

2019 GAZETA OLSZTYŃSKA. sportywalki

PRZEWODNIK PO SZKOŁACH I KLUBACH

SZTUK WALKI W OLSZTYNIE



CAPOEIRA JUDO | BOKS
KARATE | SZERMIERKA | TAEKWONDO

2019 GAZETA OLSZTYŃSKA. sportywalki

Po raz szósty przekazujemy w Wasze ręce bezpłatny magazyn „Sporty Walki”, który kierujemy do mieszkańców Olsztyna i powiatu. Prezentujemy najpopularniejsze szkoły i kluby związane ze sztukami walki. Dziś do wyboru mamy szereg dyscyplin wzmacniających nasze ciało i duszę. Trenować możemy karate, kick-boxing, boks, taekwondo, capoeirę czy szermierkę. W regionie działa wiele renomowanych szkół i klubów, w których ludzie z pasją szkolą mistrzów w każdej kategorii wiekowej.

Sztuki walki to nie tylko rozwój fizyczny czy trening kondycyjny, to także praca nad sylwetką i psychiką. Sport wzmacnia charakter i wiarę we własne możliwości. Dyscyplina i opanowanie to cechy, które kształtują naszą osobowość podczas treningów. Warto inwestować w samego siebie. Aktywnym można być w każdym wieku, o czym wiedzą trenerzy, którzy swoje zajęcia kierują do dzieci, młodzieży, a także do dorosłych.

Jesteś osobą początkującą, a może stoisz przed wyborem, którą ze sztuk walk wybrać? Dobrze trafiłeś! Ten magazyn został przygotowany dla Ciebie!

Znajdźcie swojego mistrza, który będzie czuwał nad rozwojem waszego ciała i ducha.

Jarosław Tokarczyk

Jarosław Tokarczyk
Prezes Grupy WM



SPIS TREŚCI

3. KARATE KYOKUSHIN
Olsztyński klub ze społeczną misją
4. BOKS
Wszystko, co musisz wiedzieć o rękawicach dla pięściarza
6. TAEKWONDO OLSZTYN
Twoja droga do zwycięstwa
7. JUDO
Jest dla każdego
8. CAPOEIRA
9. SZERMIERKA
Zostań Hajduczkim
10. Pływanie to najlepsza rehabilitacja
12. Joanna Jędrzejczyk
Dla mnie gotowanie to podstawa
14. 7 nawyków zdrowego żywienia





OLSZTYŃSKI KLUB ZE SPOŁECZNĄ MISJĄ

OLSZTYŃSKI KLUB KYOKUSHIN KARATE JEST ORGANIZATOREM PIERWSZEGO MIĘDZYNARODOWEGO TURNIEJU KARATE KYOKUSHIN IKO OLSZTYN CUP, KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ 23 LISTOPADA W OLSZTYNIE. TO BĘDZIE OKAZJA DO INTEGRACJI MŁODZIEŻY, NIE TYLKO ZZA WSCHODNIEJ GRANICY.



Mogę powiedzieć, że historia zatoczyła koło — przyznaje Marek Wieczorek, trener i prezes Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate. — W 1983 roku, kiedy otrzymałem legitymację TKKF Agora, widniał na niej adres: Żołnierska 43. Dziś właśnie pod tym adresem nasz klub ma nowe sale treningowe, w których oprócz zajęć karate, odbywają się zajęcia kickboxingu prowadzone przez Ryszarda Kożucha - instruktora PZKB.

Prezes Olsztyńskiego Klubu Karate Kyokushin dodaje również: — Nowe miejsce treningów przy ulicy Żołnierskiej zapewni nam swobodę działania. Spełnia nasze oczekiwania i pozwala na kompleksowe przygotowanie zawodników do udziału w mistrzostwach.

Jak podkreśla trener, każdy odnajduje się w innej dyscyplinie sportu, ale jeśli dziecko chce trenować karate, warto mu to umożliwić.

— Na szczęście zwiększa się świadomość rodziców, którzy widzą, jak ważny jest wszechstronny rozwój dzieci — stwierdza Marek Wieczorek. — Jeśli rodzicowi zależy, żeby dziecko było sprawne, rozwijało się, zapisze się na zajęcia sportowe. Niektóre dzieci mają predyspozycje do uprawiania sztuk walki i znakomicie odnajdą się w karate. Trzeba jednak dać im taką możliwość. Nasz klub od dwóch lat organizuje treningi grupom przedszkolnym.

W klubie zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, którzy robią to z pasją.

— Być może w tych grupach znajdą się dzieci, które będą miały potencjał, by rywalizować w zawodach sportowych — mówi Marek Wieczorek.

Trzeba podkreślić, że zawodnicy Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate są doceniani. Są w posiadaniu tytułów mistrzów i wicemistrzów Europy. Maksymilian Penger ma na koncie m.in. tegoroczne wicemistrzostwo Europy. Aleksandra Wieczorek była dwukrotną mistrzynią Europy w kategorii junior. Wiktoria Witkiewicz była m.in. mistrzynią i wicemistrzynią Europy. Mamy również wielokrotnego mistrza Polski juniorów i seniorów Marcina Niebrzydowskiego. Wśród tegorocznych

sukcesów trzeba wymienić znakomite rozpoczęcie sezonu. Zawodnicy Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate, którzy w sobotę, 28 września, uczestniczyli w Międzynarodowym Turnieju Karate Kyokushin IKO Podlasie Cup w Białymstoku, wrócili z aż dziesięcioma medalami. W turnieju udział wzięło 210 uczestników z 26 klubów z Polski oraz Rosji, Białorusi i Ukrainy. Zawodnicy z OKKK zdobyli trzy złote, trzy srebrne i cztery brązowe medale. Ogromnym wyróżnieniem było zdobycie 12 października brązowego medalu zawodniczki Dominiki Pogłód, podczas Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w Szczecinie.

— Olsztyński Klub Kyokushin Karate jest organizatorem pierwszego międzynarodowego Turnieju Karate Kyokushin IKO Olsztyn Cup, który odbędzie się 23 listopada w Olsztynie — opowiada Marek Wieczorek. — To odpowiedź na współpracę z klubami z za wschodniej

granicy, które działają naprawdę prężnie. To także możliwość integracji różnych środowisk karate. To będzie turniej międzynarodowy z formułą otwartą, czyli będą mogli wziąć w nim udział również początkujący, m.in. dzieci w wieku sześciu lat. Ta forma turnieju sprawdza się i jest wiele osób, które chcą wziąć udział w tego rodzaju przedsięwzięciach.

Klub jest znany nie tylko ze swojej działalności sportowej. Organizowane przez klub od szesnastu lat akademie karate na stałe wpisały się w kalendarz miejskich imprez. Są to też pokazy czy współpraca z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. W 2016 roku klub był organizatorem mistrzostw Polski w Olsztynie. W

czerwcu 2018 roku odpowiadał za organizację mistrzostw województwa w karate kyokushin. W zawodach wystartowali również zawodnicy w kategorii karate WKF.

Marek Wieczorek dodaje, że w przypadku akademii karate zapewnienie jak największej grupie dzieci i młodzieży formy spędzenia wolnego czasu na sportowo — co ważne: pod okiem wykwalifikowanych instruktorów — chociaż w części pozwoli pozytywnie ukształtować kolejne młode pokolenia.

— Nasze zajęcia to przede wszystkim wprowadzenie do sportu i możliwość złapania sportowego bakcyli. I to niekoniecznie musi być karate. Mamy przecież w Olsztynie wiele dyscyplin indywidualnych czy gier zespołowych — podkreśla Marek Wieczorek, prezes OKKK. — Naszą akcją organizujemy wspólnie z Urzędem Miasta oraz Miejskim Zespołem Profilaktyki i Terapii Uzależnień, więc jednym z naszych haseł jest „Bliżej sportu, dalej od narkotyków”. Wszelkie uzależnienia nie idą ze sportem w parze. Dzieci nie powinny spędzać zbyt wiele czasu przy komputerach i z komórkami, a zamiast tego warto zainwestować w sprawność fizyczną. To jedno z działań prospołecznych, które są ważne w naszej działalności. Chcemy też integrować środowisko sportowe, bo wspólnie działamy na rzecz naszej społeczności.



TRENINGI PROWADZIMY W:

- Zespole Szkół Ekonomiczno-Handlowych, ul. Paderewskiego 10/12 w Olsztynie (osiedle Zatorze), w poniedziałek, środę 17.00-20.30
- Dojo OKKK, ul. Żołnierska 43 w Olsztynie (pod Fetą), w poniedziałek i środę 17.00-20.15, wtorek, czwartek i piątek 17.00-20.30, sobota 12.00-16.00
- Szkole Podstawowej nr 25, ul. Wańkowicza 1 w Olsztynie, we wtorek i czwartek 17.30-21.30
- Szkole Podstawowej nr 29, ul. Iwaszkiewicza w Olsztynie, w poniedziałek i środę 17.00-18.00
- Szkole Podstawowej nr 34, ul. Herdera 3 w Olsztynie, w poniedziałek i środę 17.00-19.00
- Zajęcia Kickboxingu, ul. Żołnierska 43 w Olsztynie (Pod Fetą), poniedziałek, środę 18.00-20.00

www.karate.olsztyn.pl

OKKK posiada licencję
POLSKIEGO ZWIĄZKU KARATE
Informacja: TEL.: 604-339-373 –MAREK
WIECZOREK

BOKS – WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O RĘKAWICACH DLA PIĘŚCIARZA

CZY WIESZ, JAK DOBRAĆ RĘKAWICE BOKSERSKIE? A MOŻE NIE JESTEŚ PEWNY, Z JAKIEGO MATERIAŁU BĘDĄ DLA CIEBIE NAJODPOWIEDNIEJSZE? JEŚLI ROZPOCZYNASZ SVOJĄ PRZYGODĘ Z BOKSEM – TEN ARTYKUŁ JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!



Rodzaje rękawic bokserskich

Najważniejszym elementem przy doborze rękawic dla pięściarza jest z pewnością ich rozmiar. Na rękawicach znajdziemy oznaczenie – liczbę wraz z literami „oz”, np. 12 oz. Ludzie bardzo często, widząc takie oznaczenie, myślą, że są to rękawice przeznaczone dla dzieci. Jest to oczywiście mylne skojarzenie, gdyż „oz” to nic innego jak uncje. Jedna uncja to około 28 gramów. Tak więc im mniejsza liczba, tym rękawice będą lżejsze, i odwrotnie: większa liczba – cięższe rękawice.

Podstawowe rozmiary rękawic bokser-skich prezentują się następująco:

- 8 oz (227 g) – rękawice przeznaczone wyłącznie dla dzieci oraz kobiet o bardzo małych dłoniach
- 10 oz (284 g) – standardowy rozmiar dla kobiet
- 12 oz (340 g) – dla kobiet o dużych dłoniach bądź mężczyzn o małych dłoniach
- 14 oz (397 g) – dla mężczyzn ze średnią dłonią, ważących do 90 kg.

Rękawice powyżej 14 oz są stosowane wyłącznie przez mężczyzn o dużej wadze albo bardzo silnych fizycznie. Dlaczego waga rękawic jest różna? Otóż dlatego, że im rękawica jest cięższa, tym jest ona bardziej bezpieczna. Osoby bardzo silne stosują cięższe rękawice, co

powoduje, że szybkość zadawanego ciosu jest mniejsza, niż gdyby miały one rękawice o wadze znacznie niższej.

Materiał

Jeśli chodzi o rodzaj tworzywa, to wyróżniamy rękawice ze skóry naturalnej oraz syntetycznej. I jedno, i drugie mają swoje wady i zalety. Produkcji rękawic ze skóry naturalnej bardzo często nie podają informacji, z jakiej skóry konkretnie wykonany jest dany produkt; tu wyróżnić możemy skórę kozią, bydlęcą i cielęcą. Takie rękawice będą przede wszystkim trwalsze, a także będą miały lepszą wentylację – dzięki temu, że „oddychają”, skóra dłoni nie będzie się szybko pocić. Jednak ich podstawową wadą jest cena – około 200 zł. Ten model będzie idealny dla wyczynowych bokserów.

Dla osób rozpoczynających swoją przygodę z tym sportem z pewnością lepsze będą rękawice syntetyczne, które możemy kupić w znacznie niższej cenie. Wierzchnia powłoka tego typu rękawic zazwyczaj wykonywana jest z PU (poliuretanu).

Nowa marka – Outshock

Celem marki Outshock jest przede wszystkim bezpieczeństwo. Szeroki asortyment produktów skierowanych do pasjonatów sportów walki zapewni komfort, ale również ochronę

użytkownika, co osiągnięto między innymi dzięki współpracy z zawodowcami.

— Celem Outshock jest uczynić boks dostępnym dla każdego, eliminując strach przed urazem i dzięki temu pozwalając poruszać się w obszarze szczytnych wartości przyświecających temu sportowi: zaufania, zaangażowania, odwagi i szacunku dla przeciwnika. Tymi 4 wartościami kieruje się na co dzień zespół marki, tworząc techniczne i wysokiej jakości produkty – podkreśla Olivier Claysen, szef marki Outshock.

Częstym błędem popełnianym przy zakupie rękawic bokserskich jest niedokupienie do nich bandaży bokserskich. Są one warte uwagi, gdyż nie tylko dodatkowo zabezpieczają nasze nadgarstki, ale również chronią rękawice przed nieprzyjemnym zapachem, który może się pojawić po ich kilkukrotnym użyciu w czasie treningów.

Reasumując, bardzo ważne jest, by przy doborze rękawic bokserskich nie kierować się wyłącznie ich wyglądem czy też niską ceną. Przede wszystkim musimy myśleć o bezpieczeństwie i o tym, by jak najlepiej ochronić swoje dłonie przed niechcianymi kontuzjami, zwłaszcza nadgarstków, gdyż to one najczęściej ulegają urazom. Jeśli nie jesteś pewny, jakie rękawice są dla Ciebie odpowiednie, zasięgnij rady naszych doradców w sklepie albo skontaktuj się z nami mailowo. Wspólnie znajdziemy rękawice uszyte na Twoją miarę :).

Klaudia Matysiak

1638190TBR-A

DECATHLON

SPRAWDZA SIĘ W SPORCIE



BUTY DO BOKSU 500 **179⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 4,6/5



KASK BOKSERSKI **129⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 4,5/5



ŁAPY TRENERA **99⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 4,6/5



WOREK TRENINGOWY
PB850 **179⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 4,6/5



REKAWICE
BOKSERSKIE 300 **89⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 4,5/5



REKAWICE
BOKSERSKIE 500 **129⁹⁹ zł**

OPINIE KLIENTÓW 5/5



DECATHLON
OLSZTYN

DECATHLON OLSZTYN | UL. STANISŁAWA DORANTTA 3, 10-699 OLSZTYN
www.decathlon.pl

TWOJA DROGA DO ZWYCIĘSTWA... TAEKWONDO OLSZTYN

TAEKWONDO TO TRADYCYJNA, KOREAŃSKA SZTUKA WALKI, KTÓREJ NAZWA SKŁADA SIĘ Z TRZECH CHIŃSKICH ZNAKÓW OZNACZAJĄCYCH PIĘŚĆ, STOPEŁ ORAZ SZTUKĘ. TO SWEGO RODZAJU DROGA, KTÓREJ CELEM JEST OSIĄGNIĘCIE INTUICJI W ZACHOWANIU. TERAZ TAEKWONDO „OLSZTYN” MA JESZCZE WIĘKSZĄ MOC, BO DWIE ZNANE SZKOŁY POŁĄCZYŁY SIŁY: AZS UWM ORAZ START OLSZTYN.



Wysocki, obroty, uderzenia... Taekwondo to niezwykle widowiskowa sztuka walki, która pociąga zarówno chłopców, jak i dziewczęta od pokoleń. Kto widział, co potrafią robić mistrzowie, ten nie może przejść koło tego sportu obojętnie. Powstanie i rozwój taekwondo związane są z postacią generała Choi Hong-hi. To on w połowie XX wieku połączył techniki Tae Kwon - tradycyjnej, koreańskiej sztuki walki oraz japońskiego karate, a następnie przekształcił je w nowy styl walki. Wokół siebie skupił sztab ekspertów, z pomocą których nowe założenia walki sprawdzał pod względem skuteczności, biomechaniki, anatomii oraz fizjologii. Opracowaną przez siebie sztukę walki nazwał taekwondo. W szybkim czasie zyskała ona szereg zwolenników zarówno w wojsku, jak i w szkolnictwie. Do Polski taekwondo trafiło w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Za sprawą filmów akcji w szybkim czasie stało się popularne. Swoich zwolenników znalazło również w Olsztynie...

— Kolejne sukcesy, które odnosimy, mobilizują nas do dalszej, wytrwałej pracy — mówi

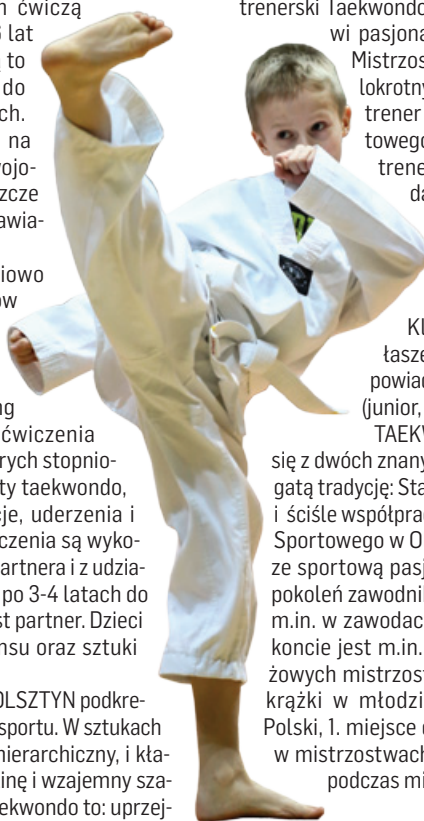
Marcin Chorzelewski, trener w klubie TAEKWONDO OLSZTYN. — Podejmujemy wysiłki, by jakość szkolenia w naszym klubie była na najwyższym poziomie. Zależy nam, by treningi przynosiły nie tylko satysfakcję dzieciom, ale również rodzicom. Zresztą są indywidualnie dostosowywane do określonej grupy wiekowej. Mamy grupy, w których ćwiczą dzieci w wieku od 4 do 6 lat — tłumaczy trener. — Są to zajęcia przystosowane do możliwości najmłodszych. W dużej mierze oparte na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, by dzięki temu jeszcze bardziej zachęcać do uprawiania sportu.

Plan treningów stopniowo oswaja młodych adeptów z taekwondo. Nikogo od razu nie rzuca się na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodawane są elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 3-4 latach do ćwiczeń wprowadzany jest partner. Dzieci uczą się wówczas dystansu oraz sztuki wyprowadzania ciosów.

W klubie TAEKWONDO OLSZTYN podkreśla się rolę wychowawczą sportu. W sztukach walki funkcjonuje układ hierarchiczny, i kładzie się nacisk na dyscyplinę i wzajemny szacunek. Zasady etyczne taekwondo to: uprzej-

mość, rzetelność, wytrwałość, opanowanie oraz odwaga. Trening wyrabia siłę woli, bo wymaga regularności i wytrwałości. To ważne cechy, które mają wpływ na całe życie. Zawodnicy odnoszą sukcesy nie tylko na polu sportowym. Jeśli nie trenują, stawiają na ciągły rozwój. Są cenionymi prawnikami, lekarzami, biznesmenami. Team trenerski Taekwondo Olsztyn tworzą prawdziwi pasjonaci: dwukrotny medalista Mistrzostw Europy Seniorów, wielokrotny Mistrz Polski - Maciej Ruta, trener Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz Taekwondo Olsztyn, trener kadry olimpijskiej i medalista mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim Marcin Chorzelewski oraz Justyna Niedziałek, Tomasz Kobrzyński, Klaudia Ruta i Justyna Pałaszewska, którzy wspólnie odpowiadają za szkolenie młodzieży (junior, kadet i młodzik).

TAEKWONDO OLSZTYN wywodzi się z dwóch znanych klubów, które mają bogatą tradycję: Startu Olsztyn oraz AZS UWM i ściśle współpracuje ze Szkołą Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie. Pracują tu ludzie ze sportową pasją, którzy wychowali kilka pokoleń zawodników odnoszących sukcesy m.in. w zawodach Pucharu Świata. Na ich koncie jest m.in. srebro podczas młodzieżowych mistrzostw Europy oraz dwa złote krążki w młodzieżowych mistrzostwach Polski, 1. miejsce drużynowo i złote medale w mistrzostwach Polski juniorów czy brąz podczas mistrzostw Europy seniorów.



MAMY SZEROKĄ OFERTĘ LOKALIZACJI I GRUP WIEKOWYCH

Dzieci w wieku 4-6 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27
wtorek 16:15-17:00, czwartek 16:15-17:00

Dzieci w wieku 6-9 lat:

- SP 7, al. Przyjaciół 41
poniedziałek 16:30-17:15
- SP 18, ul. Żytnia 71
wtorek 15:30-16:15, czwartek 15:30-16:15
- SMS, ul. Gietkowska 12
wtorek 17:30-18:30, czwartek 17:30-18:30
- SP 19 im. M. Kopernika, ul. Bałtycka
poniedziałek 16:30-17:15, środa 16:30-17:15

Dzieci w wieku 7-10 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27
poniedziałek 16:15-17:00, środa 16:15-17:00

TAEKWONDO OLIMPIJSKIE



tel. 607 075 071
www.tkdolsztyn.pl



JUDO JEST DLA KAŻDEGO

Odpowiedzialność, wytrwałość, pewność siebie, szacunek dla innych. Te cechy chcemy wpoić naszemu dziecku, a jednym ze sposobów na to jest... zapisanie go na zajęcia judo. Ta dyscyplina to dużo więcej niż sztuka walki, bo kształtuje nie tylko ciało, ale też charakter. Dzięki treningowi dziecko nabiera sprawności, gibkości i wzmacnia kondycję, ale też uczy się pracy nad sobą w sensie psychologicznym. W miejscu ćwiczeń (dojo) od samego początku nauki propagujemy szacunek dla trenera i reszty zawodników, co przekłada się także na stosunek dziecka do innych osób już po zajęciach. Podczas treningu wymagane jest posłuszeństwo i lojalność wobec trenera, godne zachowanie i wzajemne wsparcie na drodze do coraz lepszych osiągnięć sportowych.

Judo jest sztuką walki, i olimpijską dyscypliną sportową. Warto wspomnieć, że Maciej Sarnacki, zawodnik klubu Gwardia Olsztyn, reprezentował nasz kraj na igrzyskach olimpijskich w Rio w kategorii wagowej +100 kg, a obecnie walczy o kwalifikację na kolejne igrzyska w Tokio 2020. W judo jest 6 stopni szkoleniowych (kyu). Początkujący zaczynają od białego pasa (6 kyu)



Zapraszamy do klubu judo
Gwardia Olsztyn!
www.gwardiaolsztyn.pl

facebook.com/GwardiaOlsztyn

i, zdając kolejne egzaminy, osiągają coraz wyższe stopnie zaawansowania. Podczas walk ćwiczebnych (randori) adepci uczą się, jak wytrwale dążyć do upragnionego celu, ale również tego, że wygrywanie wcale nie jest w sporcie najważniejsze. Najbardziej liczy się wysiłek i czas, który włożymy w trening, oraz to, jak nas ukształtuje. To bardzo ważna nauka, którą warto wpajać dzieciom już od najmłodszych lat. Dzieci na treningach judo uczą się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać

najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera. Podczas samych walk randori młodzi judocy uczą się szybko reagować na zagrożenie, a także nabierają odpowiedniej koordynacji ruchowej i zwinności.

Na treningi zapraszamy nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Nasz klub w tym roku obchodzi mały jubileusz! Od 71 lat szkolimy naszych adeptów, a od 55 lat zajmujemy się szkoleniem w sekcji judo. Zaufaj nam, dołącz do Gwardii.



GWARDIA OLSZTYN
ogłasza nabór do sekcji JUDO
dzieci w wieku od 7 lat

ZAPRASZAMY:
zajęcia odbywają się:

sala Gwardii przy Al. Piłsudskiego 5 (na przeciwko DH Aura)
we wtorki i czwartki w godz. 17.00 - 18.00

sala w SP 12 przy ul. Turowskiego 3 (Nagórki)
we wtorki i czwartki w godz. 17.00 - 18.30

Kontakt w sprawie naborów: tel. 601 63 58 39

CAPOEIRA

CAPOEIRA TO BARDZO SPECYFICZNA SZTUKA WALKI. DZIĘKI POŁĄCZENIU GIMNASTYKI I SAMOOBRONY POPRAWIA NASZĄ GIBKOŚĆ, SIŁĘ I SZYBKOŚĆ. ABY ZROZUMIEĆ JĄ W PEŁNI, TRZEBA POZNAĆ JEJ HISTORIĘ ORAZ ELEMENTY KULTURY BRAZyliJSKIEJ.



Pierwotnie capoeirę mogli trenować wyłącznie mężczyźni z biedniejszych warstw społecznych. Aktualnie mogą trenować ją wszyscy, bez względu na wiek, płeć, kolor skóry czy poglądy. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć, są ci, którzy nie chcą. Jest to świetny sposób na rozwój koordynacji dzieci, poszerzenie zainteresowań młodzieży i utrzymanie dobrej kondycji osób dojrzałych.

Podczas zajęć trenujemy nasze ciała, poznając techniki wyprowadzania ataków i uników, dzięki ćwiczeniom rozciągającym poprawiamy zakres ruchu, zwiększamy siłę i wytrzymałość naszych mięśni oraz poprawiamy koordynację.

Jednak aby w pełni zrozumieć capoeirę należy poznać okoliczności, w jakich powstawała. Pełnowartościowy wojownik nie tylko potrafi skutecznie wyprowadzać ataki i ich unikać, ale zna również historię capoeiry, poprzez naukę gry na instrumentach ćwiczy umysł oraz rozmawia i śpiewa w języku portugalskim.

Sposób grania capoeiry różni się w zależności od stylu mistrza grupy. Nasz mistrz Mestre Nem jest znany ze skuteczności swoich technik w walce, przez co gra może wydawać się bardziej surowa, jednocześnie bardziej agresywna. Efektownych akrobacji uczą się bardziej doświadczeni zawodnicy, natomiast każdy początkujący w pierwszej kolejności uczy się prawidłowego poruszania i efektywnych technik walki.

Grupo de Capoeira Camangula posiada sekcje w wielu miastach w całej Polsce, jak również w



Europie i Ameryce Południowej. Coroczne warsztaty organizowane w każdej większej sekcji pozwalają na wymianę doświadczeń i poszerzenie światopoglądu. Obozy capoeiry są idealną alternatywą na nudne spędzanie letnich wakacji czy zimowych ferii.

Treningi w Olsztynie odbywają się od ponad 14 lat. W tym roku dwóch wychowanków naszej sekcji, podczas warsztatów wielkanocnych or-

ganizowanych w Hamburgu, uzyskało stopnie instruktorskie. Ponadto kilku uczniów sekcji junior i sekcji młodzieżowej awansowało na wyższe stopnie. Dzięki opiece doświadczonych trenerów zarówno nowicjusz, jak i zaawansowany sportowiec odnajdą się w tej pięknej sztuce walki. Wszystkich chętnych, niezależnie od poziomu wytrenowania, zapraszamy do kontaktu telefonicznego lub do siedziby naszej sekcji.



Olsztyn, ul. Wilczyńskiego 27A
gabinet rehabilitacji HappyReha
tel. 691 070 591

e-mail: camangula.olsztyn@gmail.com
www.capoeiraolsztyn.pl
Facebook: Capoeira Camangula Olsztyn





ZOSTAŃ HAJDUCZKIEM POKOCHAJ SZERMIERKĘ

Tel. 602 32 42 96

www.szermierkaolsztyn.pl



szermierkaolsztyn



**UWAGA
DOROŚLI
Wreszcie nabór
dla Was!!!**





PŁYWANIE

— NAJLEPSZA REHABILITACJA

PŁYWANIE I AQUA AEROBIC MOGĄ STAĆ SIĘ PANACEUM NA WIELE DOLEGLIWOŚCI. POPRAWIA OGÓLNA FORMĘ, ŁAGODZI BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW, KORYGUJE WADY POSTAWY, WZMACNIA SERCE. I TO SPRAWDZONY SPOSÓB NA WALKĘ ZE STRESEM.

Dodatkowy plus jest taki, że pływać można przez całe życie. Żeby jednak rehabilitacja w basenie była skuteczna i wyrządziła samo dobro, a nie zaszkodziła naszemu organizmowi — trzeba wiedzieć, jak to robić.

Generalnie...

... pływanie i aqua aerobic zawsze przyniosą jakieś dobre efekty. Szczególnie, że w wodzie większość ćwiczeń wykonuje się prawie bez wysiłku, a jednak w krótkim czasie można już zauważyć i poprawę formy, i smuklejszą sylwetkę. A przy tym to odprężenie, które — niech pęknie! — tylko woda może nam zafundować...! I od razu uprzedzam wszystkich malkontentów: ani wiek, ani spora nadwaga, ani kiepska forma fizyczna, ani nawet bóle pleców, stawów czy kolan — dla gimnastyki w wodzie nic nie stanowi przeszkody! Pływanie rekreacyjne łączy w sobie bowiem trening aerobowy (tlenowy) i ćwiczenia siłowe — a przy tym nie powoduje aż takiego zmęczenia, jak na siłowni lub podczas joggingu. To naprawdę bezpieczna i przyjemna forma rehabilitacji. Wspomaga leczenie różnych schorzeń ortopedycznych, neurologicznych, kardiologicznych, metabolicznych. Cały czas

mowa jednak o pływaniu dla relaksu i rehabilitacji — sportowe pływanie już aż tak zdrowe nie jest: jak każdy sport wyczynowy wiąże się z urazami i kontuzjami, a czasem wręcz potęguje wady postawy.

Na stawy i serce

Ponieważ pływając w basenie stale musimy pokonywać opór wody, wszystkie wykonywane w niej ćwiczenia są siłowe. Jednocześnie jednak wyporność wody powoduje, że ciężar naszego ciała odczuwamy jako nawet 10 razy mniejszy od rzeczywistego. I to dlatego osobom o słabej kondycji, po urazach, otyłym — w wodzie ćwiczenia łatwiej wykonywać niż w powietrzu. A — co o wiele ważniejsze — w czasie wysiłku nie przeciążają ścięgien, przyczepów, stawów ani mięśni. Woda bowiem swoją opornością amortyzuje wstrząsy i wymusza płynność ruchów, zapobiegając przy tym urazom. W wodzie nie upadniemy, nie stłuczemy kolana i nie nabijemy guza na czoło, a już na mur-beton nie złamiemy żadnej kości. Poprawimy natomiast koordynację ruchową i równowagę w schorzeniach neurologicznych czy zaburzeniach równowagi — dla osób starszych to po prostu zajęcia obowiązkowe!

Ta forma aktywności bardzo zalecana jest osobom, które cierpią na bóle kręgosłupa i stawów, oraz profilaktycznie tym, którzy prowadzą siedzący tryb życia i stronią od sportu. Ponieważ w czasie pływania aktywizujemy większość mięśni obręczy barkowej, klatki piersiowej, pleców, brzucha, nóg oraz stabilizujących odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa; uwalniamy też wszelkie napięcia nagromadzone w mięśniach z powodu stresu lub w czasie pracy w tylko jednej pozycji — krążki międzykręgowe oddalają się od siebie i prawie natychmiast przynoszą ulgę w bólu. Komu kiedykolwiek wypadł dysk — ten na pewno doceni wagę tej informacji...! Pływanie zapobiega poza tym przeciążeniom, wadom postawy i pomaga je korygować.

Ponieważ oddychanie w wodzie jest zdecydowanie trudniejsze — ostatecznie, z każdym oddechem trzeba przeciwstawić się ciśnieniu wody — zwiększa się pojemność naszych płuc.

Pływanie to też wymarzony sposób rehabilitacji wszystkich cierpiących z powodu osteoporozy. Ściskanie i obciążanie kości przez mięśnie zwiększa ich gęstość, a zmuszone w czasie pływania do intensywnej pracy mięśnie zyskują bardzo wyregulowany poziom cukru we krwi.

Z kolei jako ćwiczenie aerobowe pływanie



zwiększa tętno i przyspiesza oddech, pobudzając do pracy układ krążenia i oddechowy. Poprawia też wydolność serca i układu krążenia: zwiększa mianowicie dopływ tlenu do tkanek i sprawia, że serce pracuje ekonomiczniej — rzadziej się kurczy, a za to pompuje więcej krwi do tętnic. Naczynia wewnątrz ciała rozszerzają się, więc spada ryzyko choroby niedokrwiennej serca, zawału i skrzepliny. Dlatego pływanie zaleca się osobom po zawale. A przy tym wszystkim podnosi HDL (dobrą frakcję cholesterolu), a obniża LDL (sprawcę miażdżycy).

Wymierne korzyści i zauważalną poprawę tak formy, jak i sylwetki zauważymy, jeśli pływać będziemy chociaż 3 razy w tygodniu po przynajmniej pół godziny.

Styl znaczy efekt

Zdrowy człowiek może pływać każdym stylem — jedyny warunek, to zmieniać go podczas treningu, żeby stymulować wszystkie partie mięśni. Pływanie tylko jednym stylem prowadzi do przeciążenia pewnych mięśni i zamiast pomóc, może zaszkodzić. Na początek idzie zatem styl klasyczny, potem kilka basenów na grzbiecie, a na koniec kraul. Ważne, by pływać prawidłowo: zanim się rozpędzimy, warto więc poprosić trenera lub ratownika, by skorygował nasze ewentualne błędy. Pływanie to wprawdzie sport dla każdego, ale przy niektórych urazach i schorzeniach wskazane jest, by — zanim kupimy czepek i strój w wymarzonych kolorach — skonsultować się z lekarzem lub rehabilitantem. Na pewno powinny tak zrobić osoby cierpiące na bóle kręgosłupa oraz te po urazach i operacjach stawów.

styl klasyczny, inaczej żabka kryta, wykonany prawidłowo bez zbędnego odginania głowy — nie obciąża żadnych mięśni kręgosłupa; mode-

luje za to ramiona, pośladki, uda i zaleca się go do korygowania wad postawy głównie w odcinku lędźwiowym, czyli na wszelkie skoliozy i dyskopatie lędźwiowe. Przeciwwskazania: miażdżycy tętnic kręgowych szyjnych, dyskopatia szyjna ze zniesieniem naturalnej krzywizny szyi, niektóre schorzenia kolana.

kraul — zalecany przy dolegliwościach odcinka lędźwiowego kręgosłupa, którym nie towarzyszą zmiany w odcinku piersiowym, do korekcji koślawości kolan, płaskostopia. Przeciwwskazania: zespół bolesnego barku, złe ukształtowane krzywizny szyi, okrągłe plecy i zaawansowana skolioza.

kraul na grzbiecie to z kolei najlepszy trening na kręgosłup — rozluźnia mięśnie, nie powodując niekorzystnych wygięć; już samo leżenie na wodzie bez ruchu pozytywnie działa na kręgosłup: wymusza pracę wszystkich mięśni, by utrzymać właściwą pozycję ciała. Przeciwwskazania: zespół bolesnego barku, kłopoty z błędnikiem.

Delfin — styl trudny i skomplikowany technicznie, dla bardzo wysportowanych, silnych i zdrowych osób; ułożenie odcinka piersiowego może pogłębić takie wady, jak okrągłe plecy, a

praca nóg i odcinka lędźwiowego — czyli pogłębić lordozę lędźwiową. Dlatego w rehabilitacji pływania delfinem nie stosuje się.

Ważne jeszcze przed

Każdą sesję pływania trzeba poprzedzić 5-10-minutową rozgrzewką — jeszcze przed wejściem do basenu lub już w wodzie. Zrobimy kilka przysiadów, skłonów, skrętów tułowia, wymachów rękami, żeby rozruszać wszystkie mięśnie. W wodzie możemy pobiegać w miejscu wzdłuż basenu albo stanąć tyłem do ściany i, przytrzymując się krawędzi basenu, naprzemiennie wykonać kilka wymachów nogami. Pływając, stopniowo zwiększamy wysiłek, po czym zwalniamy pod koniec treningu. W pływaniu rekreacyjnym, a dynamicznym — wzmacniamy mięśnie. Trzeba tylko pamiętać o zmianie stylów.

Natomiast po wyjściu z basenu trzeba wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, do których można użyć styropianowych rolek do rozciągania. Po wysiłku nasze mięśnie, torebki stawowe i powięzi są obkurczone — trzeba je rozciągnąć, żeby uniknąć przykurczy.

Magdalena Maria Bukowiecka





U MNIE GOTOWANIE TO PODSTAWA!

JOANNA JĘDRZEJCZYK, POCHODZĄCA Z OLSZTYNA MISTRZYNI ŚWIATA W BOKSIE TAJSKIM, NIE PRZESTAJE ZASKAKIWAĆ FANÓW. WRAZ Z NAJMŁODSZYM UCZESTNIKIEM PIERWSZEJ EDYCJI „MASTERCHEFA” WYDAŁA KSIĄŻKĘ KUCHARSKĄ, KTÓREJ TYTUŁ BRZMI JAK MOTTO: „JEDZ, ŚMIEJ SIĘ I WALCZ!”.

— **Gotowanie to twoja pasja?**

— W moim rodzinnym domu gotowanie to podstawa, dlatego było ono w moim życiu od zawsze. Jak miałam 11 lat potrafiłam już ugotować najlepszy rosół na świecie (śmiech). Moi rodzice także wspaniale gotują i mamy taki mały, rodzinny rytuał. Co tydzień spotykamy się w domu rodziców i wspólnie przygotowujemy niedzielny obiad.

— **A skąd pomysł na wydanie książki kucharskiej?**

— Tak naprawdę ten pomysł pojawił się po mojej pierwszej wielkiej przegranej w 2017 roku, gdzie troszeczkę zawiniło zbijanie wagi. Wtedy podjęłam decyzję, że sama o siebie zadbam.



Joanna
Jędrzejczyk:
W dziecię chodzi
o słuchanie swojego
organizmu

Wzięłam sprawy w swoje ręce i udało mi się. Przez 12 tygodni, przygotowując się do drugiej walki, sama gotowałam i przyrządzałam fajne, kolorowe, zbilansowane i przede wszystkim smaczne posiłki. Wrzucałam zdjęcia do internetu, używając hashtagu #eatlikejoanna, a fani z całej Polski i ze świata pisali do mnie, prosili o przepisy i sugerowali, żebym wydała książkę kucharską. Pomyślałam sobie: dlaczego nie?

— **Jak pomyślałaś, tak zrobiłaś...**

Moim zdaniem w życiu najważniejsza jest ciężka praca, dyscyplina i wiara w realizację celu. Dlatego jak tylko wróciłam do kraju, zrobiłam spis treści w kuchennym notatniku i postanowiłam, że w książce nie pojawią się tylko przepisy,

ale też dawka motywacji i pozytywnej energii dla innych.

— **Jednak od pomysłu do realizacji trochę czasu upłynęło.**

— Pomysł pojawił się rok temu. Później podpisałam kontrakt na kolejną walkę i „książkę” musiałam schować do szuflady. Jednak dzięki współpracy ze wspianymi ludźmi książka powstała w dwa tygodnie, a swoją oficjalną premierę miała w czerwcu.

— **Współautorem książki jest Jan Paszkowski. Jak wam się współpracowało?**

— Janek, najmłodszy uczestnik pierwszej edycji „MasterChefa”, ma świetny smak i wspianą tyłkę do gotowania. Pomyślałam, że razem możemy połączyć siły i pokazać wszystkim, że dieta nie musi być nudna i restrykcyjna. Dieta może być przecież smaczna i kolorowa. Przede wszystkim chodzi o słuchanie swojego organizmu.

— **„Jedz, śmiej się i walcz!” jest książką dla każdego? Czy tylko dla osób aktywnych sportowo?**

— Tutaj nie ma żadnych ograniczeń. To nie jest kolejny fitporadnik, jakich wiele, bo konkurencja jest bardzo duża. Ta książka z założenia miała być dla każdego. Jest tu spora dawka motywacji i o to w tym wszystkim chodzi.

— **Jaki jest stopień trudności przepisów? Przeciętny Kowalski da sobie radę?**

— Każdy znajdzie tu coś dla siebie. W książce są różne przepisy, jednak nie są to przepisy dietetyczne. Samo słowo „dieta” mnie odstrasza. Wolę określenie „racjonalne żywienie”. Przygotowaliśmy 60 przepisów: 50 autorstwa Janka i 10 moich. Są to między innymi przepisy, któ-

rych używam podczas treningów i przygotowań do walki. Pokazujemy, że dieta sportowca, czy dieta w ogóle, to nie tylko kurczak, brokuł i jaltowy ryż. Warto łączyć ze sobą smaki, eksperymentować. I to jest właśnie fajne w gotowaniu.

— **Który posiłek w ciągu dnia jest twoim zdaniem najważniejszy?**

— Kiedyś mówiło się, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. A tak naprawdę nie ma ważnych i ważniejszych posiłków w naszym życiu. Każdy jest bardzo istotny.

60

przepisów znalazło się w książce Joanny Jędrzejczyk i Jana Paszkowskiego

Ludzie często popełniają błąd i przechodzą na dietę, ograniczają kalorie, piją soki i jedzą raz albo dwa razy dziennie. Wtedy organizm wszystko magazynuje. A powinien raczej otrzymywać zbilansowane i przede wszystkim pełnowartościowe jedzenie. Ja jestem taką śniadaniową osobą, uwielbiam jajka w każdej postaci. Chciałabym w przyszłości otworzyć swoją własną kawiarnię, taką śniadaniownię właśnie.

— **A jakie jest twoje ulubione danie?**

— Uwielbiam połączenie jarmużu z ananaseм i bardzo lubię kurczaka. Dlatego moim ulubionym daniem jest wyfiletowane podudzie kurczaka duszone w curry z jarmużem, ananaseм i cebulą.

— **Czy można znaleźć przepis na to danie w twojej książce?**

— Tak. To moje popisowe danie (śmiech).

— **Książka zawiera też część motywacyjną...**

— Są tam felietony napisane przeze mnie i przez Janka Paszkowskiego, opowiadające o tym, jak walczyć ze sobą, i o siebie, i nie dać sobie odebrać radości. Janek dedykuje tę książkę zmarłej mamie, która rok temu odeszła na raka. To nie jest komercyjna książka. Janek ma swój biznes, ja także zarabiam na czymś zupełnie innym. Teraz wielu ludzi wydaje książki typowo komercyjnie, a nam chodziło o przekaz: warto się podnosić ze wszelkich życiowych upadków i czerpać radość ze wzlotów. Wszystko nas kształtuje i to jest najważniejsze.

Milena Siemiątkowska



JOANNA JĘDRZEJCZYK

(ur. 18 sierpnia 1987 w Olsztynie) – polska zawodniczka boks, muay thai, kick-boxingu oraz mieszanych sztuk walki (MMA). Trzykrotna zawodowa mistrzyni świata, dwukrotna mistrzyni Europy oraz czterokrotna amatorska mistrzyni świata, trzykrotna mistrzyni Europy i pięciokrotna mistrzyni Polski w boksie tajskim. Wicemistrzyni Polski w amatorskim boksie z 2011. Pierwsza Polka w organizacji MMA – Ultimate Fighting Championship oraz mistrzyni tejże organizacji w wadze słomkowej (do 52 kg) w latach 2015–2017.

Źródło: Wikipedia



7 NAWYKÓW ZDROWEGO ŻYWIENIA

ŻE DIETA-CUD NIE ISTNIEJE — PRZEKONAŁAM SIĘ JUŻ NIE RAZ I NIE DWA. OTYŁOŚĆ, CUKRZYCA, CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA, NADCIŚNIENIE: TO WSZYSTKO GROZI TYM, KTÓRZY ODŻYWIAJĄ SIĘ ŹŁE. ALE CO ZNACZY DOBRZE?



Fot. Adobe Stock

Jak i co jeść, by czuć się dobrze, zachować wagę i zdrowie na długie lata? Teorii jest wiele, ale są też reguły, które mówią jasno: bez dobrych nawyków nie uda się nam ani dobrze czuć, ani odpowiednio odżywiać. Oto siedem zasad.

1. Śniadanie podano!

Ogólnie obowiązuje zasada: śniadanie jedz po królewsku, obiad jak księżę, a kolację — jak żebrak. Taki pełnowartościowy poranny posiłek to niezbędna w życiu dawka zdrowej energii, paliwo dla wyciszonego po nocy metabolizmu

i skuteczna profilaktyka przeciw wrzodom żołądka. Jeśli z samego rana zaopatrzymy nasz organizm w odżywcze składniki — nie grozi nam też ochota na wieczorne podjadanie.

Owszem, poranny pośpiech i wielkimi krokami zbliżająca się jesieńna sota nie sprzyjają pieczołowitemu pichceniu o brzasku, dlatego o śniadaniu warto zacząć myśleć już dzień wcześniej, wieczorem. Zalej płatki owsiane wodą — rano szybciej się ugotują. Wyjmij jajka na poranną jajecznicę. Przygotuj owoce. Umyj warzywa do sałatki — rano tylko je pokroisz i okrasisz jogurtem... Dietetycy na śniadanie zalecają produkty z pełnego ziarna, twaróg, jo-

gurt — może być z musli, jajka, chudą wędlinę, świeże warzywa i/lub owoce.

2. Regularne posiłki

Uwaga! Obalamy mity! Zbyt rzadkie jedzenie i odmawianie sobie posiłków — to największy wrogiem szczupłej sylwetki. To właśnie regularne posiłki, spożywane co mniej więcej 3 godziny, czyli jakieś 5-6 razy dziennie, gwarantują najwyższe obroty przemiany materii, a organizm — potrafiąc przewidzieć spodziewany termin kolejnej dawki energii — nie czuje potrzeby magazynowania zapasów w postaci tkanki tłuszczowej. Do zera spada wtedy ryzyko, że

metabolizm nagle dramatycznie spowolni, atakuje nasz głód, a my „zajemy” go batonem lub fast-foodem. Złoty środek to zatem częste, ale nieduże porcje, przy czym pamiętajmy, że każda przekąska — kilka orzechów laskowych, jabłko, trzy śliwki — liczą się jako posiłek.

Nieprawdą jest także, że ostatni posiłek powinniśmy spożyć przed godziną 18. Wszystko zależy od tego, o której godzinie kładziemy się spać, ponieważ dietetycy zalecają ostatni posiłek na 2 godziny przed snem.

3. Pij dużo wody

2 litry wody — to optymalna dawka dzienna. Woda reguluje w naszym ciele liczne procesy, transportuje składniki odżywcze i nawadnia cały organizm. W normalnych warunkach dziennie tracimy 2,6 litra wody dziennie. Ten ubytek zwiększa się w gorące i wietrzne dni lub w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego. Dlatego regularne popijanie wody jest tak ważne dla naszego zdrowia.

Dodatkowo, amerykańscy specjaliści ze Stowarzyszenia Chemików dowiedli, że regularne picie wody to także przyjaciel naszego oddechu: z ich badań wynika, że dwie szklanki

gram! Nie dość, że chlorek sodu jako składnik naturalny występuje w spożywanych przez nas artykułach, dodaje się go w czasie ich przemysłowego przetwarzania — to jeszcze sami soliśmy bez pamięci...!

Owszem, niewielkie ilości soli są niezbędne naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, ale nadmiar soli to krótka droga do nadciśnienia, które może skończyć się zawałem lub udarem mózgu. To także zagrożenie zachorowania na cukrzycę typu 2, niewydolność nerek i raka żołądka. Warto więc ograniczyć nasze dzienne spożycie soli, a nasze dania doprawiać do smaku ziołami.

5. ... ale za to więcej błonnika

Znaczenie błonnika pokarmowego dla naszego organizmu jest więcej niż kluczowe. Reguluje perystaltykę jelit i usuwa z organizmu pozostałości pożywienia. Wpływa na rytm wypróżnień i zapobiega zaparciom. Pęcznieje w żołądku, przez co redukuje uczucie głodu. Najwięcej znajdziemy go w produktach pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, owocach i warzywach. 20-40 gramów to minimalna porcja dzienna błonnika dla osoby dorosłej.

6. ... i jajek...!

Ponoć w przyrodzie nie istnieje bardziej odżywczy produkt spożywczy niż jajko. Nie dość, że zawiera niezbędne do życia i najbardziej przyswajalne aminokwasy, to jeszcze ma dużo białka, wapnia, cynku i witamin D, E, K oraz B6, a za to niewiele kalorii i tłuszczów. Zjedzone na śniadanie — dostarczy nam zdrowe białko, ale niewiele węglowodanów. A co z tym cholesterolem? Fakt: jedno jajko to ponad połowa dziennej dawki cholesterolu potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Ale też fakt: cholesterol z jajka ma niewielki wpływ na jego ogólny poziom we krwi. A są też naukowcy, którzy twierdzą, że zawarty w jajkach cholesterol i jego proporcja do obecnych tam tłuszczów — wręcz pomagają regulować pracę wątroby i utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi.

7. Cukier? Precz z białą śmiercią!

Cukier to główny wróg naszego zdrowia. To przez niego przybieramy na wadze, mamy osłabioną odporność, niebezpiecznie rośnie nam ciśnienie, trójglicerydy, ryzyko rozwoju stanów zapalnych i zły cholesterol we krwi. To cukier osłabia nasze naczynia krwionośne, wzrok i zęby, zaburza poziom glukozy we krwi, co z kolei grozi cukrzycą. I nie chodzi tylko o te łyżeczki dosypywane do kawy czy herbaty. Cukier jest przecież obecny także w owocach, słodkich napojach, jogurtach, a nawet w keczupie i majonezie. Jeśli dodamy do tego źródło pustych kalorii, czyli wszelkie wyroby cukiernicze — jesteśmy na najlepszej drodze ku przepaści!

Jeśli jednak ochota na coś słodkiego nie chce nas opuścić, a porcja truskawek, malin czy jabłko nie pomagają — raz na jakiś czas wolno nam sięgnąć po kostkę gorzkiej czekolady. A wszystkim koneserom słodkiej kawy i herbaty polecam miód lub stewię.

Magdalena Maria Bukowiecka



wody wypite przed posiłkiem sprawią obniżenie jego kaloryczności nawet o 90 kalorii!

Najlepiej, gdy woda ma temperaturę pokojową. Pamiętajmy jednak, że nie pijemy na zapas: powinniśmy spożywać wodę niewielkimi łykami regularnie w ciągu całego dnia. Dietetycy zalecają spożywanie wody nawet wtedy, gdy nie odczuwamy pragnienia. Najlepiej zdecydować się na wodę z dużą ilością mikroelementów.

4. Jedz mniej soli

Choć wg zaleceń WHO nie powinniśmy jeść więcej niż 6 gram soli dziennie, czyli łyżeczkę herbatnią — przeciętnie Polak zjada jej 15





59.

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

JUŻ W KRÓTCE!

DO KOGO TRAFIĄ NAGRODY?

PRZEKONAJ SIĘ! WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA
GAZETAOLSZTYNSKA.PL | SPORT.WM.PL

ORGANIZATOR



**GAZETA
OLSZTYŃSKA.**

**DZIENNIK
ELBLĄSKI.**