazowanych napojów, ale nic z tego nie wychodziło. Tłumaczyłam sobie, że zmiany mogę wprowadzić zawsze, więc niby dlaczego miałabym to robić natychmiast. Gdy dowiedziałam się, że będę mieć dziecko, postawiłam wszystko na jedną kartę i udało się – syn urodził się zdrowy, a ja po porodzie szybko wróciłam do formy. Czuję się świetnie i zależy mi, by taki stan utrzymać.

Anna z Grudziądza

Każda zmiana budzi opór, a jej wprowadzaniu towarzyszą chwile

kryzysu. Im jest poważniejsza, tym więcej wymaga wysiłku.

W podjęciu decyzji o zmianie trybu życia ważną rolę odgrywa motywacja.

– Z reguły najlepszym, bo długotrwałym i nieprzemijającym argumentem jest zdrowie. Swoje lub, w jeszcze większym stopniu, dziecka, które ma się urodzić – mówi Joanna Karaś, psycholog z poradni Soul Clinic. – Im więcej wiemy na temat wzrostu i rozwoju malca, tym więcej starań jesteśmy w stanie podjąć, by zapewnić mu dobry start. O tym, że wysiłek się opłaca przekonujemy się też na własnej skórze, gdy, np. w wyniku stosowania odpowiedniej diety lepiej się czujemy czy zyskujemy zgrabną figurę – wyjaśnia psycholog.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja, gdy motywacji nam brakuje. Wówczas zmiany z reguły nie przynoszą trwałego efektu. Dlaczego?

– Szczególnie na początku zmiana czy to nawyków żywieniowych, czy też zachowań związanych z aktywnością fizyczną wymaga sporych wyrzeczeń. Jeśli brak nam wewnętrznego przekonania, że jest nam ona potrzebna, mało prawdopodobne, że się na nią zdobędziemy – wyjaśnia Joanna Karaś. – Dlatego zanim przeorganizujemy swoje życie, zastanówmy się, po co chcemy to zrobić.

Czasem potrzebny jest mocny impuls

Zawsze sądziłam, że prowadzę zdrowy tryb życia, bo nie palę papierosów, a w kuchni nie używam smalcu. Zmieniłam zdanie, gdy mój młodszy o 7 lat brat dostał zawału. Zapiłam siebie i męża na badania cholesterolu. Wypadły słabo. Kupiliśmy psa, zaczęliśmy zabierać go na długie spacery, „odchudziłam” też nasz jadłospis. Gdy mąż wdycha nad zupą brokułową, pokazuję mu zdjęcie sprzed 20 lat. Każde



Mariola Bojarska-Ferenc

Gimnastyczka, autorka książki „Sztuka dobrego życia”, prowadzi program „Sztuka życia” w TVP2



– Zamiast za wszelką cenę walczyć o figurę modelki, ćwicz dla zdrowia. Brak chorób, to brak dolegliwości i większy komfort życia! – radzi Mariola Bojarska-Ferenc.

70%

POLAKÓW PROWADZI
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA.
TYLKÓ CO DZIESIĄTY
JEST AKTYWNY
FIZYCZNIE

z nas miało wtedy o 20 kg mniej. Obiecałam sobie, że wrócimy do wagi sprzed lat. Daję nam na to dwa lata.

Magda z Krakowa

Wiele osób pochopnie ocenia swój stan zdrowia, myśląc, że dopóki normalnie funkcjonuje, dopóty nic złego się nie dzieje. A to nie musi być prawdą! Rzetelną ocenę kondycji można przeprowadzić tylko na podstawie badań.

– Raz na rok warto iść do lekarza, sprawdzić stężenie dobrego i złego cholesterolu, triglicerydów i glukozy we krwi oraz zmierzyć ciśnienie tętnicze – mówi Monika Hajduk, dietetyk z warszawskiej poradni Healthy Lifestyle. – Na takie badanie powinien zgłaszać się każdy, kto skończył 20 lat, nawet osoby szczupłe. Jeśli mamy

dobrą przemianę materii, to nawet gdy żyjemy się głównie fast foodami, możemy ważyć prawidłowo, ale mieć zatkane tętnice. A to grozi zawałem! – ostrzega dietetyczka.

Regularne badania lekarskie są więc nieodzowne. Ale istotnych informacji o stanie zdrowia potrafi dostarczyć też wskaźnik masy ciała, tzw. BMI. Można go obliczyć samodzielnie. Jak? Dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Można też skorzystać z kalkulatora zamieszczonego np. na stronie www.bmi-online.pl. Wynik poniżej 18.49 oznacza niedowagę, 18.5-24.99 wagę prawidłową, a 25-29.99 nadwagę. Gdy BMI wynosi powyżej 30 mamy już do czynienia z otyłością.

– Ta metoda nie zawsze sprawdza się w przypadku osób aktywnych fizycznie. Zawyżone BMI może być u nich związane z rozrostem tkanki mięśniowej, a nie tłuszczowej – ostrzega Monika Hajduk. – Dlatego, aby rozwiać wątpliwości, warto też wykonać badanie składu ciała. Trwa chwilę, jest bezbolesne i pozwala ocenić proporcje między masą mięśni a tkanką tłuszczową – dodaje.

W grupie ćwiczy się o wiele różnie

W moim rodzinnym domu zawsze jadło się dużo i tłusto. Gdy zaczęłam pracować, zauważyłam, że koleżanki z biura odżywiają się inaczej i są szczuplejsze. Pod ich wpływem zrezygnowałam z kanapek i kotleta w panierce na rzecz sałatek i kurczaka z grilla. Ale gdy w weekend odwiedzam rodziców na stół wjeżdża obowiązkowo schabowy. Pró-

Opornie idzie ci zmiana trybu życia na zdrowszy? Zachęć

do niej kogoś z najbliższego otoczenia. Pójdzie wam łatwiej!

Jest Pani ikoną zdrowego stylu życia. Co Panią motywuje do wysiłku?

Przekonanie, że szkoda czasu na byleja-kość i że każdy dzień warto wykorzystać do maksimum. Ale tak naprawdę każdy powód jest dobry, by o siebie dbać. Miłość czy pragnienie awansu też.

Jak wytrwać w postanowieniach?

Zmiany wprowadzać konsekwentnie pamiętając, że w tym wszystkim nie chodzi o to, by być szczupłą czy zdrową przez chwilę, ale przez całe życie. Poza tym warto zamieniać wyrzeczenia w przyjemności. Gdy znudzi nam się chodzenie na siłownię, zapiszmy się na przykład na lekcję tańca. Po dwóch godzinach takiego treningu wyjdziemy zmęczone, ale też zadowolone i uśmiechnięte.

Brak natychmiastowych efektów i ból mięśni zniechęca do ćwiczeń. Jak się przemóc?

Zacisnąć zęby i przetrzymać pierwsze 2-3 miesiące. To najtrudniejszy okres. Już czwartego będzie chciało się ćwiczyć dwa razy więcej, gwarantuję!

Czy zdarzają się Pani grzeszki?

Jak każdej kobiecie. Ale staram się grzeszyć mądrze. Zamiast mlecznej czekolady kupuję taką, która zawiera 70% kakao, zamiast cukierków – orzechy laskowe. Zjadając je powtarzam sobie, że szkodzi nadmiar, a nie umiar i jestem szczęśliwa.

bowalam przekonać mamę, by gotowała lżej. Jak dotąd mi się to nie udało.

Joanna z Moniek

Często mówi się, że gdy impuls do zmiany stylu życia pojawia się jako reakcja na opinie innych (np. koleżanek z pracy), nie przynosi trwałych efektów.

– Fakt. Ale jeśli odnajdziemy motywację w sobie, otoczenie może nas w dążeniu do celu zmotywować. Dlatego na zdrową dietę warto przejść z rodziną lub znajomymi z biura, a na gimnastykę zapisać się z przyjaciółką – mówi Joanna Karaś.

A co robić, gdy otoczenie sabotuje nasze wysiłki? – Cierpliwie tłumaczyć, że zmiany wprowadzamy ze względu na zdrowie i łagodnie ale stanowczo odmawiać jedzenia potraw, które nam nie służą. Otwarte stawianie sprawy budzi szacunek i zwiększa szansę, że nasze racje w końcu zostaną uznane – dodaje.

Eksperti radzą



JOANNA KARAŚ
psycholog i psychoterapeuta,
Poradnia Psychologiczna Soul
Clinic

Bądź cierpliwa i doceniaj swoje osiągnięcia

Czy zdrowy styl życia dotyczy też sfery emocjonalnej?

Jak najbardziej! W praktyce oznacza rozwiązywanie problemów od razu, gdy się pojawiają, a nie czekanie aż się nawarstwią. Zdrowiu emocjonalnemu sprzyja też wyrażanie, a nie tłumienie emocji, a także rozwijanie pasji. Daje ono poczucie spełnienia.

Zmiana trybu życia na zdrowszy to dla niektórych zbyt duże wyzwanie.

Jak sobie z nim poradzić?

Każda zmiana wymaga czasu. Im jest poważniejsza, tym potrzeba go więcej. Jeśli z dnia na dzień postanowimy przejść na dietę, ćwiczyć i porzucić używki, to jest

mało prawdopodobne że nam się uda. Znacznie lepiej zacząć od rzucenia palenia i codziennych spacerów szybkim marszem.

Nawet jeśli wprowadzimy zmiany stopniowo, możemy ulec pokusie. Co wtedy?

Każdej zmianie towarzyszą momenty załamania. Ważne, by nie traktować ich jako pretekstu do powrotu do złych nawyków, ale chwilowy kryzys i iść do przodu. Zamiast zarzucać sobie, że postąpiliśmy źle, lepiej skupić się na tym, co udało się osiągnąć. Doceniajmy nawet drobne sukcesy, wtedy łatwiej będzie nam przetrwać trudne momenty.

Przechodzisz na dietę? Rób to z głową!

Jak schudnąć, by znów nie przytyć?

Najlepiej skorzystać z porady dietetyka. Jeśli to niemożliwe założyć, że będziemy tracić na wadze nie więcej niż 2-4 kg na miesiąc.

Szybsza redukcja masy ciała spowodowana deficytem kalorycznym prowadzi do efektu jo-jo.

Jak uniknąć uczucia wilczego głodu, który często pojawia się, gdy próbujemy jeść mniej?

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że mały głód poprzedza duży głód. Dlatego około godziny 16., czyli w porze gdy większość z nas wychodzi z pracy, powinniśmy zjeść

drobną przekąskę, np. jogurt lub garść orzechów. Dzięki temu po powrocie do domu nie rzucimy się na lodówkę, tylko spokojnie przygotowujemy zdrowy posiłek.

Gotowanie dietetycznych dań jest bardzo czasochłonne. Czy istnieją jakieś błyskawiczne przepisy?

Przyrządzanie zdrowych potraw wcale nie trwa dłużej niż niezdrowych! Wystarczy wcześniej zaopatrzyć się w składniki i przepisy, by nie stanowiło to żadnego problemu. Ja np. lubię kaszę kuskus. Wystarczy zalać ją wrzątkiem, odczekać 5 minut, dodać kilka oliwek, dowolne warzywa i potrawa gotowa!



MONIKA HAJDUK
dietetyk z warszawskiej poradni
Healthy Lifestyle

Ćwicz w sposób dostosowany do możliwości

Jak zacząć trenować np. biegi, jeśli nigdy się tego nie robiło lub miało długą przerwę?

Na początek najlepsze będą wolne przebieżki na krótkie dystanse. Obecnie bardzo modny jest tzw. slow jogging, czyli truchtanie w tempie wolniejszym niż chodzenie. Można zacząć od niego, a potem stopniowo zwiększać tempo i dystans.

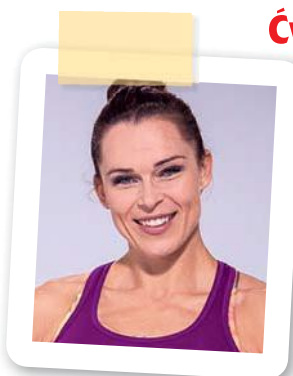
Super byłoby ćwiczyć w jakimś klubie. Ale jak znaleźć na to czas?

To kwestia planowania. Jeśli nie masz półtorej godziny dwa razy w tygodniu, żeby chodzić do klubu,

wyberz krótkie, intensywne formy treningowe, które będziesz wykonywać w domu. Możesz też ćwiczyć mimochodem, np. jeżdżąc do pracy rowerem, wchodząc po schodach, a nie wjeżdżając windą, wykorzystując każdą okazję do spaceru.

Jak się dodatkowo zmotywować do działania?

Poszukaj klubu, który prowadzi zajęcia grupowe, takie jak zumba, pilates lub zajęcia Nike Training Club. Grupa daje wsparcie i energię, a jednocześnie zapewnia motywujący element rywalizacji.



LIDIA ZAMYŁKO
Nike Training Club Master
Trainer