

fit^{ie}fat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

WRZESIEŃ - PAŹDZIERNIK 2018

NA RATUNEK
TARCZYCY

KOBIETA KONTRA
FACET

NA ODDECH JOGA

SUPER KASIA



CZEKOLADOWA ROZKOSZ

Nie bój się słodkości, zwłaszcza gdy są fit!
Oto przepisy Michała i Asi na czekoladę w tej zdrowszej wersji.

CZEKOLADA GORZKA KLASYCZNA

Składniki na 2 tradycyjne tabliczki:

- 70 g oleju kokosowego
- 60 g miodu
- 60 g gorzkiego kakao dobrej jakości

Wykonanie:

Miód i tłuszcz wymieszaj na gładką masę w kąpieli wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). Następnie stopniowo dodaj kakao. Masa ma być gładka jak krem czekoladowy. Gotową wylóż na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5 cm. Zostaw na noc w lodówce.

CIASTO CZEKOLADOWE

Składniki na foremkę o wymiarach (ok. 13 cm na 20 cm):

- 60 g masła klarowanego
- 100 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 60 g kakao
- 4 jajka
- 250 g zmiksowanych jabłek
- 100 g mąki owsianej
- 100 g mąki orkiszowej 1850
- 40 g daktyli lub rodzynek
- ½ łyżeczki sody

Wykonanie:

Masło klarowane i mleko podgrzej do rozpuszczenia tłuszczu. Dodaj kakao i wymieszaj na gładką masę. Całość wystudź. Ubij jajka. Gotową masę dodaj do musu kakaowego. Dorzuć jabłko i delikatnie wymieszaj. Obie mąki oraz sodę zmiel z daktylami lub rodzynkami, następnie wsyp wszystko do ciasta. Wymieszaj dokładnie. Piecz 50 minut w 180 st. C.

ŚLIWKA W CZEKOLADZIE

Składniki na 50 sztuk (małe śliwki):

- 60 g oleju kokosowego
- 50 ml mleka krowiego lub roślinnego
- 10 g miodu
- 35 g zmielonych ziaren kakaowca lub kakao
- ok. 50 miękkich śliwek suszonych

Wykonanie:

Rozpuść olej, mleko i miód w temperaturze do 40 st. C (najlepiej w kąpieli wodnej). Dodaj kakao i wymieszaj na gładką masę. Obtaczaj w niej śliwki, gotową słodką przekąskę zostaw do zastygnięcia w lodówce.



UKIEL OLSZTYN PÓŁMARATON: GOTOWI NA START!

To będzie biegowe święto w stolicy Warmii i Mazur! Już 16 września, punktualnie o godzinie 12, ruszy III Ukiel Olsztyn Półmaraton 2018. Zawodnicy wystartują z Centrum Rekreacyjno-Sportowego Ukiel przy ul. Kapitańskiej w Olsztynie. Tam także będzie zlokalizowana meta.



UKIEL OLSZTYN
PÓŁMARATON
2018

Lubisz ruch i aktywnie spędzasz każdą wolną chwilę? Biegasz ze znajomymi w najbliższym parku, lesie lub wokół swojego osiedla? Masz skończone 16 lat? Nie zastanawiaj się, tylko wystartuj w Ukiel Olsztyn Półmaratonie. Już dziś zgłoś się do zawodów! Zapisy trwają do 12 września. Rejestrować można się na stronie internetowej www.osir.olsztyn.pl lub osobiście w biurze Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Żołnierskiej 13a w Olsztynie. Organizatorzy czekają na zgłoszenia indywidualne oraz drużynowe. Do stworzenia drużyny potrzeba czterech zawodników, w tym przynajmniej jednej kobiety.

Zawodnicy do pokonania będą mieć dystans 21,1 km trasą oznakowaną co 1 km. Bieg odbywać się będzie po utwardzonych szu-

trach, leśnych ścieżkach, asfalcie i polbruku. Na trasie zapewnione będą minimum dwie strefy bufetowe, a na mecie czekać będzie woda mineralna, banany, czekolada oraz regeneracyjny posiłek.

— Tak piękne miasto jak Olsztyn i takie fantastyczne tereny wokół Centrum Rekreacyjno-Sportowego Ukiel zasługują na to, żeby właśnie w tym miejscu na ziemi organizować bieg, do którego zawsze się będzie chciało wracać — mówi Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie. — Amatorzy biegowej rywalizacji najczęściej są zobligowani do biegania po asfalcie, a widokami są zwykle fasady miejskich budynków. U nas, w Olsztynie, w dużej mierze trasa wiedzie po nieutwardzonej nawierzchni, a klimat leśnych ścieżek i widoki z pagórków otaczających Ukiel są dodatkowym bonusem tej formy aktywności. Nie można też zapomnieć o tym, że trasa została tak zaprojektowana, aby uczestnicy zarówno w pierwszej fazie biegu, jak też w końcówce na promenadzie CRS Ukiel czuli wielkie wsparcie kibiców. Jednym słowem: jestem przekonany, że ci, którzy biegali tu w poprzednim roku, z pewnością wrócą w to magiczne miejsce. Czekamy oczywiście też na nowych uczestników Ukiel Olsztyn Półmaratonu — kończy Jerzy Litwiński.

Klasyfikacje wiekowe będą podzielone co pięć lat. Pula nagród wyniesie prawie 17 tys. zł. W każdej kategorii za miejsca od I do

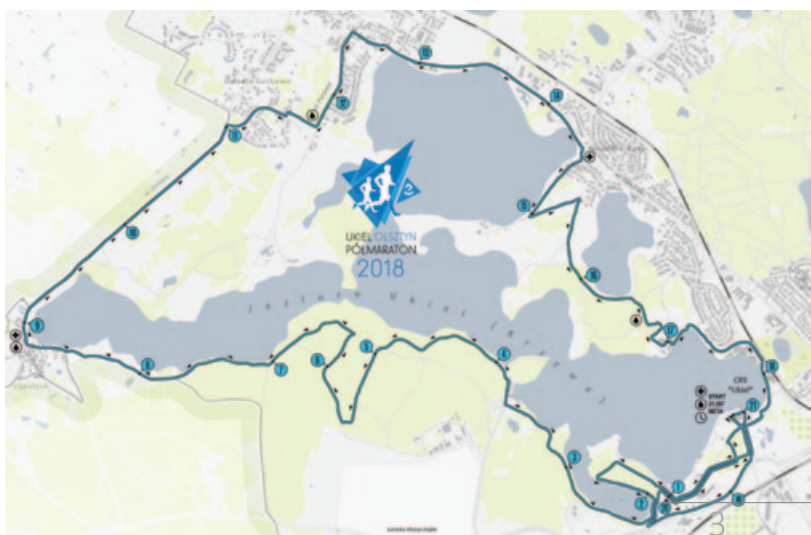
III zawodnicy otrzymają puchary lub statuetki, a za miejsca I–VI także dyplomy. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą półmaraton, otrzymają pamiątkowe medale. Ponadto najlepsi zawodnicy wywodzący się z Olsztyna i mający tu też stale zameldowanie otrzymają pamiątkowy puchar oraz nagrodę ufundowaną przez firmę Alcar w klasyfikacji najlepsza olsztynianka i najlepszy olsztynianin. Organizatorzy wyróżnią też najstarszą zawodniczkę i najstarszego zawodnika. Zwycięzcy otrzymają pamiątkowy puchar lub statuetkę. Udział w wydarzeniu to też znakomita okazja, by pomóc chorym dzieciom. Wybierzcie ścieżkę charytatywną, podarujcie Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” 10 zł, odpłacając pakiet startowy, a kolejne 20 zł poświęć na leczenie i rehabilitację ich podopiecznych.

Organizatorzy nie zapomnieli o najmłodszych. Półmaratonowi towarzyszyć będzie także bieg MiniUkiel, w którym udział jest bezpłatny, a zgłaszać się mogą wszyscy chętni w wieku do 16 lat. Zwycięzcy poszczególnych kategorii, którzy zajmą miejsca od I do III, otrzymają pamiątkowe puchary. Wszyscy uczestnicy zawodów MiniUkiel otrzymają pamiątkowe medale. Starty zaplanowano od godz. 10.

**Nie możesz lub — o zgrozo!
— nie lubisz biegać?**

Przyjdź i mocno dopinguj wszystkich zawodników! Nic tak nie motywuje do wysiłku i walki, jak pełna energii, skandująca i okłaskująca biegaczy publiczność.

mbm



MAMA TEŻ MOŻE BYĆ FIT



W dzisiejszych czasach możemy zaobserwować pewien kult smukłej sylwetki. Nawet kobiety w ciąży mocno dbają o niezbyt duży nadbagaż kilogramów, ćwiczą w ciąży i tuż po porodzie, by szybko wrócić do formy. Jednak kiedy pojawia się dziecko, nasze życie przybiera nieco inne tempo i nie zawsze udaje się powrócić do idealnej figury.

Po porodzie odzyskiwanie sił i chęci do wzmożonej aktywności zależy od wielu aspektów, ale przede wszystkim od rodzaju porodu. Po cesarskim cięciu ten powrót na pewno będzie trwał dłużej.

Podjęcie jakichkolwiek aktywności powinno zawsze być skonsultowane z lekarzem prowadzącym lub położną, ponieważ mogą istnieć zdrowotne przeciwwskazania. Pośpiech nie jest tutaj wskazany. Nie sugerujemy się tym, że sąsiadka, przyjaciółka, znajoma zaczęła chodzić na siłownię po 2 tygodniach od porodu i po miesiącu już wyglądała bardzo dobrze. Podobnie jeśli chodzi o celebrytki, które mają większe możliwości finansowe do wykorzystania na kucharzy, dietetyków, trenerów, nianię, zabiegi ujędrniające czy grafików od retuszu.

Najważniejsze jest zdrowie. Warto dać sobie więcej czasu na zregenerowanie się, zadbać o sen, odpowiednią podaż makro- i mikroelementów, nawadniać się. Ruchu w pierwszych miesiącach opieki nad dzieckiem też nie powinno zabraknąć. Najlepszą i najbezpieczniejszą aktywnością na początek będą spacer, marsze czy domowe obowiązki.

Jak powinna wyglądać dieta aktywnej mamy?

W dietetyce słowem kluczem jest „indywidualność”. Każdy system żywieniowy, każda dieta, bilansowanie makroskładników powinno być dobrane indywidualnie pod daną kobietę. Zależy to przede wszystkim od masy ciała, wzrostu, wieku, czynności wykonywanych podczas dnia i opieki nad domem, dziećmi, dodatkowych aktywności sportowych, jak również ilości snu czy też ewentualnych chorób.

Jeżeli przyjmujemy, że kobieta jest aktywna nie tylko w domu, ale również trenuje kilka razy w tygodniu, wówczas należy w pierwszej kolejności oszacować codzienny wydatek energetyczny, który zapewne różni się w skali tygodnia. Są dni, w których jest więcej ruchu, i są tzw. leniwe niedziele, kiedy ruszamy się znacznie mniej. Jeżeli naszym celem jest redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej, wówczas wprowadzamy niewielki deficyt kaloryczny rzędu 300-500 kcal. Warto pamiętać, że kobiety karmiące piersią mają wyższe zapotrzebowanie energetyczne rzędu 500 kcal/dzień, a ich redukcja nie powinna być zbyt raptowna, ponieważ może to prowadzić do zaburzeń metabolicznych oraz niedożywienia matki, a w skrajnych przypadkach też dziecka.

Diety bardzo restrykcyjne, ograniczające przyjmowanie energii z pożywieniem, są ku-



dieta



dłużej, wspomagana aktywnością fizyczną. Udowodniono, że takie zachowania pozwalają na redukcję tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym wzroście siły, zachowaniu zdrowia dając długofalowe efekty. Ciekawym rozwiązaniem dla osób, którym zależy na dokładniejszym pomiarze spalanych kalorii, są opaski na rękę, które monitorują nasze tętno i na tej podstawie pomagają oszacować zapotrzebowanie energetyczne. Oczywiście nie są to idealne mierniki naszego metabolizmu, jednak mimo marginesu błędu, którym są obarczone, dają pewne informacje o naszej aktywności, jednocześnie motywując do jej zwiększenia.

Odpowiednie nawodnienie

To bardzo ważny element aktywnej kobiety. Odwodnienie może negatywnie wpływać na samopoczucie, koncentrację, zdrowie, ale również na efekty treningowe. Woda to najlepszy płyn nawadniający. Warto wybierać tę z większą zawartością minerałów, a na trening dodawać elektrolity lub sól. Ilość płynów zależy m.in. od masy ciała, aktywności oraz warunków atmosferycznych, stanu chorobowego. Standardowe przyjęcie 1 l na każde 35 kg masy ciała w przypadku aktywnych mam może być ilością niewystarczającą z uwagi na treningi czy karmienie piersią. Najłatwiejszą metodą sprawdzania poziomu nawodnienia jest obserwacja naszego moczu, który nie powinien w ciągu dnia być intensywnie żółty, a bardziej przezroczysty.

NATALIA PALMOWSKA

dietetyk kliniczny firmy MedFood

Umów się na wizytę medfood.olsztyn.pl

szące dla wielu aktywnych kobiet z uwagi na chęć uzyskania szybkiego efektu. Jednak ich niska kaloryczność (poniżej 1500 kcal) połączona z aktywnością fizyczną może zwiększyć adaptację metabolizmu, jednocześnie spalniając utratę wagi – efekt będzie odwrotny do pożądanego! Takie szybkie redukcje zwykle doprowadzają do utraty jednocześnie beztłuszczowej masy ciała.

Ponadto spada nasza chęć do dodatkowych czynności zwiększających nasze dzienne zużycie kalorii (domowe obowiązki), dochodzi do zmniejszenia koncentracji, koordynacji, zwiększa się nasza nerwowość, drażliwość, na czym mogą ucierpieć nasi bliscy. Wrażliwa gospodarka hormonalna kobiet może ulec rozregulowaniu, doprowadzając do problemów z tarcią czy zaburzeń miesiączkowania.

Znacznie lepsze efekty daje dieta o lekkim deficycie, stosowana



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA ZAPRACOWANEJ, AKTYWNEJ MAMY

ŚNIADANIE

PLACUSZKI OWSIANE Z BANANEM I MIODEM

Składniki:

1 banan, ½ szklanki płatków owsianych, 1 jajko, 1 łyżka oliwy z oliwek, cynamon.

Przygotowanie:

Wszystko blendujemy i smażymy na niewielkiej ilości tłuszczu. Polewamy miodem.

II ŚNIADANIE

SMOOTHIE Z OGÓRKA I MANGO Z DODATKIEM OLEJU Z AWOKADO

Składniki:

mango + 2 ogórki gruntowe + łyżka oleju z awokado lub ½ awokado + sok z połówki cytryny + mięta + opcjonalnie kostki lodu.

Przygotowanie:

Miksujemy wszystkie obrane składniki.

OBIAD

POLĘDWICZKA WIEPRZOWA Z KASZĄ GRYCZANĄ I CARPACCIO Z BURAKÓW

Składniki:

200 g polędwiczki wieprzowej + 2 łyżki oliwy + ząbek czosnku + łyżeczka sezamu + łyżka oliwy z oliwek + ½ łyżeczki startego imbiru, sól morską, pieprz ziołowy.

Przygotowanie:

Z oliwy, przypraw: imbiru, czosnku robimy marynatę, w którym trzymamy mięso przez 30 minut. Następnie grillujemy. W międzyczasie gotujemy kaszę gryczaną.

CARPACCIO Z BURAKÓW

Składniki:

2 buraki ugotowane (dla zapracowanych: gotowane buraki z Lidla/Biedronki), garść rukoli, 20g sera koziego/fety, 1 łyżka oliwy + 1 łyżeczka octu balsamicznego + ½ łyżeczki musztardy Dijon + ½ łyżeczki miodu + sól, pieprz – sos balsamiczny.

Przygotowanie:

Buraki cieniutko kroimy w plasterki na carpaccio, układamy na talerzu, posypujemy rukolą i serem, polewamy sosem. Opcjonalnie: posypujemy pestkami słonecznika/dyni/orzechami włoskimi.

KOLACJA

RISOTTO ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Wersja dla zapracowanych, aktywnych mam:

50 g ryżu + 2 garści szpinaku + 100 g krojonych pomidorów z puszki + 4 suszone pomidory bez oleju + 2 łyżki oliwy z oliwek + 2 łyżki startego parmezanu.

Przygotowanie:

Gotujemy ryż, dodajemy posiekany szpinak, pomidory z puszki i suszone pomidory, dusimy aż do odparowania wody. Dodajemy oliwę, sól morską, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, oregano, bazylię. Posypujemy parmezanem.



NA RATUNEK TARCZYCY

To niezwykle ważny organ w naszym organizmie. Nazywana jest królową metabolizmu. Tarczyca, bo o niej mowa, ma duże znaczenie dla naszego zdrowia. Co jeść, by czuć się lepiej? Zdradzamy!

Niedoczynność tego narządu, a w konsekwencji mniejsza ilość tyroksyny i trójiodotyroniny, często prowadzi do podniesienia poziomu trójglicerydów, cholesterolu i powstania kamieni żółciowych. Jest niebezpieczna dla kobiet w ciąży z uwagi na wzrost ryzyka wystąpienia wad rozwojowych dziecka. Zbyt mała ilość hormonów tarczycowych może powodować problemy trawienne w związku ze zmniejszeniem wydzielania enzymów trawienych oraz żółci. Ponadto tarczyca wpływa na wydzielanie neuroprzekazników, hormonów płciowych, m.in. progesteronu, czego efektem mogą być nieprzyjemne dolegliwości przed miesiączką u kobiet.

Pamiętajcie, że chora tarczyca wymaga wyjątkowej troski. Nie można lekceważyć żadnych objawów. W internecie znajdziemy mnóstwo stron, blogów, poradników dotyczących leczenia niedoczynności tarczycy oraz zapalenia tarczycy typu Hashimoto. Niekoniecznie znajdziemy tam receptę na wyzdrowienie, ale na pewno dostaniemy rozdzielenia jaźni. Dlaczego? Informacje często mocno się od siebie różnią, a czasem wręcz wykluczają. Jak więc znaleźć złoty środek?

Samo tykanie tabletek nie wystarczy, a nawet więcej – często nie jest konieczne

Zwłaszcza na początku choroby dobrane przez lekarza syntetyczne hormony są często zbędną częścią terapii. Bez odpowiedniego żywienia jedynie zamaskują problem. Aby sku-

tecnie go zwalczyć, należy pozbyć się z diety szkodliwych substancji, zmienić proporcje składników pokarmowych. Jeść mniej węglowodanów, a więcej dobrego tłuszczu. Postawić na najbardziej naturalne i jak najmniej przetworzone produkty.

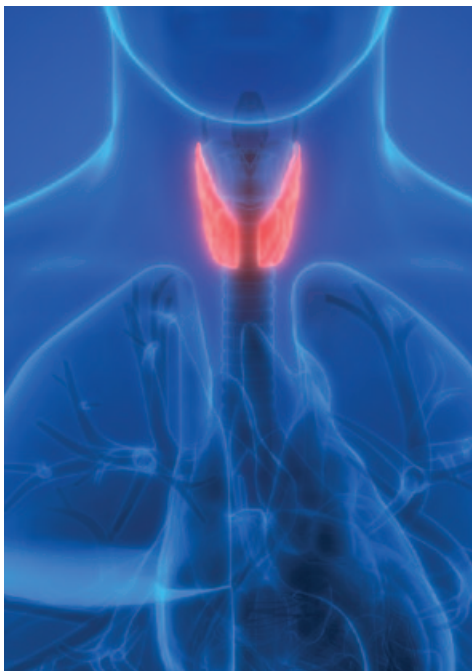
Po wykluczeniu szkodliwych pokarmów, wdrożeniu odpowiedniej suplementacji często obserwowana jest u pacjentów znaczna poprawa samopoczucia, ustępuje zmęczenie, lepiej wygląda skóra i włosy, powraca energia do życia. Za to odpowiada zwiększenie produkcji hormonów przez tarczycę.

Co zatem zmienić?

Oto lista produktów, które lubi i tych, za którymi nie przepada chora tarczyca.

TARCZYCA LUBI

- jod – dobrym jego źródłem są morskie ryby, najlepiej te mniejsze, w mięsie których nie kumulują się toksyny, np. sardynki. Ale uwaga: w chorobach autoagresywnych, np. Hashimoto, należy jeść je z umiarem
- warzywa i owoce (dostarczają witamin, minerałów i antyoksydantów)
- dobre tłuszcze (olej kokosowy, awokado, smalec, masło klarowane, słonina, oliwa z oliwek)
- dobrej jakości mięso, także podroby
- sól morską lub himalajską – uzupełnienie elektrolitów
- kwasy tłuszczowe omega-3 (najlepszym ich źródłem jest tran lub olej z kryla)
- fermentowane produkty: kiszonki, kwas buraczany, kombucha
- domowy rosół długo gotowany
- woda – minimum 1,5-2 litry dziennie



SZKODLIWE DLA TARCZYCY

- oleje roślinne (zwłaszcza smażenie na nich), tj. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydzy
- przetworzone mięso, nastrzykiwane hormonami, antybiotykami
- nadmiar kwasów omega-6, które znajdziesz głównie w olejach roślinnych
- alkohol i inne używki
- stres, nadmierny wysiłek fizyczny
- nadużywanie leków, zwłaszcza antybiotyków, zażywanie tabletek antykoncepcyjnych
- toksyny z zanieczyszczonego środowiska
- duże ilości kosmetyków zawierających metale ciężkie
- nadmiaru fluoru, bromu
- diety niskokaloryczne
- niedobory mikro i makroelementów
- obciążenie pracy wątroby, nerek, nadnerczy

Przy niedoczynności tarczycy z diety wykluczamy:

■ Wszelkie fast foody, słodczyce, produkty bogate w tłuszcze trans (np. twardą margarynę, ciasto francuskie), kolorowe napoje, sztuczne wzmacniacze smaku i zapachu oraz każdą inną mocno przetworzoną żywność.

■ Zboża zawierające gluten, czyli pszenicę, jęczmień, żyto i w większości przypadków również owoce (nie zawiera białek tworzących gluten, ale może nimi być mocno zanieczyszczony). Tak więc tradycyjny chleb, makarony, kasze, owsianki powinny pójść w odstawkę. Dlaczego? Ponieważ gluten jest białkiem, które często podrażnia jelita i powoduje rozszczelnienie ich ścian. W efekcie dochodzi w organizmie do rozwoju stanów zapalnych, które mogą m.in. zaburzać gospodarkę hormonalną. Ponadto gluten, a dokładnie proteina w nim zawarta – gliadyna w swojej budowie przypomina strukturę tarczycy. W wyniku rozszczelnienia jelit dostanie się do obiegu, układ odpornościowy uzna ją za cel do destrukcji, niszcząc tym samym tkankę tarczycy. Przeciwciała przeciw gliadynie w naszym organizmie również będą powodować atak na tkankę tarczycy, a taka reakcja może być znacznie oddalona w czasie.

■ Nabiał, w szczególności ten sklepowy, bo zanim trafi na półkę, jest mocno przetwarzany. Podobnie jak gluten działa prozapalnie i rozszczelnia śluzówkę jelit, nasila produkcję śluzu w organizmie (efekt to np. przytkany nos) i nasila wiele objawów niedoczynności.

■ Rośliny strączkowe, zwłaszcza soja, zawierają związki antyodżywcze, tj. kwas fitynowy czy lektyny. Pierwszy z nich wiąże większość cennych substancji mineralnych i nie pozwala ich wchłonać, co znacznie utrudnia funkcjonowanie tarczycy. Natomiast lektyny przyczyniają się do rozszczelnienia bariery jelit, przez co mogą podrażniać układ odpornościowy i wywoływać stany zapalne. Badania wskazują, że soja ma silne właściwości zmniejszające pracę tarczycy, nawet 50 g soi może istotnie osłabić ten organ.

■ Warzywa krzyżowe, czyli kapusta, brokuły, kalafior, brukselka i jarmuż. Zawarte w nich związki wiążą jod, wskutek czego tarczyca nie może go wykorzystać, a jest to pierwiastek niezbędny do jej prawidłowej pracy. Ale uwaga – większość tych związków ulatnia się podczas gotowania, dlatego nie przykrywaj garnka i jedz te warzywa w umiarkowanych ilościach, pod warunkiem, że zostały ugotowane.

Jeśli masz chorobę Hashimoto...

W przypadku zapalenia tarczycy Hashimoto problemem nie jest sama tarczyca, a układ odpornościowy, który atakuje tkankę tarczycy, powodując zmniejszanie jej rozmiarów. Nasza uwaga powinna przede wszystkim być skupiona na optymalizowaniu działania układu immunologicznego. Terapia powinna minimalizować czynniki powodujące atak na tarczycę. Z diety wówczas należy wyrzucić wszystkie produkty niewskazane przy niedoczynności, a także:

■ wykluczyć warzywa psiankowate, czyli pomidory, ziemniaki, bakłażany, paprykę, chili, a także ziarna kawy i kakaowca, ponieważ mocno ingerują w pracę naszego układu odpornościowego, z uwagi na obecne w nich glikoalkaloidy (które działają jako odstraszcza dla zwierząt chcących je zjeść). Powodują one podrażnienie przewodu pokarmowego i nadmierną stymulację układu odpornościowego

■ zrezygnować z jedzenia jaj, których skoncentrowana struktura również może nadmiernie stymulować układ odpornościowy

■ wprowadzić w życie AIP (ang. Autoimmune Protocol Diet), czyli protokół autoimmunologiczny w wersji paleo. To dieta eliminacyjna pozbawiona m.in. ziaren, nabiału, strączków i wielu innych produktów. Wycisza stany zapalne oraz nadmierną aktywność układu odpornościowego.

NATALIA PALMOWSKA, dietetyk MedFood



MedFood Group jest innowacyjną spółką działającą na rynku health & wellness. MedFood Group buduje nową jakość w sektorze usług i produktów związanych z promowaniem zdrowego trybu życia. Wykwalifikowana kadra, składająca się m.in. z najlepszych ekspertów z dziedziny dietetyki, psychologii, zdrowego trybu życia oraz medycyny sportowej, podczas bezpośrednich spotkań oraz za pomocą najnowszych technologii doradza, jak żyć zdrowo i szczęśliwie. Naucz się tego stylu życia i TY.

TALEKZ KOBIECY A FACETA

Główna teza Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Human Organization) dotycząca żywienia człowieka głosi, że „właściwie zbilansowana dieta codzienna warunkuje zachowanie prawidłowego stanu zdrowia”. Choć samo stwierdzenie jest uniwersalne i jak najbardziej prawdziwe, to mimo wszystko budzi pewne wątpliwości, kiedy staramy się je szczególnie interpretować.

Częstym pytaniem, z jakim stykamy się w pracy dietetyka jest to, czy istnieje różnica w systemie żywienia między kobietą a mężczyzną. Czy płeć jest czynnikiem decydującym, jeżeli chodzi o sposób żywienia? Czy są elementy, na które powinniśmy zwracać uwagę podczas komponowania posiłków? Czy żyjąc razem powinniśmy spożywać te same grupy produktów? Gołym okiem jesteśmy w stanie stwierdzić, że pod względem budowy fizjologicznej i anatomicznej między mężczyzną a kobietą istnieją znaczne różnice. Chyba najłatwiejszą do określenia różnicą jest nasz wzrost. Według danych GUS, przeciętny Polak mierzy 180 cm wzrostu, Polka zaś niespełna 166 cm. Biorąc dodatkowo pod uwagę optymalną masę ciała wynoszącą 73 kg dla panów i 60 kg dla pań, łatwo jest wywnioskować, że statystyczny mężczyzna bę-

dzie potrzebował przyjąć z pożywieniem więcej energii w ciągu doby niż kobieta. Różnice te wahają się w granicach 2000-2200 kcal dla pań (przy założeniu niewielkiej aktywności fizycznej i siedzącego trybu dnia) i 2500-2700 kcal dla panów (biorąc pod uwagę te same założenia). Na tym jednak temat się nie kończy!

Kolejnym istotnym aspektem, z punktu widzenia żywienia jest nasza fizjologia. Za sprawą gospodarki hormonalnej ciała kobiety i mężczyzny różnią się pod względem zawartości takich składowych jak tkanka tłuszczowa i tkanka mięśniowa. Organizmy pań z uwagi na wyższą koncentrację estrogenów, charakteryzują się wyższą procentową zawartością tkanki tłuszczowej (optimum to 22-24%), a niższą tkanki mięśniowej. Dla porównania układ hormonalny mężczyzny głównie za sprawą jąder produkuje więcej testosteronu, co wpływa na niższą procentową zawartość

tkanki tłuszczowej (optimum 10-12%) i wyższą tkanki mięśniowej. Tu istotny jest fakt, że 1 kg tkanki mięśniowej niejako „zużywa” blisko 15 kcal energii na dobę, co ułatwia kontrolę masy ciała i generuje odmienny deficyt kaloryczny u obu płci. Choć z pozoru fizjologia pod tym względem wydaje się być niesprawiedliwa, to w rzeczywistości jest jednak odwrotnie. Niedogodności, jakie sprowadzają na panie żeńskie hormony płciowe, wyrównywane są przez funkcję ochronną, jaką te im zapewniają. Żeńskie hormony płciowe zabezpieczają bowiem organizm przed wczesną chorobą mięśnia sercowego. W tej sferze to panowie powinni zadbać o to odpowiednią podaż przeciwutleniaczy wraz z dietą codzienną. Dodatkowo liczne badania pokazują, że organizmy mężczyzny są bardziej podatne na stres co widać w wynikach badań kortyzolu (zwanego również hormonem stresu). Nadmiar tego hormonu prowadzi do tzw. Stresu oksydacyjnego komórek, czego



skutkiem jest nagromadzenie się wolnych rodników tlenowych. Produktami szczególnie bogatymi w antyoksydanty są: buraki, borówki, imbir, kurkuma, granat, świeża bazylia.

Biorąc pod uwagę zmiany jakim poddawane jest kobiece ciało na różnych etapach życia (począwszy od osiągnięcia dojrzałości płciowej po menopauzę), zmienia się również zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze. Wraz z comiesięcznymi cyklami menstruacyjnymi dochodzi do utraty krwi, a wraz z nią jednego z pierwiastków – żelaza. Dlatego też normy żywienia człowieka zalecają, by dobowy podaż tego makroelementu u kobiet wynosił 18 mg. Dla porównania panowie potrzebują jedynie 10 mg na dobę. Ilości te wyrównują się u obu płci po ukończeniu 55 roku życia, kiedy ciało kobiet przechodzi menopauzę. Ciąża i poszczególne trymestry stanowią kolejny istotny z punktu widzenia żywienia okres. U pań wzrasta wówczas zapotrzebowanie na energię i

składniki odżywcze. Tu większość specjalistów z dziedziny żywienia zwraca szczególną uwagę na podaż kwasu foliowego, którego suplementację zaleca się już w momencie planowania ciąży. W Polsce obowiązuje norma 450 µg na dobę. W przypadku organizmów mężczyzn uwagę powinna zwrócić odpowiednia podaż cynku z dietą. Pierwiastek ten wpływa na produkcję i wydzielanie kluczowych hormonów (testosteron, insulina, tyroksyna), działa ponadto ochronnie na narządy, np. prostatę (dodatkowo również na objętość ejakulatu). Dobowa podaż powinna wynosić min. 11 mg. Przebiegająca wraz z wiekiem andropauza nie wymaga dodatkowej, szczegółowej zmiany, jeżeli chodzi o sposób żywienia i podaż poszczególnych składników odżywczych.

Ostatnim elementem, z jakim należy się rozprawić jest przeświadczenie, że kompozycja posiłków panów i pań powinna różnić się w sposób diametralny. Często spotykanym mi-

tem jest twierdzenie, że mężczyźni do prawidłowego funkcjonowania powinni w swojej diecie uwzględniać przede wszystkim białko pochodzenia zwierzęcego, gdzie paniom zaleca się dietę bardziej roślinną. Na szczęście nie ma żadnych podstaw fizjologicznych zdających się potwierdzać tę tezę, a utrzymująca się wciąż przesłanka bazuje jedynie na powstałych stereotypach „drobnych” kobiet i „wielkich” mężczyzn. Edukacji w tym zakresie nie sprzyja szeroka kampania marketingowa różnych produktów dostępnych na sklepowych półkach. Doskonałym przykładem bywają tu różnego rodzaju produkty nabiałowe, które z uwagi na odmienne barwy etykiet sugerują, że produkt dedykowany jest określonej płci. W rzeczywistości pod kolorowym opakowaniem znajduje się ten sam produkt, który w dokładnie ten sam sposób jest trawiony w naszych organizmach.

Patrycja Romanowska i Tomasz Chudziński
dietetycy kliniczni

PRZEPISY

Sałatka bogata w kwas foliowy

Składniki:

- ½ awokado
- 6 średnich rzodkiewek
- Garść kielków soczewicy
- Łyżka oliwy z oliwek
- Sól do smaku

Sposób przygotowania:

Awokado obieramy i kroimy w plasterki. Następnie dorzucamy rzodkiewki pokrojone w plasterki i mieszamy w misce. Całość posypujemy kielkami soczewicy, polewamy oliwą z oliwek i solimy do smaku.

Twarożek z suszonymi pomidorami uzupełniająca cynk

Składniki:

- 200 g twarogu
- 5 czarnych oliwek
- 3 suszone pomidory z oliwnej zalewy
- 1 garść świeżej bazylii
- 1 łyżka oliwy ze słojka z pomidorkami
- sól, pieprz
- pestki dyni

Sposób przygotowania:

Twarożek rozdrabniamy widelcem. Oliwki i suszone pomidory drobno kroimy, bazylię siekamy i przekładamy do serka. Pestki podpiekamy na suchej patelni. Dodajemy oliwę, prażone pestki i przyprawiamy do smaku.

Uniwersalny koktajl dla aktywnych

Składniki

- 400 ml mleka 3,2%/kokosowego
- 2 duże banany
- 1 łyżka dobrego gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka erytrytolu/ksylitolu/miodu

Sposób przygotowania:

Banany obierz. Zblenduj wszystkie składniki w kielichu blendera.

Dietetyczny gulasz wołowy

Składniki:

- 500 g wołowiny
- 4 czerwone papryki 800 g
- 1 cebula 100 g

- kawałek marchewki 50 g
- 3 łyżki przecieru pomidorowego 60 g
- szklanka bulionu przygotowanego na bazie świeżych warzyw
- łyżeczka oliwy 5 g
- 4 ziemniaki 360 g
- sól, pieprz, papryka w proszku, 3 listki laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na dużej patelni na łyżeczce oliwy, dodaj startą na tarce z grubymi oczkami marchewkę i smaż chwilę. Dodaj pokrojoną w małą kostkę wołowinę oraz drobno pokrojone papryki. Zalej wszystko bulionem i dodaj listki laurowe oraz ziela angielskie. Duś, dolewając wody w razie potrzeby przez około 2 godziny (aż mięso zmięknie, a z papryk powstanie sos). Dodaj przecier pomidorowy i dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku. Zjedz z ugotowanym w mundurku ziemniakiem lub kaszą gryczaną.



POMYSŁÓW

NA CUKINIĘ

Jest delikatna, mało kaloryczna, pasuje do wszystkiego. To źródło witamin i składników mineralnych. Pokochaj cukinię!

Cukinia, zwana także kabaczkiem, jest odmianą botaniczną dyni zwyczajnej i należy do rodziny dyniowatych. W zależności od koloru charakteryzują się trochę innym składem i właściwościami.

- Zielona zawiera witaminę K i wzmacnia krzepnięcie krwi, zaś żółta bogata jest w beta-karoten, który podobnie jak wszystkie karotenoidy, jest przeciwutleniaczem. Kabaczek wspomaga działanie układu nerwowego, ma działanie przeciwnowotworowe, moczopędne i przyspieszające przemianę materii – przekonuje Aleksandra Pasich, dietetyk. Dobra wiadomość jest

też ta, że jest warzywem niskokalorycznym – ma tylko 16 kcal w 100 g! – Charakteryzuje się także niskim indeksem glikemicznym i działaniem alkalizującym – odkwaszającym organizm. Ponadto jest źródłem witamin i składników mineralnych, takich jak witamina A, C, K, witamin z grupy B, potas, cynk oraz foliany. W większości składa się z wody, dzięki temu dobrze nawadnia organizm. Główną zaletą jest jej smak, dzięki czemu często wykorzystywana jest w kuchni w różnorodnej formie zarówno w postaci wytrawnej, jak i słodkiej. Skórka cukinii bogata jest w błonnik pokarmowy, który reguluje perystaltykę jelit. Nie ma konieczności obierania młodych warzyw, jednak starsze mają zdrewniałą skórkę i należy ją usunąć. Cukinię należy przechowywać w lodówce, by zachowała swoje właściwości zdrowotne – mówi Aleksandra Pasich i proponuje przepisy.

LECZO Z CUKINIĄ I RYŻEM

Składniki:

- ryż brązowy - 50 g
- papryka (najlepiej różne kolory) - 200 g
- pomidor - 100 g
- cukinia - 100 g
- cebula - 50 g
- mięso z piersi kurczaka bez skóry - 120 g
- olej rzepakowy - 10 g
- papryka ostra i słodka, curry, czosnek, liść laurowy

Przygotowanie:

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso pokroić w kostkę i razem z posiekaną cebulą podsmażyć na oleju. Paprykę, cukinię i pomidory pokroić na średniej wielkości kawałki. Do mięsa dodać paprykę, dolać 1/3 szklanki wody, dodać przyprawy i czosnek, dusić około 10 minut, po czym dodać pomidory i cukinię. Leczo podawać z ryżem.

KUSKUS Z CUKINIĄ I FETĄ

Składniki:

- kasza kuskus - 50 g
- cukinia - 150 g
- ser Feta 12% tłuszczu - 60 g
- oliwki czarne marynowane - 20 g
- słonecznik, nasiona - 5 g
- oregano

Przygotowanie:

Kaszę przygotować według przepisu na opakowaniu. Cukinię pokroić w kostkę, przyprawić oregano i poddusić na 2 łyżkach wody, aż lekko zmięknie, ale wciąż pozostanie chrupiąca. Oliwki przekroić na pół. Wszystkie składniki wymieszać razem. Doprawić do smaku pieprzem i posypać słonecznikiem.

ZUPA KREM Z CUKINII Z GRZANKAMI

Składniki:

- cukinia - 300 g

- marchew - 50 g
- cebula - 30 g
- wywar z włościzny - 250 g
- mleko 2% tłuszczu - 50 g
- dynia, pestki - 10 g
- mięso z piersi kurczaka bez skóry - 120 g
- bułki grahamki - 50 g

Przygotowanie:

Cukinię pokroić w kostkę, marchew pokroić na plasterki, cebulę na kawałki. Warzywa zalać bulionem i gotować do miękkości. Następnie zmiksować za pomocą blendera na krem. Zupę wymieszać z mlekiem, doprawić do smaku. Na talerzu dodać kawałki kurczaka i posypać pestkami dyni. Pieczywo pokroić w kostkę i podsmżyć na suchej patelni na rumiany kolor. Grzankami posypać zupę.

PLACUSZKI Z CUKINII Z SOSEM KOPERKOWYM I RUKOLĄ

Składniki:

- jaja kurze - 1 całe
- cukinia - 300 g
- mąka pszenna pełnoziarnista - 50 g

CUKINIĘ

- olej rzepakowy - 10 g
- jogurt naturalny - 50 g
- Koperek, rukola

Przygotowanie:

Cukinię zetrzeć na drobnej tarce. Odcisnąć nadmiar wody. Cukinię przełożyć do miski, wbić jajka, dodać mąkę i posiekany koperek. Przyprawić do smaku odrobiną soli i pieprzem. Ciasto dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej, formować placuszki (każdy z jednej łyżki masy), smażyć z obu stron na złoty kolor. Przygotować sos: posiekany koperek wymieszać z jogurtem, solą i pieprzem. Gotowe placuszki osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku i posypać rukolą.

CUKINIA FASZEROWANA

Składniki:

- cukinia - 400 g
- mięso z piersi indyka bez skóry (mielone) - 120 g
- cebula - 30 g
- marchew - 30 g
- mozzarella - 30 g
- olej rzepakowy - 10 g
- natka pietruszki, szczypiorek, papryka słodka, oregano

Przygotowanie:

Cukinię przekroić na pół, oczyścić. Cebulę drobno posiekać, zeszklić na łyżeczce oleju. Następnie dodać startą

oczkach marchew, miąższ cukinii i przesmażyć razem. Na drugiej patelni na łyżeczce oleju podsmażyć mięso, gotowe dodać do warzyw, połączyć z natką i szczypiorkiem, przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Cukinię ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podpiec przez 15 minut w 180 stopniach. Naczynie wyjąć, cukinię nadziać farszem, na wierzchu ułożyć plastry mozzarelli, skropić resztą oleju (łyżeczka) i podlać odrobiną wody. Piec jeszcze ok. 20 minut.

PYSZNA SAŁATKA Z BROKUŁEM, CUKINIĄ I JAJKIEM

Składniki:

- brokuły - 100 g
- cukinia - 100 g
- pomidor - 50 g
- rzodkiewka - 50 g
- jaja kurze - 1 szt., ugotowane
- jogurt grecki - 50 g
- sałata (kilka liści, np. mix sałat), szczypiorek

Przygotowanie: Brokuły ugotować w wodzie lub na parze. Cukinię umyć, pokroić na plastry i podsmażyć na patelni z odrobiną wody. Pozostałe warzywa i jajko pokroić. Wszystkie składniki umieścić w miseczce, dodać jogurt grecki i posypać szczypiorkiem.

ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL Z CUKINIĄ, BANANEM I MIĘTĄ

Składniki:

- cukinia (sparzona) - 200 g
- banan - 100 g
- pomarańcza - 200 g
- szpinak - 50 g
- mięta

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

PIZZA NA SPODZIE Z CUKINII

Składniki:

- Ciasto:
- cukinia - 350 g
- jaja kurze całe - 1 szt.
- ser żółty - 40 g

Składniki na wierzchu:

- mięso z piersi kurczaka bez skóry - 100 g
- mozzarella - 60 g
- papryka - 50 g
- kukurydza konserwowa - 40 g
- pieczarki - 50 g
- koncentrat pomidorowy - 20 g
- rukola, zioła prowansalskie, oregano, papryka słodka

Przygotowanie:

Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć. Cukinię zetrzeć na tarce, odcisnąć z płynu, przełożyć do garnka, dodać jajko, starty ser i przyprawy, wymieszać. Uformować z ciasta okrąg na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Podpiec spód przez około 20 minut w 190 stopniach. Wyjąć i posmarować koncentratem wymieszanym z oregano, położyć podsmażonego wcześniej kurczaka oraz pozostałe składniki, ponownie piec przez około 10 minut. Posypać świeżą rukolą.

BROWNIE Z CUKINIĄ

Składniki:

- cukinia - 400 g
- jaja kurze całe - 3 szt.
- mąka pszenna pełnoziarnista - 100 g
- kakao naturalne w proszku - 10 g
- ksylitol - 60 g
- olej kokosowy - 60 g
- daktyle suszone (namoczone) - 30 g
- gorzka czekolada min. 70% kakao - 50 g
- cynamon, sól, proszek do pieczenia lub soda (ok. 1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Cukinię zetrzeć na tarce i odcisnąć płyn. Składniki mokre – jajka, rozpuszczony olej kokosowy i namoczone daktyle zblendować razem, następnie dodać kakao, ksylitol, cynamon, sól i jeszcze raz całość zblendować na gładką masę. Mąkę wymieszać z proszkiem i drobno posiekaną czekoladą. Dodać do masy jajecznej razem z cukinią. Przełożyć masę do foremki i piec w 180 stopniach około 30 minut.



NIE DLA TRĄDZIKU



Idealnie gładka cera, jednolita skóra bez skazy to marzenie niejednej osoby. Niestety coraz częściej problem trądziku spotyka osoby w różnym wieku, nie tylko młodzież. Jak sobie radzić z problemami skórными? Odpowiedź jest prosta: od środka - zaznacza Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Podejście naturalne i całościowe polega na znalezieniu przyczyny powstawania trądziku. Jest ich wiele, dlatego też należy traktować organizm w sposób holistyczny, a trądzik jako objaw poważniejszych zaburzeń.

Dieta

— Najbardziej szkodliwe są przede wszystkim oczyszczone cukry, słodczyce, ciastka... Dodatkowo problematyczny może okazać się nabiał. Niektóre badania wskazują, iż samo mleko może zaostrzać zmiany trądzikowe u kobiet. Oczywiście, nie każdy potencjalnie niebezpieczny produkt wywoła trądzik. Niestety jedyną i skuteczną drogą jest eliminacja produktów. Ich odstawienie na kilka tygodni powinno uspokoić cerę i cofnąć zmiany. Później można po kolei wprowadzać produkty i obserwować reakcję – mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Ładunek i indeks glikemiczny

Dieta o niskim indeksie i ładunku glikemicznym może nieść korzyści w redukcji zmian trądzikowych.

— Co to indeks glikemiczny? To wskaźnik pozwalający ocenić wpływ posiłku na wzrost cukru we krwi w ciągu 120-180 minut po konsumpcji. Natomiast oprócz samego indeksu ważny jest ładunek, czyli wskaźnik wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu węglowodanów w określonej porcji produktu.

Uwzględnia on nie tylko ilość węglowodanów, ale też szybkość ich wchłaniania się, czyli indeks glikemiczny (IG) – dodaje dietetyczka.

Kluczowe witaminy i składniki mineralne

Generalnie wszystkie składniki są ważne, ale poniżej przedstawiam listę ważnych w przypadku samego trądziku:

- Cynk - niezbędny dla prawidłowej pracy systemu odpornościowego oraz redukcji stanu zapalnego i gojenia się ran – znajdziemy go w owocach morza, głównie, ale także w pestkach dyni, słonecznika czy w mięsie. Najlepsze źródło to ostrygi. W wielu przypadkach wskazana jest krótkofalowa suplementacja cynkiem.
- Omega 3 i olej z wiesiołka – omega3 najlepiej w postaci np. tranu (ze względu na zawartość witamin A i D), natomiast olej z wiesiołka, najlepiej w formie oleju, nierafinowany, tłoczony na zimno [zamiast kapsułek] – ma bardzo dobre działanie przeciwzapalne.

Jelita

— Wielu osobom może wydawać się to dziwne, natomiast uregulowanie tego, co dzieje się w jelitach będzie wpływać na skórę. Badania wskazują, że większość naszej odporności znajduje się w jelitach. Gdy na skutek różnych czynników (np. leków, stresu, nadmiaru lub braku ruchu, toksyn, złej diety), flora bakteryjna jest nieustannie narażona i powstają pewne zaburzenia ich prawidłowej pracy. Spekuluje się, że gdy nadmiar sebum jest produkowany przez stymulację androgenów, niski poziom

stanu zapalnego jelit daje o sobie znać w postaci np. trądziku. Ponadto w jelitach produkowana jest substancja P, która jest neuropeptydem wpływającym na zdrowie i jelit i skóry. Zmniejszona flora bakteryjna stymuluje jej wydzielanie i wpływa na produkcję sebum oraz jego kompozycję – przekonuje rozmówczyni.

Jak zatem pomóc jelitom?

Wyeliminować produkty szkodliwe, ograniczyć przyjmowane leki, antybiotyki. Dodatkowo w niektórych przypadkach wprowadzić probiotyki lub prebiotyki czy inne substancje regenerujące jelita. Wszystko w oparciu o ogólny stan pacjenta.

5 DOBRYCH KROKÓW

1. Kurkuma - działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie – dodawaj 1/2 łyżeczki do smoothie czy do potraw.
2. Odstaw bezwzględnie cukier!
3. Wprowadź soki warzywne do diety.
4. Spróbuj odstawić na 2 tygodnie nabiał – zobacz, czy zauważasz różnicę.
5. Jedz codziennie o stałych porach.

Najważniejszy jest czas

Nie oczekujmy cudów od razu, skóra musi się zregenerować. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasza skóra potrafi jednego dnia wyglądać rewelacyjnie, a drugiego zanieczyszczać się. Należy oczywiście wprowadzić odpowiednią pielęgnację jako ważny element w dbaniu o jej stan – kończy Natalia Ulewicz.

DIETA CUD NIE ISTNIEJE!

Siedzący tryb pracy, dojazdy samochodem lub komunikacją miejską, brak ruchu, złe nawyki żywieniowe, podjadanie, fastfoody, hektolitry napoi smakowych... To wszystko powoduje szybkie, bezlitosne i niepohamowane przybieranie na wadze. Tyją nawet najodporniejsi, z najlepszą przemianą materii. Co zrobić, by to zmienić lub zawczasu zapobiec?

Spytaliśmy Annę Szyską z Oddziału Leczenia Otyłości szpitala miejskiego w Olsztynie.

— Kto częściej zgłasza się na Oddział Leczenia Otyłości?

— Chyba częściej kobiety... Choć mężczyźni również nas nie omijają. Przekrój wiekowy jest różny. W wyjątkowych sytuacjach przyjmujemy również dzieci z opiekunem. Zgłaszają się do nas osoby, które nie tylko chcą zrzucić kilka zbędnych kilogramów, ale także takie, które chcą się rozruszać, poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Zmienić nawyki żywieniowe. Dietą wspomóc leczenie różnych chorób.

— Jak motywuje Pani swoich pacjentów?

— Przede wszystkim rozmową. Staram się tak przeprowadzać spotkanie, aby pacjent sam doszedł do wniosku, co jest jego problemem, jaki ma cel, do czego dąży i czego oczekuje. Każda wizyta w moim gabinecie oraz wykład na oddziale zaczyna się od pytania: „Co pana/panią do mnie sprowadza”. Najczęściej celem jest schudnięcie. Myślę, że osób, które rzeczywiście chcą coś zmienić w swoim sposobie odżywiania i robią to dla siebie, a nie dla otoczenia, specjalnie motywować nie

trzeba. Chęci do zmian przybywa w trakcie trwania turnusu lub z wizyty na wizytę, zwłaszcza jeśli widzą, jakie osiągają wyniki — ubytek centymetrów w talii czy ilość spalanej tkanki tłuszczowej. Na osoby przysłane lub siłą zaciągnięte do gabinetu, zapisane przez osoby trzecie na turnus, które nie chcą zmian i jest im dobrze tak jak jest, nie podziałają nawet najlepsze metody.

— Jakie nawyki związane z jedzeniem powinien wyeliminować ktoś, kto chce schudnąć?

— Osoba, która chciałaby schudnąć, w pierwszej kolejności powinna usystematyzować swoje posiłki i wyeliminować podjadanie, bo to, co może się wydawać niewielką przegryzką, której często nie kodujemy, np. kilka orzechów, ciasteczko, owoc, kilka winogron, może stanowić równowartość jednego dużego posiłku i ten nadmiar bardzo chętnie odłoży się w formie dodatkowych centymetrów w pasie. Powinna również wyeliminować spożywanie tzw. posiłków „telewizyjnych” czy dla towarzystwa. Oglądając film czy pracując przy kompute-

rze, nasz organizm nie rejestruje chwili spożywania posiłku i talerz kanapek zniknie w mgnieniu oka, a my zorientowawszy się, że już wszystko zjedzone, wcale nie będziemy czuć się najedzeni i z chęcią sięgniemy po dokładkę. Warto zrezygnować ze spożywania dużej ilości słodczy, żywności wysoko przetworzonej, dań typu fastfood czy słodkich napoi. Jedna 1,5 litrowa butelka wody smakowej to aż 14 łyżeczek cukru!

— Poproszę o kilka podstawowych zasad zdrowego odżywiania się.

— Należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, w równych odstępach czasu (co 2,5-4 godziny). Każdy dzień zaczynamy od śniadania, spożytego maksymalnie do 1-1,5 godziny od przebudzenia się, a kończymy go kolacją na 2-3 godziny przed pójściem spać. Wcale nie musi być to godz. 18! Podstawę naszej diety powinny stanowić warzywa, których powinno być 4-5 porcji w ciągu dnia, najlepiej na surowo, i 1-2 porcje owoców, które lepiej spożywać w pierwszej części dnia i w połączeniu z orzechami, pestkami czy nabiałem. Nie bójmy się węglowodanów, ale wybierajmy produkty zbożowe jak najmniej przetworzone, np. chleb żytni lub razowy na zakwasie, różnego rodzaju kasze, np. jagłaną, gryczaną czy bulgur. Także ryż

dziki, brązowy lub paraboliczny, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, jaglane czy gryczane. Sięgajmy po nabiał pełnowartościowy: kefiry, jogurty naturalne, nie owocowe, o normalnej zawartości tłuszczu, sery twarogowe półtłuste, mleko świeże 2% (poddane mikrofiltracji i delikatnej pasteryzacji). Do smarowania pieczywa nie bójmy się używać masła o zawartości tłuszczu powyżej 82%, do smażenia lub salatek polecany jest olej rzepakowy lub oliwa z oliwek. Pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Powinniśmy wypijać ok. 30 ml wody na kilogram masy ciała. Najlepsza jest woda mineralna naturalna. Może być z gazem lub bez. I oczywiście nie zapominajmy o aktywności fizycznej — 30-40 minut dziennie.



**ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI
MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY**

AL. WOJSKA POLSKIEGO 30
TEL. KOM. 608 316 784

CZUJĘ, ŻE WYBRAŁAM DOBRY KIERUNEK



Fot. Daniel Jan Koper

Jeśli chodzi o dietę i treningi - jeśli nie ma regularności, to nie ma też efektów. Nie czarujmy się - samo nic z nieba nie spada — mówi ze śmiechem Katarzyna Dziurska, pochodząca z Nidzicy supermotywatora roku, finalistka Tańca z Gwiazdami.

— Chciałam pogratulować wyróżnienia, który w czerwcu został ci przyznany na warszawskiej 5. gali Fitness Motywatorów Awards.

— Dziękuję bardzo. Muszę się pochwalić, że zostałam zauważona już po raz drugi. Pierwszy raz 3 lata temu. Wtedy nadano mi tytuł w kategorii Fitnessgold. Zgłosiła mnie moja podopieczna, która chodziła do mnie na zajęcia. A teraz nagroda Supermotywatora, która bardzo mnie zaskoczyła. Nigdzie nie było ogłoszone, że coś takiego będzie. Więc była to jedna wielka niespodzianka. Wychodzi na to, że organizatorzy od 3 lat, czyli od czasu mojej pierwszej nagrody obserwowali moją działalność. Cieszę się, znów zostałam doceniona. Gala to spotkanie sportowców, trenerów personalnych, dietetyków, fizjoterapeutów, pracowników i właścicieli klubów fitness - impreza zrzesza bardzo wielu ludzi z branży, sprzyja wymianie doświadczeń. Dzięki temu możemy jeszcze le-

piej dbać o ludzkie zdrowie. Impreza z roku na rok zyskuje na popularności, jest coraz więcej zgłoszeń, więc prestiż tego wyróżnienia rośnie. Widać jak na dłoni, że coraz więcej ludzi interesuje się aktywnością fizyczną i promowaniem zdrowia. Bardzo mnie to cieszy.

— A udało ci się tam poznać lub spotkać kogoś kogo zawsze chciałaś? Może był tam jakiś twój osobisty motywator?

— Spotkałam moich dwóch kolegów z Trójmiasta, pod których skrzydłami kilka lat temu zaczynałam swoją działalność. Pierwsi dali mi szansę, pierwsi mnie w klubie zatrudnili, uczyli mnie i wspierali. Podłapywałam od nich wszystkie metody i techniki. Do tej pory są moimi autorytetami, jeśli chodzi o przekazywanie wiedzy. Fajnie, że mogłam się z nimi spotkać i powspominać stare czasy, wiele im zawdzięczam. I fajnie, że mogłam otrzymać podobną nagrodę jak oni. Oni się przyczynili do mojej zjawki na fitness i startach w zawodach.

— Mazurska z ciebie dziewczyna. Pochodzisz z Nidzicy, ale potem wędrowałaś przez Trójmiasto aż do Warszawy.

— Tak, ale do Nidzicy regularnie wracam, mam tam przecież rodzinę. Zawsze byłam aktywną sportowo nidziczanką. Zawsze sport był w moim życiu obecny i z biegiem czasu tylko się utwierdzałam w tym, że sport to to, czym chce się zajmować na co dzień. W dzieciństwie liźnęłam wiele sportów, byłam w klasach sportowych. Lubiłam koszykówkę, poza tym tańczyłam w klubie tanecznym. Między szkołą średnią, a studiami na AWFie w Gdańsku miałam rok przerwy, ale nie odpoczywałam, tylko wciąż się rozwijałam - zrobiłam sobie kurs masażu. Zawsze interesowały mnie możliwości ludzkiego ciała. Teraz jestem niepraktykującym technikiem masażystą, ale papiery mam i zawsze mogę do tego wrócić. Podczas licencjatu zrobiłam instruktora fitness, potem magistra turystyki. A potem zostałam trenerką personalną. I szybko zaczęłam pracę.

— I jak się stało, że usłyszała o tobie cała Polska? To Warszawa dała ci takie możliwości? Jesteś rozpoznawalna, a na mediach społecznościowych obserwuję cię tysiące ludzi.

— W stolicy mieszkam od dwóch lat. W Trójmieście spędziłam ich 11. I tam się już trochę wypaliłam. Przestałam czuć motywację, potrzebowałam zmian. Potrzebowałam nowego bakcyła, nowych wyzwań, nowych ludzi w okół siebie. I podjęłam decyzję: wyprowadzam się do Warszawy.

— Tak zupełnie w ciemno?

— Nie. Warszawę znalazłam już dość dobrze. Często jeździłam tam na zawody i różne szkolenia, targi. Ciągłe byłam w podróży. To było meczące. A ta moja rosnąca popularność...to też dla mnie zagadka. Podejrzewam, że regularne starty w zawodach sylwetkowych zrobiły swoje. Gdy pojawiły się tytuły, to pojawiło się też zainteresowanie mediów. Poza tym cały czas pracuję jako trener personalny, zajmuję się też pracą on-line - układam plany dietetyczne, plany treningowe. Generalnie cały czas dużo się dzieje. A teraz odpalam swój kanał z ćwiczeniami na youtube. Czuję, że wybrałam dobry kierunek.

— Masz sportowego faceta. Razem tworzycie bardzo malowniczą, zdaje się, że zgarną parę, bo Emilian też zajmuje się tym samym co ty. Nie nudzicie się ze sobą cały czas pozostając w tych samych kręgach zainteresowań?

— To, że zajmujemy się tym samym tylko nas scala. Razem się motywujemy, razem gotujemy. Mamy podobne problemy i plany. A to przecież łączy ludzi. Razem trenujemy i wyjeżdżamy. Teraz wróciliśmy właśnie z Zakopanego, gdzie wzięliśmy pokój z oddzielną kuchnią, żebyśmy mogli razem gotować. Wspólnie wyszukaliśmy sobie siłownię, gdzie razem trenowaliśmy. Jaki inny normalny facet by to zaakceptował, że wciąż muszę trzymać dietę, że robię treningi na wyjeździe, gdzie teoretycznie pojechaliśmy odpocząć? On to wszystko rozumie. Dzięki podobnemu trybowi życia świetnie się dogadujemy. To, że wiele rzeczy możemy robić razem, wiele ułatwia. Obydwoje jesteśmy trenerami, obydwójce występujemy w zawodach. Poznaliśmy się na targach, ale nie od razu była to wielka miłość. Ja mieszkalam w Trójmieście, on w Warszawie - czasem przypadkiem trenowaliśmy razem, gdy byłam w Warszawie. Potem się przeniosłam i zacząłam pracować na tej samej siłowni co Emilian. Od kawki do kawki i tak się zrobiła z nas para.

— Jesteś tegoroczną finalistką „Tańca z Gwiazdami”. Jak już wcześniej powiedziałaś taniec nie był dla ciebie czymś obcym...

— Mam poczucie rytmu, gdzieniegdzie występowałam na scenie, ale z tańcem towarzyskim nie miałam żadnej styczności. Wszystkie

te treningi, choreografie, przygotowania były dla mnie czymś nowym. To było 3,5 miesiąca naprawdę ciężkiej pracy. Czasem trenowaliśmy nawet dwa razy dziennie, bo na przygotowanie 2 czy 3 układów mieliśmy czasem tylko tydzień. Czas bardzo intensywny, co owocny. Udało mi się dojść do finału, z czego jestem bardzo dumna. Dla opinii publicznej do niedawna żyłam tylko w sieci, nie chodziłam na imprezy, nie pozowałam na ściankach, nie bawiłam się w show-business, a mimo wszystko zaproszono mnie do udziału w programie. Doceniono to co robię, moją aktywność i wizerunek. Fajnie, że ludzie polubili mnie, mimo że mnie nie znali. Na początku dawano mi bardzo małe szanse na to, że coś w tym programie wywalczę. Ale z biegiem czasu, wiele osób miło się zaskoczyło moją postawą. Nikogo nie udawałam, byłam sobą. Ten program to była spora rewolucja w moim życiu. Ale nie marzy mi się życie gwiazdy telewizyjnej. Jeśli jakieś propozycje się pojawiają - z pewnością je rozpatrzę, ale i bez nich mam co robić. Targi, treningi, otwieranie siłowni, imprezy dla kobiet. Pod względem zawodowym jak i osobistym nie narzekam.

— Jesteś bardzo atrakcyjną kobietą. Czy sport i dieta wystarczą, żeby tak świetnie wyglądać?

— Jak czas pozwala to staram się chodzić regularnie na endermologię, czyli masaż podciśnieniowy. W zależności od tego jaką moc

się wybierze, to może być bardzo przyjemne lub nieprzyjemne. Ale na pewno bardzo skuteczne. Szybko widać poprawę jędrności skóry, zmniejsza się cellulit, poprawia się gospodarka wodna, a ja mam z tym problem. Lubię też oczyszczania, maseczki, peelingi. W sporcie sylwetkowym skóra mocno dostaje w kość. Odwadnianie, nawadnianie, zmiany kaloryczności diety nie zawsze pozytywnie wpływają na ciało, bo cały czas się coś w organizmie dzieje i trzeba dbać, by skóra nie traciła na jędrności. Moja praca - gdzie wielu zwraca uwagę na to jak wyglądam, motywuje by trzymać formę. Jeśli chodzi o dietę i treningi - jeśli nie ma regularności, to nie ma też efektów. Nie czarujmy się - samo nic z nieba nie spada (śmiech).

— Na kebab po imprezie, albo czekoladę w łóżku dasz się czasem namówić?

— Jeśli chodzi o takie oszukane posiłki to tylko raz w tygodniu i to przeważnie w weekend. Razem z Emilianem potrafimy wszamać jakiegos burgera, pizzę czy coś tajskiego, a potem coś słodkiego. Na co dzień nie ma mowy o podjadaniu.

Agnieszka Porowska



STAŃ PEWNĄ STOPĄ I SIĘGAJ PO SUKCESY. DBAMY NIE TYLKO O SPORTOWCÓW

DZIĘKI NAM TWOJE STOPY ZYSKAJĄ ZDROWY WYGLĄD
I PONIOSĄ CIEBIE PRZEZ WIELE KILOMETRÓW



KOSMETYKA
I PODOLOGIA
BEATA PIETRZAK



Pl. Konsulatu Polskiego 5/1
(obok ZUS-u)
Olsztyn, tel. 733-737-500

Zabiegi podologiczne: wrastające paznokcie, usuwanie odcisków, nagniotków, modzeli, brodawek pedicure leczniczy, pedicure kosmetyczny, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci, lampa Pact Med na paznokcie grzybicze i inne

NASZE
GABINETY

Ul. Kościuszki 21/2, Olsztyn,
tel. 733-636-600

W ofercie: fizjoterapeuta, kosmetolog, podolog, trycholog, masażysta

Zabiegi: m.in. diagnostyka komputerowa stóp, projektowanie i wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych, indywidualne ortezy, wrastające paznokcie, odciski, modzele, nagniotki, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci

Na podstawie komputerowej diagnostyki projektujemy wkładki:

- profilaktyczne i poprawiające komfort chodzenia, wspierające profilaktykę zespołów bólowych
- korekcyjne w leczeniu i rehabilitacji wad postawy, z uwzględnieniem potrzeb dynamiki stopy
- lecznicze dla stopy cukrzycowej, z raną, RZS, z hallux valgus i innymi chorobami stóp
- wkładki dla sportowców

i wiele innych...

www.podologiaolsztyn.pl

BUJAJĄC W OBŁOKACH Z FITNESSKĄ

Pamiętasz to uczucie, kiedy bujając się na huśtawce, miałaś wrażenie, że niebo jest na wyciągnięcie ręki? I te chwile na trzepaku, kiedy zwisając głową w dół, czułaś, że liczy się tylko tu i teraz? Jeżeli wydaje ci się, że na huśtawkę masz za dużo lat, a znalezienie trzepaka w dzisiejszych czasach nie jest już takie proste, to aerial yoga jest idealnym rozwiązaniem, aby poczuć tę dziecięcą radość i bez troskę.

Czym jest aerial yoga?

Aerial yoga (znana także jako air yoga, joga z chustą czy antygrawitacyjna joga) to forma zajęć łącząca elementy fitnessu, akrobatyki, stretchingu, klasycznej jogi, a nawet tańca. Dzięki długim na 6 metrów i szerokim na ponad 2 metry chustom podwieszonym pod sufitem za dwa końce jak hamak można poprowadzić zajęcia o różnym charakterze, w zależności od potrzeb uczestników.

Można wykorzystać tę chustę podobnie do pasów TRX i przeprowadzić trening nastawiony na budowanie siły. Można nastawić się na rozciąganie i dzięki pomocy hamaka osiągnąć zakresy do tej pory niedostępne. Można też użyć go jako podpory w trudniejszych asanach, czyniąc je dostępnymi nawet dla tych mniej zaawansowanych w praktyce jogi. A co najważniejsze, chusta, przez odciążenie kręgosłupa i stawów, idealnie relaksuje i rozluźnia.

Dla kogo?

Aerial yoga to idealne uzupełnienie aktywności fizycznej dla miłośników intensywnych form sportowych oraz osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej. Taki trening rozluźnia nas i relaksuje, ale też dodaje odwagi i wiary we własne siły, umiejętności oraz sprawia, że czujemy się wolni. Dzięki temu jest doskonałą odskocznią od stresu i pędu codziennego życia.

Jak przygotować się na pierwsze zajęcia?

Ćwiczymy na bosaka, więc nie zabieramy butów, na nogi zakładamy legginsy lub dresy, do tego dokładamy koszulkę z krótkim lub długim rękawem i już jesteśmy gotowi. Warto mieć na sobie ubrania wygodne, ale leżące dość blisko ciała, żeby przy pozycjach odwróconych nie spadały na twarz lub nie wkręcały się w chustę. Nie zakładamy rzeczy z zamkami, guzikami i innymi odstającymi elementami oraz zdejmujemy biżuterię.

”

Aerial yoga to chwila dla siebie, czas na wyrzucenie zbędnych myśli i odprężenie ciała. Moment, w którym można zrównoważyć to, co duchowe i ziemskie.

Gosia

AERIAL YOGA KORZYŚCI

- poprawia postawę, koncentrację i krążenie
- uelastycznia ciało i rozciąga mięśnie
- wzmacnia ciało bez obciążenia stawów
- redukuje ból kręgosłupa i napięcia mięśniowe
- obniża stres

Inf. Czesław Kriski



Inf. Czesław Kriski

”

To relaks i oderwanie się od rzeczywistości. Zniknęły bóle pleców. To idealne zajęcia dla kręgosłupa, jeśli ktoś pracuje na siedząco, a także ćwiczenie mięśni głębokich. Poza tym to dobra zabawa.

Martyna



Sprawdź grafik zajęć dla dzieci i dorosłych
www.fitnesska.olsztyn.pl
lub www.facebook.com/fitnesskaolsztyn.pl

Fitnesska Studio Tańca i Formy
ul. Burskiego 1, Olsztyn
nad salonem meblowym
Elżbieta i Telepizza

CHWILA NA ZŁAPANIE ODDECHU

Każdego dnia znajdź chociaż parę minut na zrobienie sobie przyjemności, uwolnienia głowy od myśli, rozluźnienie ciała i skupienia tylko na sobie. To właśnie daje codzienna praktyka jogi. Wykonaj ten sprawdzony zestaw asan. Ta sesja potrafi zdziałać cuda i dodać ogromne pokłady energii – zapewnia Aleksandra Żelazo, trenerka jogi, www.trenerka.info.

1. SKŁONY BOCZNE

Zacniemy od przeciągania i wyciągania boków ciała. Stań w szerokim rozkroku, ustawiając zewnętrzne krawędzie stóp równolegle, a dłonie na biodrach. Z wydechem wykonaj skłon do boku przenosząc ramię nad głowę. Zostań w pozycji 2 – 3 oddechy. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej i zrób skłon na drugą stronę. Powtórz po 6 razy.



2. POZYCJA DRZEWA (VRKSASANA)

Ta pozycja uczy cierpliwości, łapania równowagi, pięknie otwiera biodra i uelastycznia pachwiny. Stań ze złączonymi nogami. Przenieś stopę na wewnętrzną stronę uda. Z wdechem unieś ramiona. Zostań w pozycji 5 oddechów i zmień nogę.



3. POZYCJA TANCERKI

Z pozycji stania ze złączonymi stopami, połóż lewą stopę nad prawym kolaniem i delikatnie zegnij prawą nogę. Połącz dłonie na wysokości klatki piersiowej. Kieruj kolano lewej nogi w dół do tyłu. Zostań w pozycji 5 oddechów i zmień nogę.



Na zakończenie rytuału siąść ze skrzyżowanymi nogami, zamknij oczy i wykonaj 5 głębokich oddechów.

7. POZYCJA KRZESŁA I KRZESŁA SKRĘCONEGO

Stań ze złączonymi stopami i wyciągnij ramiona do góry. Z wydechem zacznij opuszczać biodra tak jakbyś chciała usiąść na krześle za tobą. Nie zapadaj się w klatkę piersiową, cały czas rośnij w górę. Zostań w pozycji 5 oddechów. Złącz dłonie na wysokości klatki piersiowej z wydechem skreć się w lewą stronę zahaczając prawy łokieć o lewe kolano. Zostań w skrećie 2 – 3 oddechy. Z wdechem wróć do centrum z wydechem skreć się w drugą stronę. Wróć do pozycji krzesła z wdechem wyprostuj się.

6. POZYCJA PÓŁKSIĘŻYCA

Zacznij od pozycji trójkąta z lewą stopą skierowaną do przodu. Z wdechem przenieś ciężar na lewą stopę i oprzyj dłoń z przodu po zewnętrznej stronie lewej stopy (dla ułatwienia oprzyj dłoń na podwyższeniu np. na klocek). Zacznij powoli unosić prawą nogę utrzymując równowagę. Na początku trzymaj prawą rękę na biodrze, ale docelowo wyciągnij ją do góry. Utrzymaj pozycję 5 oddechów po czym zmień stronę.

5. POZYCJA WOJOWNIKA 1

To ćwiczenie rozciąga zginacze biodrowe, wzmacnia nogi, rozciąga łydki i wyciąga kręgosłup. Zrób szeroki wypad prawą nogą. Przednia noga zgięta z kolanem nad kostką, tylna noga mocno wyprostowana. Zbliżaj piętę tylnej nogi do podłoża. Z wdechem wyciągnij ramiona do góry, kierując mostek do sufitu. Zostań w pozycji 5 oddechów, po czym zmień nogę.

4. POZYCJA TRÓJKĄTA (TRIKONASANA)

Ta pozycja jogi wzmacnia nogi, otwiera biodra, rozciąga nogi, wyciąga kręgosłup i otwiera klatkę piersiową. Stań w szerokim rozkroku i skreć lewą stopę o 90 stopni. Z wdechem wyciągnij tułów do boku i połóż lewą dłoń na goleni lub gdy jesteś mocniej rozciągnięta za lewą stopą. Prawe ramię wyciągnij do góry i spojrzysz na prawą dłoń. Wydłużaj cały czas oba boki tułowia. Zostań w pozycji 5 oddechów, po czym z wdechem wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.



30

WRZEŚNIA

WARMIŃSKO-MAZURSKA FILHARMONIA
IM. FELIKSA NOWOWIEJSKIEGO

BEZgorset)XXX(

www.bezgorsetu.wm.pl