



uživajmo v zdravju  
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

# ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ZA ZDRAVO TELESNO TEŽO

*DELOVNI ZVEZEK ZA UDELEŽENCE  
PROGRAMA ZDRAVEGA HUJŠANJE V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH*

Nacionalni inštitut za javno zdravje, februar 2016

*Spoštovana udeleženka, spoštovani udeleženec programa zdravega hujšanja!*

*Pred Vami je delovni zvezek, ki je namenjen spremljanju programa zdravega hujšanja, ki se ga udeležujete v Vašem zdravstvenem domu. Delovni zvezek vsebinsko povzema skupinska srečanja in omogoča, da si več o posameznih temah zdravega prehranjevanja, gibanja in motivacije za hujšanje, ki jih natančneje opredeljujete na srečanjih z zdravstvenim delavcem, lahko preberete tudi doma.*

*Delovni zvezek vsebuje tudi delovne liste, ki jih boste obravnavali na posameznih srečanjih v zdravstvenem domu. Priporočamo Vam, da ga preberete oziroma, da ga imate na srečanjih vedno s seboj.*

*Želimo vam prijetno uporabo delovnega zvezka, predvsem pa, da bo vaše udejstvovanje v programu uspešno in usmerjeno k vašim osebnim življenjskim ciljem.*

*Vaš zdravstvenovzgojni tim*

## Vsebina

<b>MOTIVACIJA, STRES, SAMOPODOBA, ČUSTVA.....</b>	<b>4</b>
<b>ZDRAVA PREHRANA.....</b>	<b>16</b>
<b>TELESNA DEJAVNOST.....</b>	<b>24</b>
<b>SEZNAM DELOVNIH LISTOV.....</b>	<b>42</b>

# MOTIVACIJA, STRES, SAMOPODOBA, ČUSTVA

## Spoznavanje pomena ustrezne motivacije za uspešno spreminjanje življenjskega sloga

Morda tudi iz lastnih izkušenj že veste, da samo poznavanje pravilnega in zdravega načina prehranjevanja ter gibanja še ne zagotavlja uspešnega hujšanja. Eden najpomembnejših psiholoških dejavnikov pri tem, da se posameznik sploh spusti v proces hujšanja ter da v njem tudi vztraja, je zagotovo motivacija.

Brez motivacije cilja ne bomo mogli doseči, saj nas ne bo nič spodbujalo k temu, da bi ga - motivacija namreč predstavlja duševne procese, ki vedenje usmerjajo k cilju. Lahko bi rekli, da sta za motivacijski proces pomembna 2 elementa: na eni strani potreba oz. motiv, ki sproži neko vedenje, na drugi strani pa cilj, h kateremu je naše vedenje usmerjeno. Tudi pri procesu hujšanja moramo biti pozorni na ta dva elementa motivacije. Pomembno je, da se vprašamo, **zakaj smo se lotili hujšanja**. So nas k temu spodbudili notranji motivi (zdravje, videz, izboljšanje samopodobe ...)? Ali so na nas bolj vplivali zunanji motivi – pritiski ali pričakovanja drugih ljudi? Pri tem se je namreč dobro zavedati, da bomo lažje vztrajali pri hujšanju in spreminjanju življenjskega sloga, če bomo k njemu pristopili na podlagi lastnih želja oz. notranjih motivov.

Po drugi strani je za našo motivacijo pomembno tudi, kakšne cilje smo si ob tem zastavili. Kadar so naši cilji previsoki ali nereálni, bo njihovo doseganje neizogibno neuspešno, naša motivacija pa bo usihala ali celo povsem ugasnila. Zato je pomembno, da si tudi pri hujšanju postavimo **realne in dosegljive cilje** – da sprejmemo priporočila, ki smo jih dobili na začetku tega programa o tem, kakšna naj bi bila naša telesna teža ob zaključku. Za podporo naši motivaciji pa je še bolj priporočljivo, da si v okviru večjega, končnega cilja zadamo več manjših konkretnih ciljev, pri katerih bomo lahko hitreje videli rezultate. Primer takega manjšega cilja bi bil npr. v naslednjem tednu sladico po kosilu nadomestiti s kosom sadja ali v naslednjem tednu se vsak dan gibati vsaj pol ure (oz. v skladu s priporočili in domačimi nalogami, ki jih boste dobili). Taki cilji so časovno omejeni, lažje dosegljivi in brez težav lahko preverimo, ali smo jih dosegli, ter se za to tudi nagradimo.

**Nagrada ob izpolnjenem cilju** je naslednja stvar, ki jo je potrebno izpostaviti pri vzdrževanju motivacije. Hujšanje zahteva precej prilagajanja in odrekovanja, zato je pomembno, da se znamo ob izpolnjenih ciljih in dosežkih tudi nagraditi (vsak teden) in s tem spodbuditi njegovo nadaljevanje. Pri tem predlagamo, da naj nagrada ne bo v obliki hrane, ampak morda v obliki preživljanja prostega časa, kot si želite (npr. pol ure sprostitve brez vsakršnih obveznosti, obisk kina ali masaže, srečanje s prijatelji, kakšen manjši nakup).

Da bomo lažje vzdrževali primerno motivacijo, se je dobro zavedati še nekaterih njenih značilnosti:

- Na motivacijo vplivajo tudi naša **pričakovanja glede samega procesa hujšanja**, zato jih je smiselno prevetriti. Če bomo npr. pričakovali, da je hujšanje enostaven proces, v katerem nam ni potrebno spremeniti naših navad, bomo hitro razočarani in bomo lahko hitro tudi obupali.

- **Moč motivacije ni vedno enaka**, ampak niha (zaradi zunanjih okoliščin ali pa notranjih dejavnikov). Na to moramo biti pripravljeni in v trenutkih manjše motivacije uporabiti določene strategije, ki nam pri tem pomagajo (nekaj predlogov bomo navedli v nadaljevanju).
- Pogosto je **istočasno prisotnih več motivov**, ki si lahko tudi nasprotujejo. To je normalen del našega življenja, ki ga moramo pričakovati tudi v procesu hujšanja (npr. hkratna prisotnost želje po hujšanju in vztrajanju v programu ter želje po slaščici po kosilu). V takih primerih je pomembno, da okrepimo prvi motiv, pri čemer nam lahko pomaga jasno zavedanje, kaj vse bomo pridobili s hujšanjem, pa tudi pripravljene strategije (npr. omejitev na 2 grizljaja slaščice, zamenjava slaščice s sadjem ali takoj po kosilu ukvarjanje z določeno aktivnostjo) in podpora drugih.

**Podpora drugih** je tudi zadnji pomemben vir motivacije, ki bi ga želeli omeniti. Bližnji (družina, prijatelji, sodelavci ...) lahko predstavljajo pomembno spodbudo pri hujšanju in krepijo našo motivacijo na več načinov:

- nanje se lahko obrnemo v trenutkih šibke motivacije, da nas še nekdo "od zunaj" podpre in osveži argumente, zakaj smo se odločili za hujšanje;
- lahko so nam v konkretno pomoč in podporo, da se bomo lažje držali programa (npr. namesto nas naredijo določena opravila, da si bomo lahko vzeli čas za telesno dejavnost; nam pripravijo zdrav obrok ali kupijo ustrezna živila);
- lahko so nam za vzgled, kadar živijo zdravo, in nam pomagajo tudi s koristnimi predlogi, kaj storiti, kadar se znajdemo v skušnjavi, da bi se vrnili k starim vzorcem;
- lahko postanejo naši partnerji in se skupaj z nami lotijo hujšanja/spreminjanja življenjskega sloga - skupno načrtovanje in izvajanje programa je lažje in bolj zabavno;
- lahko so naši spremljevalci samo pri gibanju in nas spodbujajo h aktivnosti, kadar se sami ne bi odločili zanjo;
- lahko enega od bližnjih prosimo za podpis Pogodbe s seboj in se s tem tudi pred drugimi zavežemo, da se bomo poskušali držati programa in spremeniti življenjski slog.

**Na koncu pa naštejmo (in ponovimo) še nekaj načinov, kako povečati oz. vzdrževati svojo motivacijo za hujšanje:**

- Za trenutke šibke motivacije ali nasprotujočih si motivov imejte pripravljen načrt ali strategijo (npr. pokličete bližnjega; preberete razloge, zakaj si želite shujšati oz. kaj boste s tem pridobili; se spomnite na Pogodbo s seboj).
- Redno izpolnjujte prehranski in gibalni dnevnik, saj boste lahko spremljali svoj napredek. Hkrati pa se boste bolj zavedali, da je spreminjanje življenjskega sloga daljši proces, v katerem se tudi zdrsom in težavam ne da izogniti, a ti ob vztrajnosti ne morejo preprečiti uspeha.
- Upoštevajte pravilo 80/20. To pomeni, da se večinoma (v 80 %) držite programa in upoštevate priporočila, občasno (v 20 %) pa si privoščite kršitev oz. "prepovedano" hrano brez občutkov krivde (npr. slaščico ali večer pred TV namesto sprehoda enkrat na teden).
- Na koncu tedna se nagradite, če se vam je uspelo v večini držati programa oz. ste dosegli zastavljene cilje (naj nagrada ne bo hrana – ampak npr. kakšen manjši nakup, sprostitev, obisk).

- Pritrdite si na hladilnik svojo staro fotografijo – najlepšo oz. najbolj vitko (kot spodbudo, kakšni bi spet želeli postati); ali najgršo oz. najmanj vitko (kot opomin, kakšni ne želite več biti).
- Vsak dan si vzemite 3 minute in si poskušajte predstavljati/vizualizirati, kako bo, ko boste izgubili težo. Kako se boste počutili? Kako boste izgledali? Oz. si poskušajte odgovoriti na vprašanja – kaj boste pridobili s tem, ko boste shujšali/kako se bo vaše življenje zaradi tega spremenilo?
- Ne obupajte, če kakšen dan niste uspešni pri upoštevanju programa ali če v 1 tednu niste shujšali toliko, kot ste želeli – to je normalen del procesa, ki ne pomeni, da niste sposobni shujšati.

## **Spoznavanje povezanosti med samopodobo, prehranjevanjem in prekomerno telesno težo**

### *Pomen samopodobe*

Samopodoba je celota vseh lastnosti, potez, predstav, ki jih posameznik pripisuje sebi – na kratko bi lahko rekli, da gre za doživljanje sebe oz. sliko o samem sebi. Celotna slika je sestavljena iz večih manjših, saj se nanaša na različna področja; največkrat samopodobo delimo na telesno (predstave, ki jih ima posameznik o svojem telesu in telesnih sposobnosti), akademsko (predstave, ki jih ima posameznik o svojih intelektualnih, učnih sposobnosti), emocionalno (predstave, ki jih ima posameznik o svojem čustvovanju) in socialno (predstave, ki jih ima posameznik o svojih odnosih z drugimi ljudmi). Slika o sebi oz. doživljanje sebe se razvije na podlagi večih virov, med katerimi so najpomembnejši:

- posameznikove lastne izkušnje s sabo in okoljem;
- mnenja in predstave, ki jih imajo o posamezniku družina in drugi pomembni ljudje v njegovem življenju (ta mnenja so lahko izražena besedno, pogosto pa skozi odnos in način vedenja do posameznika);
- vpliv medijev in širšega družbenega konteksta (npr. revije, filmi, reklame, družbena pričakovanja in ideali ...).

Omeniti je potrebno tudi pojem samospoštovanja, ki predstavlja vrednostni del samopodobe. Če je torej samopodoba slika o sebi (npr. imam skodrane lase ali zaposlen sem v velikem podjetju), pomeni samospoštovanje oceno sebe (npr. moji lasje so nepriljavni ali imam uspešno kariero). Posameznik v prvem primeru ima tako na področju telesa, ali še ožje – las, nizko samospoštovanje, medtem ko ima posameznik v drugem primeru na poklicnem področju visoko samospoštovanje. Ker pa se v literaturi za samopodobo in samospoštovanje uporabljajo različna imena in definicije ter se ta dva pojma pogosto združuje, bomo tudi mi v nadaljevanju zaradi jasnosti uporabljali samo pojem samopodoba, ki bo vključeval tako posameznikovo doživljanje kot vrednotenje samega sebe. Prav tako bomo izmenično uporabljali pridevnike pozitivna, visoka, dobra samopodoba oz. negativna, nizka, slaba samopodoba.

Kako posameznik doživlja in ocenjuje samega sebe, je povezano tudi z drugimi vidiki njegovega življenja:

- njegovimi **odnosi z drugimi ljudmi** (posameznik z visoko samopodobo bo npr. suveren pri sklepanju prijateljstev, medtem ko se bo posameznik z nizko samopodobo pogosto umikal iz odnosov, sram ga bo pred drugimi, posledično bo imel zato malo prijateljev ...),
- njegovim **doživljanjem/procesiranjem informacij** (posameznik s pozitivno samopodobo bo neuspeh pri prijavi nekega projekta npr. pripisal veliki konkurenci in ga sprejel kot izziv za naprej, medtem ko ga bo posameznik z negativno samopodobo pripisal zgolj svoji nesposobnosti, ki se je potrdila tudi na tem primeru),
- njegovim **počutjem** (posameznik z visoko samopodobo se v svoji koži dobro počuti in bo zato lahko tudi njegovo razpoloženje boljše, medtem ko posameznika z nizko samopodobo njegove negativne misli o sebi pogosto spravljajo v potrtost, brezvoljnost ali celo depresijo),
- **uspešnostjo pri njegovem delu in aktivnostih** (posameznik z dobro samopodobo ima zaupanje v svoje sposobnosti, zato bo tudi bolj motiviran in posledično lahko uspešen pri delu, medtem ko bo posameznik, ki ne verjame v svoje sposobnosti, to delo opravljal z manj motivacije).

Povezanost med samopodobo in temi področji gre seveda tudi v obratni smeri - uspešnost pri delu, odnosi z drugimi ljudmi, način procesiranja informacij ... vplivajo tudi na razvijanje pozitivne ali negativne samopodobe.

### *Povezanost med samopodobo in prehranjevanjem*

Na tem mestu pa bi se dotaknili povezanosti med samopodobo in prehranjevanjem, prekomerno telesno težo, uspešnostjo hujšanja. Povezava je kompleksna in gre v več smeri. Po eni strani posamezniki, ki imajo preveliko telesno težo, pogosto niso zadovoljni s svojim videzom in imajo nizko telesno samopodobo. K temu prispeva primerjanje z drugimi, morebitni predsodki drugih (morda že od mladih let), v veliki meri pa tudi izpostavljanje nerealnih lepotnih idealov v medijih ter druga družbena pričakovanja. To ima lahko tudi nadaljnje negativne posledice, saj je te posameznike pogosto sram v socialnih stikih, zaradi česar se zmanjša njihova možnost za vzpostavljanje prijateljstev in se lahko razvije nizka samopodoba tudi na socialnem področju ... (slabo mnenje na telesnem področju lahko tako vpliva tudi na druga področja samopodobe in, kot smo že zgoraj omenili, na posameznikovo počutje in delovanje).

Po drugi strani posamezniki, ki imajo nizko samopodobo (na kateremkoli področju), pogosto posegajo po hrani in v njej iščejo uteho in boljše počutje (o tem več pri temi: Povezanost stresa in prekomerne telesne teže). To lahko vodi v prenajedanje in preveliko telesno težo, to pa posledično v še slabšo samopodobo, ki jo bo potrebno potem spet omiliti z občutki zadovoljstva ob hrani, in vzpostavi se začaran krog. Nizka samopodoba ima pomembno vlogo tudi pri uspešnosti hujšanja. Posameznik z nizko samopodobo bo tudi v procesu hujšanja npr. sodeloval z manjšo motivacijo, ker bo imel slabo mnenje o svoji sposobnosti, da doseže uspeh / morda si ne bo upal poiskati pomoči in podpore / neuspeh pri upoštevanju določenega pravila zdravega prehranjevanja bo lahko doživel kot prezahtevnega zanj in bo opustil hujšanje ...

Prikazana povezanost med samopodobo in procesom hujšanja oz. spreminjanja življenjskega sloga je zato dodatna spodbuda, da se ob ukvarjanju z zdravo prehrano in gibanjem posvetite tudi svojemu doživljanju sebe in svojemu počutju.

Za začetek premislite, **kakšna je vaša slika o sebi**. Se doživljate kot grde/lepe, debele/suhe, sposobne/nesposobne, priljubljene/nepriljubljene ...? Preverite, ali imate več pozitivnih ali več negativnih predstav o sebi. So negativne predstave vezane predvsem na eno področje ali na več področij? Kdo ali kaj najbolj vpliva na te negativne predstave?

Če ugotovite, da imate negativnih predstav veliko (ali celo več kot pozitivnih), je čas, da **pričnete delati na izboljšanju oz. krepitvi svoje samopodobe**, predvsem na področju, kjer jih je največ. Nekaj vaj, ki vam lahko pomagajo pri tem, (bo)ste spoznali v programu, v nadaljevanju pa navajamo še nekaj splošnih predlogov oz. namigov:

- **Čim manjkrat se primerjajte z drugimi**, še posebej ne z manekenkami z naslovnice. Zavedajte se, da ste edinstvena oseba.
- **Ne posplošujte**. Ena napaka ne pomeni, da ste nesposobni; če se z nekom ne razumete dobro, to ne pomeni, da vas nihče ne mara; če imate po vašem mnenju preširoke boke, to ne pomeni, da ste grdi.
- **Ne pripisujte krivde za neuspeh vedno samo sebi**. Morda so na to vplivale zunanje okoliščine. S tem, ko bolj realno pogledate na stvari, jih lahko tudi lažje spremenite in se ne ukvarjate le z mislijo, da ste nesposobni.
- **Preverite, kakšne so vaše želje in pričakovanja**. Če se trudite zgolj, da bi ugodili drugim ljudem ali nekim splošnim družbenim pričakovanjem, boste težko zadovoljni sami s sabo, še posebej, ker so ta pričakovanja običajno visoka ali celo nerealna. Ali ste res uspešni samo, če naredite to in to/ali je dobra mama res samo tista, ki vsak dan skuha kosilo/ali morate imeti res popolno postavo, da vas bodo imeli ljudje radi ...?
- **Naučite se videti tudi pozitivne stvari**. Kot smo omenili že pri procesiranju informacij, situacije pogosto doživljamo v skladu z našo samopodobo. Ne osredotočajte se torej samo na to, kar ste slabo naredili (ne glejte skozi temna očala), ampak tudi, kaj vam je dobro uspelo (četudi je majhna stvar).
- **Naučite se videti svoje dosežke**. Vsak dan na koncu dneva razmislite in si zapišite vsaj 1 stvar, ki ste jo v tem dnevu dobro naredili oz. ste zaradi tega zadovoljni s sabo (tudi, če je to samo pomivanje posode, bolj zgoden prihod v službo, frizura, ki vam je danes dobro uspela ...).

## **Spoznavanje vpliva stresa na človeka in njegovo vedenje**

### ***Pomen stresa***

Stres je nekaj, s čimer se srečujemo vsi. Je povsem naravna in normalna reakcija, ko se zgodi nekaj, kar poruši naše ravnovesje oz. ritem, v katerem živimo. To, kar poruši naše ravnovesje, obravnavamo kot stresor in se lahko pojavi v različnih oblikah: manjši (npr. gneča na cesti) ali večji (npr. smrt v družini), zunanji (npr. kratek časovni rok za določeno delovno nalogo) ali notranji (npr. skrbi, črne misli), negativen (npr. prometna nesreča) ali pa celo pozitiven (npr. rojstvo otroka). Kako močno bomo doživeli stres, pa ni odvisno samo od samega stresorja, ampak v veliki meri tudi od tega, kako ta stresor vidimo (ali predstavlja za nas nekaj negativnega) in koliko se čutimo sposobni, da se z njim oz. s stresno situacijo spoprime. Za nekatere bo tako npr. zahtevna delovna naloga predstavljala pomemben vir stresa, drugi pa jo bodo videli le kot velik izziv; ali podobno – za nekatere bo prehod čez most brez ograje zanimiva adrenalinska izkušnja, za druge pa bo to pomenilo veliko nevarnost in bodo zato ob tem močno doživljali stres.

### **Poskusite razmisliti, kaj vi doživljate kot stres, katere situacije so za vas stresne?**

Stres so poznali že naši daljni predniki in je pomenil dobrodošlo reakcijo, ko so se srečali z nevarnostjo, saj se je takrat povečala napetost mišic, pretok krvi v telesu, pozornost ipd., kar je vse prispevalo k njihovemu boljšemu odzivu. Tudi nam določena mera stresa pomaga, da se bolje spoprime s težavo ali nalogo, saj imamo takrat večjo koncentracijo, moč, vzdržljivost. Če pa stres traja predolgo ali je premočen, lahko postane vir težav, saj vpliva na naše duševno in telesno zdravje. Najpogostejši neprijetni simptomi stresa se odražajo na vseh štirih ravneh posameznika – na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Značilen je pospešen utrip srca, glavoboli ali prebavne motnje; napetost, potrtost, razdražljivost; pomanjkanje volje, težave s spanjem in pozornostjo ter tudi negativne misli (npr. "Tega ne zmorem."). Omenjeni simptomi pa se lahko stopnjujejo tudi v motnje ali bolezni. Na duševnem področju sta s hudim doživljanjem stresa lahko povezani anksioznostna ali depresivna motnja ter številne odvisnosti. Na telesnem področju pa dolgotrajen stres lahko vodi tudi v zmanjševanje imunske odpornosti ter kardiovaskularne, prebavne, dihalne motnje/bolezni ...

### ***Povezanost stresa in prekomerne telesne teže***

Kot smo že omenili, se stres, še posebej močan ali dolgotrajen, izraža skozi različne simptome, ki so lahko za posameznika zelo neprijetni (npr. napetost, bolečine v želodcu, negativne misli). V želji, da bi te simptome odpravil ali omilil, posameznik preizkuša različne odzive. Najučinkovitejši način za odpravljanje simptomov je neposredno spoprijemanje z virom stresa, čemur bo posvečena naslednja tema.

Žal pa pogosto posamezniki izbirajo drugačne, manj ustrezne načine, ki le (začasno) odpravijo simptome stresa, ne pa tudi njegovega izvora. To se lahko zgodi, ker so ti načini lažji/bolj dostopni ali pa celo zato, ker se posamezniki sploh ne zavedajo, da doživljajo stres, oz. ne vedo, iz kje izhaja. Eden takih neustreznih načinov za soočenje s stresom in njegovi simptomi je lahko tudi prehranjevanje. Pogosto se zgodi, da poskuša posameznik napetost, nemir, anksioznost, ki jo povzroča stres, umiriti z uživanjem hrane. Največkrat sladke, kalorične hrane z veliko vsebnostjo enostavnih ogljikovih hidratov. To ni nenavadno že z biološkega vidika, saj ogljikovi hidrati

spodbujajo tvorbo serotonina v možganih, ki je pomemben regulator razpoloženja in vpliva na boljše počutje. Enostavni ogljikovi hidrati, ki so skriti npr. v mnogih slaščicah, lahko tako zelo hitro (a tudi za zelo kratek čas) "sprostijo" posameznika oz. povzročijo, da se boljše počuti. Zato lahko prihaja do prenajedanja, prevelike telesne teže, večanja obsega pasu ...

Pogosto se posamezniki niti ne zavedajo, da se prenajedajo zaradi stresa, ali celo ne opazijo, da posegajo po hrani, kadar so npr. v časovni stiski zaradi delovnih nalog ali razburjeni. Včasih pa posamezniki dobro vedo, da jih bo neka hrana začasno umirila, a je napetost zanje prevelika oz. jo tako težko prenašajo, da zavestno posežejo npr. po čokoladi, čeprav se zavedajo škodljivih posledic. Glavna težava s stresom povezanega prehranjevanja, ki je povezan s prekomerno telesno težo, je torej, da:

- posameznik je tudi takrat, ko ni lačen;
- običajno izbira sladko, visoko kalorično hrano;
- pojé veliko več, kot je potrebno.

Stres pa vpliva na prehranjevanje in prekomerno telesno težo tudi na druge načine. Nekateri v času, ko so pod stresom odreaagirajo ravno nasprotno – ne morejo jesti, a se lahko potem zgodi, da se začnejo prenajedati, ko popusti adrenalin stresne reakcije. Podobno nekateri zaradi stresa izpuščajo obroke (in telesno aktivnost) in se potem prenajejo naenkrat, pogosto zvečer pred spanjem, kar vodi v nabiranje maščobe v določenih delih telesa.

Pokazalo se je tudi, da se presnova telesa med stresom spremeni – telo tvori več maščob, ustvarja zalogo. To znova kaže na to, da stres predstavlja instinktiven odziv, ki je prisoten že od nekdaj. Zaloge, ki jih je uskladiščilo telo, so namreč pomagale posamezniku, da je imel dovolj moči in vzdržljivosti, da se je spoprijel ali pobegnul pred nevarnostjo. Ker pa se v sedanjih časih ne srečujemo več pogosto z nevarnostmi, na katere bi morali fizično odreaagirati, se telesne zaloge, ki se lahko tvorijo ob stresu (in če nismo dovolj telesno aktivni), kažejo samo kot večanje obsega pasu, bokov ali na splošno kot večanje telesne teže.

Stres je torej na številne načine povezan s prekomerno telesno težo, zato je toliko bolj pomembno, da se znamo z njim učinkovito spoprijeti.

### ***Spoznavanje tehnik obvladovanja stresa***

Obstajajo številne razdelitve tehnik obvladovanja stresa in pogosto lahko tudi v medijih preberete različne prispevke o tem, kako stres premagati v 3, 5, 10 ... korakih ali kako pri tem pomagajo različni izdelki, kar lahko povzroči vsaj zmedo, če že ni zavajajoče. Bistveno je, da ohranite realen pogled in da znate med temi tehnikami poiskati tiste, ki so ustrezne ter izvedljive za vas.

Na tem mestu bi vam radi predstavili nekaj tehnik v okviru treh korakov, ki smo jih delno priredili iz gradiva *Ko te strese stres* (Dernovšek MZ, Gorenc M, Jeriček H., 2006) in druge literature.

Kot smo že omenili, je za začetek našega boja z negativnimi posledicami stresa najpomembnejše, da se zavemo svojega doživljanja stresa in tega, od kod izvira. Naša naloga v **prvem koraku** je torej, da prepoznamo stres (kadar ga doživljamo) in da odkrijemo stresorje (še posebej, če se ti večkrat pojavljajo). To pomeni, da moramo biti pozorni na simptome stresa na vseh štirih ravneh

– na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Prav tako je pomembno, da se ob zaznavanju stresa ustavimo in razmislimo, kaj ga je povzročilo (so bile to naše misli, zunanji dejavniki ...), saj bomo na podlagi te informacije lažje izbrali ustrezen način ukrepanja. Pri prepoznavi stresa in stresorjev nam lahko pomagajo tudi različni vprašalniki.

Ko pri sebi zaznamo stres in vemo (vsaj okvirno), od kod izhaja, se moramo usmeriti tudi na vprašanje, kakšni so naši običajni odzivi na stresorje ali stresne situacije, kar predstavlja **drugi korak**. Predvsem moramo raziskati, ali so ti odzivi ustrezni, funkcionalni in nam pomagajo v stresni situaciji ali predstavljajo le kratkotrajno rešitev. Še posebej je to pomembno, ker so mnogi odzivi avtomatizirani (nefunkcionalni še toliko bolj) in se jih pogosto niti ne zavedamo. Primer ustreznega načina spoprijemanja s stresom, ki ga doživljamo, ko moramo opraviti zelo zahtevno delovno nalogo v kratkem času, bi bilo načrtovanje časa in iskanje pomoči pri izpeljavi naloge. Nefunkcionalen način spoprijemanja v isti situaciji pa bi npr. predstavljalo umirjanje napetosti s hrano (o čemer smo več napisali že v prejšnji temi) ali kajenjem ter vztrajanje ob delu do poznih nočnih ur (morda celo z velikimi količinami kave). Šele, ko se bomo zavedli, kakšni so naši običajni (avtomatični) odzivi na stresno situacijo, jih bomo lahko začeli spreminjati, če niso ustrezni.

**Tretji korak** pa predstavlja izbira načina obvladovanja stresa, ki je za določeno situacijo najbolj primeren. Opisali bomo tri osnovne načine, ki se razlikujejo glede na to, koliko vpliva ima posameznik na stresno situacijo in svoj odziv v njej. Kadar ta možnost obstaja, je najbolje **spremeniti stresno situacijo** oz. preprečiti, da sploh nastane. Nekaj primerov:

- **izogibati se situacijam, ki bi lahko bile za nas stresne**, kadar je to možno in primerno – izogibanje obiska zobozdravnika npr. ne spada v to kategorijo, odhod v službo prej ali po drugi poti, da se izognemo gneči v prometu, pa;
- **prevetriti seznam obveznosti, postaviti prioritete** – veliko obveznosti v kratkem času je lahko pomemben vir stresa, zato je dobro pregledati seznam obveznosti in razmisliti, katere so res nujne, ostale pa prestaviti (sesanje ali pranje avtomobila npr. lahko počaka tudi do drugega dne ali dlje in je precej manj pomembno od vašega dobrega počutja ali kvalitetnega časa, ki bi ga lahko preživel z bližnjimi);
- **naučiti se reči NE** – ni nam potrebno sprejeti vseh delovnih nalog, če jih imamo že preveč, ali biti na razpolago sorodnikom za usluge, ki jih v tistem trenutku ne zmoremo – odklonimo na prijazen, a odločen način.

Na žalost se ne da vedno vplivati na stresno situacijo ali se ji izogniti. Takrat se je treba z njo **spoprijeti na čim bolj ustrezen način** in spremeniti naš odziv, če ni funkcionalen. Nekaj načinov, kako lahko z našimi reakcijami čim bolj zmanjšamo negativne posledice stresa v situaciji, ki je ne moremo preprečiti:

- **načrtovati čas** – ustrezno načrtovanje časa nam lahko pomaga pri hitrejšemu in učinkovitejšemu izvrševanju delovnih nalog, vključuje pa tudi čas za sprostitev, ki je nujno potrebna za dobro opravljanje dela (to pomeni, da je v načrtu dela nujno potrebno upoštevati tudi odmor);
- **sistematično reševati probleme** – ko se znajdemo v situaciji, ki za nas povzroča stres, ker ne vidimo rešitve, je pomembno, da se ne odzovemo prehitro ali s paniko, ampak da si vzamemo čas za premislek; v tem času (tudi ob pomoči drugih) si postavimo cilj, raziščemo

različne možnosti (morda razdelimo nalogo/problem na več manjših ukrepov), preverimo, koliko so primerne in izvedljive, ter izberemo najustreznejšo;

- **iskati pomoč** – pomembno je, da ne mislimo, da moramo vse opraviti sami, ampak da znamo poiskati pomoč, kadar jo potrebujemo (in to tako pri opravljanju delovnih nalog in delitvi domačih obveznosti kot v primerih, ko smo tesnobni ali žalostni in potrebujemo pogovor);
- **spreminjati negativne misli** – kadar so izvor stresa naše negativne misli ali črni scenariji, je primerna strategija zamenjevati te misli s pozitivnimi ali nevtralnimi in postavljati realna (in ne perfekcionistična) pričakovanja do sebe in drugih;
- **poskrbeti za telesno sprostitvev** – veliko stresnih simptomov se odraža na telesu in lahko vodi tudi v bolezen, zato je pomembno, da v stresnih situacijah ne pozabimo poskrbeti za telo; zelo pomembno obliko sprostitve predstavlja gibanje, ki nam ugaja (to je lahko hoja, ples, tenis, nogomet ...), ali drugi hobiji (vrt, ustvarjanje, ukvarjanje z živalmi ...); priporočljivo pa je tudi, da se naučimo kakšne sprostitvene tehnike.

Kadar pa se znajdemo v takšni stresni situaciji, na katero ne moremo vplivati ali omiliti posledic s konkretnimi dejanji (npr. zavrnitev na pomembnem razgovoru za zaposlitev, smrt svojca), nam je lahko v pomoč, da poskušamo **spremeniti pogled na situacijo**. Nekaj primerov:

- **sprejeti situacijo** – zavedati se, da situacije ne moremo spremeniti, zato jo lahko samo sprejmemo in pri tem ohranjamo misel na to, da se bo bolečina s časom zmanjševala;
- **pozitivna perspektiva** – v situacijah, kjer je to mogoče, poiskati tudi pozitivni vidik (npr. "Nisem bil sprejeta v to službo, morda pa bom našla bolj primerno." ali "Zaradi poškodbe se nekaj časa ne bom mogel ukvarjati s športom, bom pa lahko več časa preživel z družino.");
- **deliti občutke z drugimi** – pomembno je, da v stiski ne ostanemo sami, ampak da se obrnemo po pogovor k bližnjim ali k strokovni pomoči (osebni zdravnik, psiholog ...).

Našteli smo le nekaj tehnik/strategij za obvladovanje stresa, obstaja jih še nešteto, zato je dobro, da se o tem izobražujete, sprašujete druge in poiščete nekaj, kar vam bo ustrezalo. Poudarili pa bi radi, da na boljšo pripravljenost za spoprijemanje s stresnimi situacijami vpliva tudi zdrav življenjski slog, zato je to še dodaten razlog, da se več gibate, bolj zdravo jeste, dovolj spite in se izogibate škodljivim razvadam.

## Spoznavanje pomena čustev in njihove povezanosti s prehranjevanjem

### *Pomen čustev*

Čustva so duševni procesi, s katerimi izražamo odnos do drugih ljudi, dogodkov, okolice in do nas samih. Kažejo se v telesnem odzivu (npr. pospešen srčni utrip, tresenje glasu, povečano potenje ..), telesnem izrazu (npr. glasnost govorjenja, izraz na obrazu, drža telesa ...) in v našem doživljanju (čustev se zavedamo in jih doživljamo kot prijetna ali neprijetna).

Čustva so pogosto povezana z našimi mislimi oz. interpretacijami dogodkov, zato vsi ljudje v podobnih situacijah ne doživljamo enakih čustev. Če npr. ocenimo, da nas znanec na cesti namenoma ni pozdravil, ker nam je zadnjič zameril, se bomo počutili slabo, žalostno, malodušno, manjvredno. V primeru, da presodimo, da nas verjetno ni videl, pa bodo naša občutja nevtralna. Šlo je za isti dogodek, pri katerem pa sta drugačni interpretaciji vodili v drugačen čustveni odgovor. Pri tem velja, da bolj kot je situacija za nas pomembna, bolj intenzivna čustva doživljamo.

Čustva imajo prav tako močan vpliv na naše vedenje. Zaradi strahu se izogibamo nevarnim in ogrožajočim situacijam, zaradi krivde in sramu se poskušamo obnašati moralno in slediti družbenim pravilom, občutki osamljenosti nas motivirajo za iskanje družbe, zaradi občutkov praznine in obupa iščemo smisel ipd.

Čeprav nekatera čustva doživljamo kot neprijetna, druga pa kot prijetna, so vsa čustva koristna. Omogočajo nam, da se kar najbolj učinkovito odzivamo na okoliščine, ki so za nas pomembne. Opozarjajo nas, katerim stvarjem se moramo približevati (npr. zaradi navdušenja se z večjo energijo lotimo dela) in katerim se moramo izogibati (npr. doživljanje strahu nas opozarja na nevarnost). Obenem pa nam omogočajo življenje v skupnosti (npr. doživljanje krivde, kadar neupravičeno povzročimo škodo in neprijetna občutja pri drugih).

Prav tako je čustveno obarvan tudi naš proces motivacije in spreminjanja. Kadar ne zadovoljimo nekaterih potreb (kot so npr. telesne potrebe, potreba po varnosti, naklonjenosti) ali ne dosežemo cilja, občutimo neprijetna čustva – smo nezadovoljni, jezni, prestrašeni, nas skrbi. Po drugi strani pa doseganje ciljev ali zadovoljitev potreb občutimo kot nekaj prijetnega, veselega, pozitivnega.

Čustveni del možganov se je v razvoju (evoluciji) živih bitij razvil pred delom možganov, odgovornim za mišljenje. Zato tudi velja, da nam doživljanje močnih čustev 'zamegli razum' oz. slabi reševanje problemov – v primeru doživljanja močnih čustev se tako naše ravnanje omeji na navade/ustaljene načine ravnanja, obenem pa imamo težave z logičnim odločanjem in razmišljanjem ter spominom.

## *Povezanost čustev s prehranjevanjem*

Hrano pogosto uživamo iz drugih razlogov, kot je ta, da bi se nasitili. Bodisi zato, da bi se sprostili, nagradili, uživali v okusih, se umaknili od reševanja problemov, ali pa se na ta način spoprijemamo z neprijetnimi občutki.

Občasno uživanje hrane iz omenjenih razlogov ni nujno škodljivo, pogosto celo predstavlja pomemben del našega družabnega življenja (npr. uživanje v hrani ob praznovanjih, druženje z bližnjimi ob dobrem obroku). Problematično pa postane, kadar to postane naš najpogostejši način spoprijemanja z neprijetnimi čustvi - kadar ob doživljanju vznemirjenosti, jeze, osamljenosti, stresa, izčrpanosti, dolgčasa ipd. avtomatično posegamo po hrani, da bi se potolažili in bolje počutili. Pri tem sicer doživimo trenuten občutek ugodja, vendar čustev, zaradi katerih smo posegli po hrani, s tem nismo razrešili. Dodatno pa se po takem uživanju hrane počutimo krive, ker smo zaužili nepotrebne dodatne kalorije in se obtožujemo, ker se nam (zopet) ni uspelo držati načrta. Dolgoročno nas tako spoprijemanje s čustvi lahko vodi do prekomerne telesne teže in vedno večjega občutka nemoči – tako glede zmožnosti obvladovanja lastnih občutkov kot glede sledenja spremembi življenjskega sloga.

Občutek lakote, ki je posledica doživljanja čustev ('čustvena lakota'), je mogoče razločiti od fizične lakote po tem, da:

- Se pojavi nenadoma in zahteva takojšnjo zadovoljitev, medtem ko fizična lakota prihaja postopoma in je mogoče njeno zadovoljitev odložiti za nekaj časa (razen v primeru, da je od našega zadnjega obroka preteklo že zelo veliko časa).
- Je zanjo značilna želja po uživanju sladke, kalorične ali mastne hrane (npr. čokolada, čips, sladoled).
- Je z uživanjem hrane ne zmanjšamo, zaradi česar pogosto jemo do občutka prekomerne sitosti.
- Je ne občutimo v trebuhu, temveč predvsem v glavi – pojavljajo se misli/želja po hrani, njenem okusu, vonju, ki se jih težko otresemo.
- Pogosto po takem uživanju hrane doživljamo občutke krivde, obžalovanja, sramu.
- Pogosto hrane ne uživamo čuječe. Preden se tega sploh zavemo, npr. pojemo celo vrečko čipsa, ne da bi bili pozorni na uživanje hrane in ne da bi v njej uživali.

Nekaj nasvetov, ki nam lahko pomagajo, da se ne ujamemo v past uživanja hrane, ko nismo zares lačni:

- 1) **Učenje prepoznavanje in sprejemanja čustev.** V primeru, da je uživanje hrane način, s katerim se izogibamo doživljanju neprijetnih čustev, lahko pričnemo s tem, da sebe opazujemo, poskušamo prepoznavati svoja čustva in smo pozorni na to, kar nam sporočajo. Ko nekaj začutimo, se lahko vprašamo: Kaj je to čustvo? Kaj mi govori o tej situaciji, v kateri sem? Zakaj se je pojavilo ravno sedaj?
- 2) **Iskanje drugih načinov za spoprijemanje s čustvi** je nujno, če želimo dolgoročno spremeniti naš način prehranjevanja. Nekaj alternativnih načinov spoprijemanja s čustvi, ki ne vključujejo uživanja hrane:
  - Ob doživljanju občutkov nemoči, razočaranja, dvoma vase, osamljenosti, lahko pokličemo nekoga, ki nas zna potolažiti/spraviti v boljše voljo, pišemo dnevnik občutij.

- Ob doživljanju občutkov sramu, krivde se lahko spomnimo svojih pozitivnih lastnosti, pomislimo, kaj bi nam rekel nekdo, ki nas ceni/ima rad, se spomnimo na stvari, za katere smo hvaležni.
- Ob doživljanju občutkov tesnobe lahko svojo napetost usmerimo v aktivnost – ples na najljubšo glasbo, hitro hojo, čiščenje stanovanja.
- Ob doživljanju izčrpanosti si lahko privoščimo skodelico čaja, vročo kopel, prižgemo dišečo svečo, se zavijemo v toplo odejo.
- Ob doživljanju občutkov praznine, dolgčasa lahko preberemo dobro knjigo, si pogledamo razvedrilno oddajo ali film, gremo na sprehod v nepoznani del mesta/narave, počnemo nekaj, kar nam je (bilo) v veselje (igranje kitare, vrtnarjenje, risanje, pisanje ipd).

3) **V trenutku, ko se težko upremo skušnjavi se ustavimo.** V trenutku skušnjave je hrana edino, na kar lahko mislimo, napetost, ki jo doživljamo, pa kar kliče po temu, da takoj posežemo po njej. Poleg tega je uživanje hrane, ki je motivirano s čustvi, zelo avtomatično in poteka brez razmišljanja - preden se dobro zavemo, kaj počnemo npr. posežemo po čokoladi in že jo pol manjka. Zato je dobro, da se v trenutku, ko se težko upremo skušnjavi, ustavimo in si damo priložnost, da se odločimo za drugačno ravnanje:

- V trenutku skušnjave poskusimo odložiti vedenje (to, da posežemo po hrani) za 5 minut. V tem času pri sebi preverimo:
  - Kako se počutim? Čutim lakoto?
  - Kakšna čustva doživljam?
  - Kakšne misli imam?
- Nato lahko izvedemo katerega od alternativnih načinov vedenja (primeri zgoraj) ali katero izmed miselnih tehnik (npr. pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora, poštevanka števila 12, vse živali na M ipd.), s čimer se zamotimo.
- Četudi bomo po 5 minutah posegli po hrani, bomo vsakokrat bolje razumeli, kaj nas vodi k uživanju hrane, ko nismo lačni – to zavedanje pa nam lahko naslednjič pomaga pri spreminjanju našega odziva.

4) **Skrb za zdrav življenjski slog.** Dobra psihofizična kondicija, dovolj počitka, socialna podpora nam pomagajo, da se lažje spoprimemo z izzivi, ki jih prinaša naš vsakdan.

## ZDRAVA PREHRANA

### Kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujemo pri hujšanju?

Pojem »zdrava prehrana« si dandanes vsak izmed nas predstavlja po svoje. Težavo pri tem predstavlja predvsem širjenje pogosto neresničnih informacij v številnih medijih. Te informacije so pogosto v vsakdanjem življenju neuporabne, nestrokovne in populistične, poleg tega pa pojem zdrave prehrane pogosto zlorabljajo v tržne in druge namene. V srečanjih, ki se jih udeležujete v našem zdravstvenem domu, bomo predstavljali način zdravega in uravnoveženega prehranjevanja, ki je trenutno najbolj strokovno dognana oblika prehranjevanja z vidika ohranjanja in krepitev zdravja človeka. Znanje in veščine o zdravi prehrani, ki vam jih bomo podali v naših srečanjih so primerne tako za zdravega človeka, kot v preventivi pred pojavom različnih kroničnih bolezni (npr. povišane maščobe, sladkor in holesterol v krvi, povišan krvni tlak, osteoporoza, sladkorni bolezen tipa 2 ...), ter v primerih, ko so te bolezni pri človeku že prisotne. Govorimo torej o varovalni prehrani, ki je pomembna tudi pri hujšanju, ter kasneje pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Dobra novica je torej ta, da v naših srečanjih ne bomo prepovedovali uživanja določenih vrst hrane, temveč bomo skupaj z Vami stremeli predvsem k postopnim spremembam ter k učenju veščin za zdrave prehranske izbire. Pri tem bomo poudarjali predvsem zmernost pri količinah zaužitih porcij, izogibanju številnim, nepotrebnim nezdravim prigrizkom, časovno razporejanje obrokov preko dneva, iskanje zamenjav za živila, ki v naši prehrani predstavljajo večno skušnjava. Opreмили vas bomo tudi z veščinami kako se ravnati in prehranjevati v različnih življenjskih situacijah.

Preskusite se v poznavanju zdrave prehrane in odgovorite na spodnja vprašanja. Obkrožite pravilne odgovore:

- |    |  |             |                |
|----|--|-------------|----------------|
| 1. | Zdrava prehrana lahko vključuje slaščice in slane prigrizke.                             | <b>DRŽI</b> | <b>NE DRŽI</b> |
| 2. | Samo sadje in zelenjave lahko telo oskrbi z ustreznimi zaščitnimi snovmi.                | <b>DRŽI</b> | <b>NE DRŽI</b> |
| 3. | V zdravi prehrani se ni potrebno izogibati vsem vrstam maščob.                           | <b>DRŽI</b> | <b>NE DRŽI</b> |
| 4. | Najbolj od vse hrane redijo sladkor in sladke pijače.                                    | <b>DRŽI</b> | <b>NE DRŽI</b> |
| 5. | Sadje in zelenjava vsebuje več vode in prehranskih vlaknin in nista bogata s kalorijami. | <b>DRŽI</b> | <b>NE DRŽI</b> |

Pravilne odgovore preverite na strani 75.

## Prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje

Preden se lotimo sprememb v našem življenju moramo spoznati koristi in prednosti zdravega prehranjevanja za naše zdravje. Številne raziskave kažejo, da način prehranjevanja dolgoročno pomembno vpliva na naše zdravje. Prekomeren vnos hrane, prekomerno uživanje nasičenih in transnenasičenih maščob, sladkorja in sladkih živil ter sladkih pijač, prekomerno uživanje soli in slane hrane, prenizek vnos zelenjave in sadja vpliva na pojav bolezni srca in ožilja, različnih oblik rakov, sladkorne bolezni tipa 2, debelost, in s tem posledično na oteženo gibanje, bolečine v kosteh in mišičju itd. Ljudje imamo v primerih, ko se nas loti bolezen radi hitre učinke in spremembe. Pogosto smo mnenja, da se le-te z načinom prehranjevanje ne da spremeniti, kar je popolna zmota. Pozitivne učinke na zdravje lahko tudi s prehranjevanjem dosežemo relativno hitro. Kako? Zdrave prehranske izbire, ki so za organizem manj obremenjujoče (manj maščob, sladkorja, soli in več zelenjave ter manj zaužite hrane pri obrokih) vplivajo na to, da imamo več energije ali, da se po zaužitem obroku namesto zaspano in obremenjeno počutimo odlično in vitalno. Zavedati se moramo, da zdrav način prehranjevanja na dolgi rok izboljšuje naše zdravje, vpliva na odlog morebitnih kroničnih bolezni, nam omogoča boljši spanec ter nam pomaga vzdrževati zdravo telesno težo. Zdrava prehrana je naložba v moje zdravje!

**Kje pa vi vidite prednost zdravega prehranjevanja? Razmislite in se o tem pogovorite na srečanjih zdravega hujšanja v zdravstvenem domu.**

## Ritem prehranjevanja in obrok/prigrizki

Ritem prehranjevanja je izredno pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja, saj lahko že s pravilno časovno razporeditvijo obrokov preko dneva zelo veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je tradicionalno značilno uživanje treh *glavnih* in dveh *premostitvenih obrokov* (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ko si načrtujemo prehrano upoštevajmo načelo, da je med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur razmika. Čimprej uredimo svoj ritem prehranjevanja!

**Bodite pozorni na prigrizke!** Prigrizki zlasti, če so bogati z maščobami, sladkorjem in soljo lahko predstavljajo velik delež zaužite energije. Ljudje jih navadno ne štejemo pod redni obrok, kot je kosilo ali večerja, temveč jih pogosto zaužijemo mimogrede: v avtu, med gledanjem TV, med delom za računalnikom, kot tolažbo v stresnih situacijah itd. Zavedajte se – vse kar zaužijemo predstavlja dodatno energijo v telesu, kar pomembno vpliva na našo težo!

**Ne preskakujte obrokov in ne združujte dnevnih obrokov v en, skupen in preobilen obrok** (npr. zajtrk in malica skupaj kot en obrok), saj s tem vplivamo na razvoj nezdravih prehranjevalnih navad, zaužitje energijsko prebogatih obrokov, in s tem na slabšo delovno storilnost in zdravstveno stanje.

## Kako naj torej vključimo obroke v svoj vsakdanjik?

Kako?	Kdaj?	Kaj?
Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk.	med 6.00 in 9.00	sadje, posneti navadni jogurt ali druge vrste mlečnega izdelka, posneto mleko, polnozrnatih kruhi in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (npr. ovseni, koruzni, ječmenovi ...) in kaše (proseni, ajdovi ...), mlečni in skutini namazi, zelenjavni namazi ...
Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/pekovskega peciva.	med 9.00 in 10.00	navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo ...
Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.	med 11.00 in 15.00	juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (npr. pire krompir s kolerabo, polnovreden riž ...), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.
Popoldanska malica	med 16.00 in 18.00	sadež, zelenjava ...
Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese preko noči.	med 18.00 in 20.00	zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed ...

## Kaj lahko izboljšam v svojih prehranjevalnih navadah?

Temelj prehranjevanja pri hujšanju je varovalna prehrana. Pri načrtovanju obroka se poskušajte držati zdravih izbir in s svojih navad postopno omejite manj zdrave izbire. **In ne pozabite – ključna je količina hrane na krožniku!**

<b>Vrsta živila</b>	<b>Zdrave izbire</b>	<b>Manj zdrave izbire</b>
<b>Meso</b>	Mlada pusta govedina, teletina, svinjska ribica, nemastno svinjsko stegno, seseklano meso, meso kuncev, perutnina, ribe	Mastne vrste mesa in mesni izdelki
<b>Maščobe</b>	Sveže, kakovostne vrste olj (sončnično, oljčno, repično, bučno, orehovo ...), maslo, smetana, kakovostne dietne margarine	Trde margarine, goveji loj, svinjska mast, ocvirki, zaseka ...
<b>Zelenjava</b>	Vse vrste zelenjave	
<b>Solate</b>	Vse vrste solat	Solate z industrijskimi prelivami oziroma solate s prelivami, ki vsebujejo veliko maščobe (npr. majonezni prelivami ...)
<b>Kruhi in pekovski izdelki</b>	Kruhi in pekovski izdelki, ki so pripravljene iz polnovredne moke	Bele vrste kruha in pekovskih izdelkov
<b>Mleko in mlečni izdelki</b>	Posnete vrste jogurtov, kislo mleko, kefir, pinjenec, pusta skuta in pusti siri	Polno mleko in mlečni izdelki
<b>Sadje</b>	Vse vrste sadja	
<b>Juhe</b>	Vse vrste juh (sadne, zelenjavne, sluzaste, mlečne, telečje, kostne, iz puste govedine, čiste zelenjavne, pretlačene in kremne juhe ...)	Vse vrste juh, ki so mastne, juhe, ki vsebujejo temna prežganja, instantne juhe, dodatke smetane
<b>Močnate jedi</b>	Žganci, svaljki, krompirjevi štruklji, cmoki in podobne jedi iz vzhajane testa, nemastne jedi iz vlečenega testa, testenine, rezanci, mlinci, trganci, kruhovi cmoki, skutni cmoki in riž	Ocvrte priloge in priloge z zabelami (iz svinjske masti, ocvirki ...)
<b>Jajčne jedi</b>	Mehko kuhana, poširana, zmešana jajca, jajca na oko, trdo kuhana jajca, nadevana jajca	Jajca z majoneznimi prelivami, pečena jajca z ocvirki ...
<b>Sladice</b>	Manj sladke sladice. V večini receptov za sladice sladkor nima tehnološke vloge, zato ga lahko pripraviš z manjšo količino.	Težke, mastne, sladke sladice
<b>Pijače</b>	Voda, zeliščni čaji, limonade, mineralne vode, žitna kava, razredčeni sadni sokovi s 100 % sadnim deležem	Vse sladke gazirane pijače ter alkoholne pijače
<b>Začimbe</b>	Vse vrste naravnih začimb in dišavnic, kis, limonin sok	Industrijske začimbe

Prilagojeno po Levstek P., 2006. Kuharstvo

## Pomen načrtovanja prehrane in sestavljanje zdravega krožnika

Podobno kot organizacijo svojega dela je potrebno načrtovati tudi svoj dnevni jedilnik. Poznamo več vrst načrtovanja, vendar si v vsakdanjem življenju lahko pomagamo tudi z enostavnejšimi metodami. Ena izmed teh je prikaz sestave zdravega krožnika s pomočjo modela roke, in tako vplivamo predvsem na velikost porcije, ki jo bomo zaužili. Metoda je uporabna vsak dan in kjerkoli.

Pri sestavi obrokov je pomembno, da upoštevamo **pestrost pri izbiri živil, primerne količine** ter **pravilno razmerje med skupinami živil**.

Pomembno je, da živila izbiramo iz vseh skupin:

1. žit in žitnih izdelkov,
2. sadja in zelenjave,
3. posnetega mleka in mlečnih izdelkov,
4. pustega mesa, mesnih izdelkov, rib ter jajc
5. kakovostnih vrst olj,
6. priporočenih vrst tekočin.

### *Sestavimo si zdrav krožnik za kosilo:*

Poskrbimo, da so v našem obroku vključene naslednje komponente:

1. Zelenjava (po možnosti različne vrste v kuhani obliki, v obliki solat in sveži oblik)
2. Škrobna živila (testenine, riž, krompir, žita, kosmiči iz žit in kaše ...)
3. Beljakovinska živila (meso, ribe, mlečni izdelki, jajca, stročnice ...)

Zdaj pa ustvarimo zdravo porcijo:

- Polovico krožnika naj predstavlja zelenjava (količina zelenjave na krožniku naj bo primerljiva dvema stisnjenima pestema);
- Četrtno krožnika naj predstavlja beljakovinsko živilo (meso, riba ...) (količina mesa na krožniku naj bo primerljiva z velikostjo vaše dlani brez prstov ter v debelini mezinca na vaši roki);
- Preostalo četrtno naj predstavlja škrobno živilo (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke)
- V obrok lahko dodamo skodelico/lonček mlečnega izdelka (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti) ter sadež.
- Ne pozabite na solato. Vključite jo v količini dveh razprtih sklenjenih dlani, kar predstavlja količino srednje velikosti skodelice za solato.

Kako lahko s priročno metodo ocenim velikost zaužite hrane?

Enota	Stisnjena pest	Razprta sklenjena dlan dveh rok (ali dve stisnjeni pesti)	Dlan (brez površine prstov)	Peščica	Palec	Zadnji členek palca
<b>Enota domače mere</b>	skodelica (250 ml)		90 – 120 mg	30 g	velika žlica = 3 čajne žličke = 15 g/ml	čajna žlička = 5 g/ml
<b>Vrsta živila</b>	sadje, mleko, žita za zajtrk, krompir, kuhan riž, kuhane testenine in kuhana žita (proso, ječmen, ajdova kaša)	zelenjava, kuhana zelenjava	meso, ribe	oreški, košček manj mastnega sira	solatni preliv, kremni sir	olje, maslo, sladkor, margarina

Vir: Metoda prikaza načrtovanja jedilnika je povzeta iz zloženke Spreminjamo sladkorno bolezen, Novo Nordisk, avtorice Klare Peternelj, dipl. m. s., ZD Sežana

## Tekočina v zdravi prehrani

**Priporočamo pitje vode in nesladkanih čajev.** Sadni sokovi s 100 % sadnim deležem so del priporočene prehrane, čeprav imajo višji energijski delež. Svetujemo redčenje z navadno vodo v razmerju 1 : 1. V kolikor v jedilnik vključimo 1,5 dcl 100 % sadnega soka, ta lahko nadomesti sadež (npr. srednje veliko jabolko, srednje veliko breskev, tri male mandarine, eno pomarančo ...).

### *Koliko tekočine v povprečju potrebujemo dnevno?*

Odrasla oseba v starosti:

- 25 – 51 let naj dnevno s pitjem vnese v telo okrog 1400 ml tekočine.
- 51 do 65 let 1250 ml tekočine ter
- nad 65 let v povprečju 1300 ml <sup>1</sup>.

### **V povprečju bi morali s tekočinami dnevno zaužiti med 7 in 8 kozarcev po 200 ml!**

Potrebe po tekočini so dodatno povečane pri telesni dejavnosti, ko telo skozi kožo izloča vodo in nas s tem ščiti pred pregrevanjem. Pomembno je, da tekočino uživamo pred, med in po izvajanju telesne dejavnosti. V kolikor telesna dejavnost traja manj kot eno uro navadno zadošča uživanje navadne vode, vsekakor pa potrebe po tekočini variirajo od osebe do osebe, vrste in trajanja telesne dejavnosti. **Med telesno vadbo se izogibamo uživanju sladkih, gaziranih pijač, sadnih**

<sup>1</sup> Referenčne vrednosti za vnos hranil, MZ, 2004.

**sokov, sadnih pijač, limonade ter energijskih pijač, ki vsebujejo veliko sladkorja in kofeina<sup>2</sup>.**

## **Nakupovalne navade**

Prehranjevalne navade prihajajo do izraza tudi v naših nakupovalnih vozičkih. Sprememba v našem prehranjevanju naj se na prvem mestu zgodi v trgovini ali supermarketu, kjer nakupujete. V nadaljevanju navajamo nekaj nasvetov in strategij, kako izbirati zdrave prehranske izbire.

1. Nakupujmo hrano s seznama. Ta bo nastal na podlagi jedilnika, ki ga načrtujete. Tako boste imeli hrano, ki jo potrebujete vedno pri roki.
2. Hrano nakupujte siti. Tako bo manj verjetno, da boste kupovali stvari, ki jih ne potrebujete. Izogibajte se skušnjavam.
3. Začnite pri živilih, ki so priporočena v zdravi prehrani (kruh, zelenjava, sadje ...). Naj ne bodo ta živila zadnja na seznamu. Vzemite si čas zanje. Izberite zdravju koristnejše (npr. prosena kaša, ovseni kosmiči brez umetnih dodatkov, ajdova kaša, polnozrnat kruh ...).
4. Izbirajte sezonsko sadje in zelenjavo. Takšna oblika nakupovanja je cenejša in zdravju koristnejša.
5. Nakupujte osnovna živila, in iz njih pripravljajte zdrave obroke. Bolj je živilo tehnološko obdelano, manj zdravo izbiro predstavlja.
6. Ne kupujte predpripravljenih in pripravljenih jedi. Pogosto so vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin.
7. Ni potrebno, da je meso vsak dan na jedilniku. Obstajajo cenejše izbire beljakovin (npr. kupite stročnice ...).
8. Vzdržite se skušnjave, da bi kupovali hrano »za vsak primer«.
9. Izogibajte se trgovskim zvižajam. Različne akcije »prihranite«, »večja količina za manj denarja« ipd. je pogosto zavajajoča.
10. Bodite pozorni na označbe na živilih. Bodite pozorni predvsem na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.

## **Prehrana zunaj doma ali na delovnem mestu**

Prehranjevanje je pomembno tudi med delovnim časom. V kolikor vaše podjetje ne ponuja delavskih obrokov in ste se primorani prehranjevati v bližnjem gostinskem lokalu ali trgovini, si začnite obroke prinašati od doma. Obrok je na ta način cenejši, poleg tega pa se izognemu tudi pretiranim količinam zaužite hrane v gostinskem obratu. Slednja je lahko pogosto zelo bogata z maščobami in soljo.

---

<sup>2</sup> Vir: Sport Hydration. Dostopno na: <http://www.dietitians.ca/getattachment/18e906c4-ed0c-4727-a8ff-2e058d92eb6b/FACTSHEET-Sport-Hydration.pdf.aspx>, dne 13. 1. 2016

## Ali je zdrava prehrana res draga?

Trditev več ali manj drži. Bolj kakovostna živila so navadno cenovno manj ugodna, kar je lahko v prehranjevanju lahko ovira. Vendar ne smemo obupati. Tudi cenejša živila so lahko povsem dostopna in kakovostna osnova naše prehrane.

1. Naredimo si tedenski jedilnik (po dnevih, po obrokih).
2. Poglejmo v hladilnik, shrambo, na vrt in preverimo domače zaloge.
3. Pripravimo seznam manjkajočih sestavin in jih uvrstimo na nakupovalni listek.
4. Jedi pripravljajte po recepturah. Na ta način ekonomično porabljate sestavine in vplivate na to, da nimate pretiranih ostankov. Recepture lahko podvojite in višek hrane (npr. enolončnice, juhe) shranite v zamrzovalniku. Kadar pripravljate enolončnice ali druge jedi jih pokrijte. S tem vplivate na prihranek energije.
5. Priprava hrane doma je bistveno cenejša v primerjavi, če se prehranjujemo v gostinskih obratih.
6. V trgovini se držite seznama in pri tem ne odstopajte. Vzemite si čas in temeljito preverite cene.
7. Kupujte osnovna (moka, olje, testenine, riž, kaše ...) in ne predelana živila.
8. Kupujte sezonska živila (zelje, repa sta lahko odlična izbira za enolončnice).
9. V kolikor se vam zdi meso predrago, ga lahko nadomestite s stročnicami. Stročnice so zelo zdrave, bogate s prehransko vlaknino.
10. Ribe so pogosto cenovno manj ugodne. V kolikor obstaja možnost si privoščimo sardine ali sardele. Prihajajo iz našega morja. Dober nadomestek ribam so lahko tudi konzervirane ribe, ki so cenovno ugodnejše v primerjavi s svežimi ribami.
11. Olivno olje je zdravo, vendar pogosto cenovno manj ugodno. Slednje velja tudi za večino kakovostnih olj. Dobra izbira je lahko tudi sončnično olje.
12. V kolikor imate možnost hrano pridelajte doma. To velja predvsem za sezonsko zelenjavo in sadje.
13. Presežke pridelane zelenjave in sadja konzervirajte in prihranite.

# TELESNA DEJAVNOST

## Kaj je redna telesna dejavnost?

Redna telesna dejavnost (TD) je kakršna koli oblika ali vrsta gibanja, ki jo izvajamo redno in dovolj intenzivno. Redna TD za odrasle pomeni **150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden**. Primeri zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti so navedeni v okvirčkih.

Morda se vam bo zdela ta količina za začetek prevelika in kot cilj za enkrat še nedosegljiva. Vendar imejte v mislih, da je ta količina porazdeljena čez cel teden in da je dobro biti telesno dejaven čim več dni v tednu (na primer 5 krat na teden zmerno telesno dejaven ali 3 krat visoko intenzivno telesno dejaven).

Prav tako lahko porazdelite TD na več manjših enot tekom celega dne, v kolikor je posamezna enota TD daljša od 10 minut.

V nadaljevanju imejte v mislih, da je za zdravje odraslih v redno TD priporočljivo vključiti tudi **vaje za krepitev večjih mišičnih skupin** (noge, boki, trup, ramena in roke) **vsaj 2 krat tedensko**.

Če ste **starejši od 65 let**, v program redne TD **vsaj 3 krat tedensko** vključite tudi **vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev**.

### Primeri zmerno intenzivne TD

- hitra hoja
- lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu
- ples
- počasno plavanje
- golf
- tenis (igra dvojic)
- alpsko smučanje
- počasno rolanje
- vodna aerobika
- metanje na koš
- vadba na napravah za povečanje mišične moči
- prenašanje srednje težkih bremen
- težja gospodinjska dela
- vrtnarjenje

### Koristi redne telesne dejavnosti

Redna telesna dejavnost deluje kot varovalni dejavniki, ki krepi zdravje, večja kvaliteto življenja in podaljšuje življenje. Cilj redne telesne dejavnosti je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšanje kvalitete življenja in lažje obvladovanje prisotnih bolezni.

### Ste pripravljeni na vključitev redne telesne dejavnosti v svoje življenje?

Biti redno telesno dejaven je lažje, če najdete aktivnosti, ki so vam všeč in jih boste z veseljem izvajali večino dni v tednu. Vseeno pa je pomembno, da poznate vrste TD.

#### Redna in zadostna TD pomeni biti :

- **zmerno intenzivno telesno dejaven (ZITD)** vsaj 150 minut na teden (npr. 5 krat 30 min ali 3 krat 50 min ipd.)

#### ALI

- **visoko intenzivno telesno dejaven (VITD)** vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)

#### ALI

- **aktiven z mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti.**

Pri tem imejte v mislih, da je 1 minuta visoko intenzivne TD enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne TD.

IN

### Primeri visoko intenzivne TD

- tek
- hitro kolesarjenje ali kolesarjenje po hribovitem terenu
- hitro plavanje
- hoja po stopnicah
- aerobika
- tenis
- badminton
- energičen ples
- preskakovanje kolebnice
- tek v vodi
- dvigovanje/prenašanje težkih bremen
- lopatanje

- **nizko intenzivno telesno dejaven:** to pomeni biti čim več telesno dejaven tekom celega dne, tudi če telesna dejavnost ni vsaj zmerno intenzivna. Nizko intenzivna telesna dejavnost je pomembna za aktiven življenjski slog in skrajšanje časa, ki ga preživimo sede. Pri doslej telesno nedejavnih osebah pa lahko predstavlja prvo telesno dejavnost in začetek povečevanja količine telesne dejavnosti. V to vrsto TD umeščamo počasno hojo, lažja dnevna opravila,...

TELESNA DEJAVNOST JE NIZKO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje umirjeno
- je srčni utrip umirjen
- ne čutimo napora.

TELESNA DEJAVNOST JE ZMERNO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje nekoliko pospešeno
- je srčni utrip nekoliko pospešen
- se nekoliko ogrejemo
- se še lahko pogovarjamo.

TELESNA DEJAVNOST JE VISOKO INTENZIVNA, ČE:

- se zadihamo
- je srčni utrip precej pospešen
- se potimo
- se med TD že težko pogovarjamo.

#### STE VEDELI?

✓ Ne zadostna TD je vzrok za kar 3,2 milijona smrti letno (vir: Svetovna zdravstvena organizacija)

✓ Zmanjšanje sedečega načina življenja je prva rešitev kako postati bolj aktiven

✓ Za vse, ki se še nikoli ali pa že dolgo niste ukvarjali s TD, je pomembno, da začnete in napredujete počasi in zmerno.

**Če imate težave ali prisotne bolezni se pred začetkom TD posvetujte z svojim zdravnikom.**

### *Pomen rednega testiranja telesne pripravljenosti*

Funkcijska telesna pripravljenost je sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil varno in samostojno brez pretirane utrujenosti.

Redno in celovito ocenjevanje telesne pripravljenosti je pomembno zaradi:

- zgodnjega odkrivanja funkcijske manjzmožnosti (zmanjšane zmožnosti funkcioniranja)
- oblikovanja individualnega programa telesne dejavnosti
- motivacije in postavljanja pravih ciljev.

Celovito testiranje telesne pripravljenosti s primerno skupino testov priporočamo vsaj enkrat letno. V primeru poškodb, bolezni in ostalih zdravstvenih težav tudi pogosteje.

## Za začetek ni nikoli prepozno

150 min zmerne TD na teden oziroma 30 min zmerne TD na dan večino dni v tednu, se vam morda zdi ogromno v tem trenutku, še posebej, če ste bili do sedaj neaktivni. Zato vam svetujemo, da začnete počasi.

**Sledite našemu načrtu kako postati redno telesno dejavni v 3 korakih.**

### **1.KORAK: PREVENTIVNI PREGLED PRI OSEBNEM ZDRAVNIKU**

Če ste nedejavni, oziroma dalj časa niste bili telesno dejavni, se naročite na pregled pri vašem osebnem zdravniku. Še posebej bodite pozorni, če ste kronični bolnik. Povejte osebnemu zdravniku, da želite postati aktivni. Svetoval vam bo, kako postati telesno dejaven, ne da bi pri tem ogrozili vaše zdravje.

Če ste telesno dejavni, vendar ne redno, oziroma dvomite v vaše sposobnosti, se obrnite na vam najbližji zdravstveno vzgojni center /center za krepitev zdravja (v vašem zdravstvenem domu). Vodja centra vam bo svetoval glede vaše vključitve na testiranje telesne pripravljenosti. Na samem testiranju boste dobili tudi več informacij o vaših zmožnostih in omejitvah oziroma kam se lahko vključite, če želite postati redno telesno dejaven.

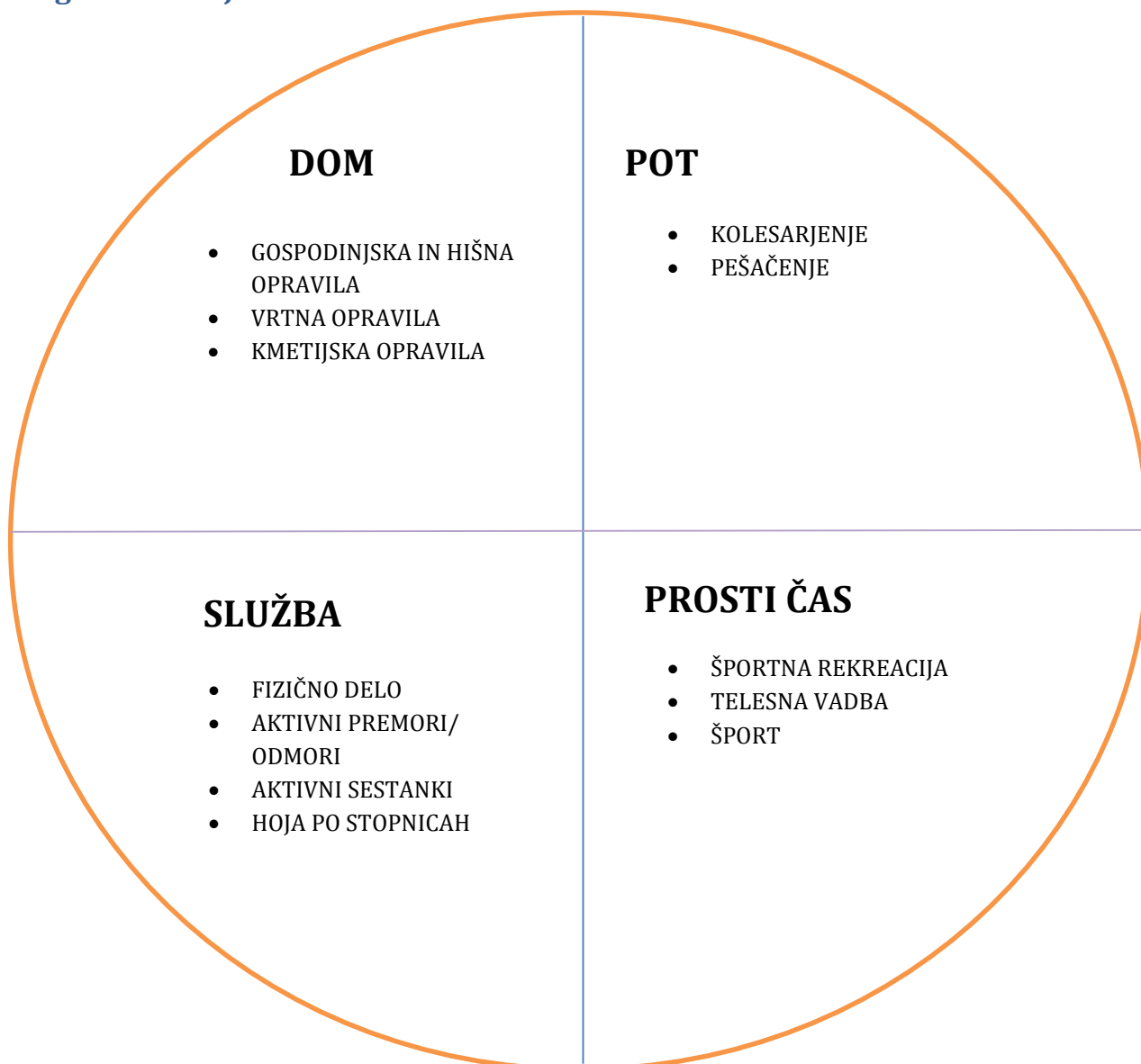
### **2. KORAK: POIŠČITE DEJAVNOSTI, KI VAS VESELIJO**

Pomislite na dejavnosti, ki vas veselijo. Morda si že dlje časa želite preizkusiti kakšno posebno telesno vadbo? Odločite se in se še ta teden odpravite na vadbo. Lahko pa začnete s hojo. Začnite počasi in zmerno s takšno intenzivnostjo, da se nekoliko zadihate.

### **3. KORAK: AKCIJA !**

Za začetek si **izberite eno izmed možnosti**, v enem ali vsakem razdelku (doma, delovno mesto, na poti, prosti čas), ki vam jih ponujamo v vaji KROG TELESNE DEJAVNOSTI. Aktivnosti izberite tako, da boste skupaj telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno, vsaj 5 krat tedensko.

## Krog telesne dejavnosti



### ***Fiziološka telesna drža***

Fiziološka telesna drža je pogoj za zdravo gibanje. Ob obremenitvi (gibanju) so vsi telesni segmenti, ki so v fiziološkem položaju optimalno obremenjeni, zato ne prihaja do preobremenitev posameznih delov in posledičnih poškodb.

V fiziološkem položaju so stopala v širini bokov.

Kolena so rahlo pokrčena.

Medenica v fiziološkem položaju omogoča dobro podporo hrbtenici, spodnjim udom in notranjim organom.

Hrbtenica ima v fiziološkem položaju štiri normalne krivine: prsno in križnično kifoza (ukrivljenost hrbtenice navzven) ter vratno in ledveno lordozo (ukrivljenost hrbtenice navznoter).

Fiziološki položaj prsnega koša omogoča optimalno delovanje dihalnih organov, glava je vzravnana in uravnotežena, kar preprečuje preveliko obremenitev vratu.



### ***Dihalni vzorec***

Med izvajanjem telesne dejavnosti umirjeno dihalte. Vdihujete skozi nos, izdihujete skozi usta. Med vajami ne zadržujte diha.

***Globoke stabilizatorje trupa*** je potrebno aktivirati pred začetkom vsake vaje, tako, da najprej popolnoma sprostite trebuh, nato pa rahlo in počasi povlečete spodnji del trebuha navznoter. Pri tem je pomembno, da to naredite zelo nežno, ko pa boste začeli izvajati vajo, se bodo globoki stabilizatorji trupa sami od sebe močneje aktivirali, da zagotovijo dodatno stabilnost trupa med obremenitvami.

### ***Zakaj so pomembne mišice medeničnega dna?***

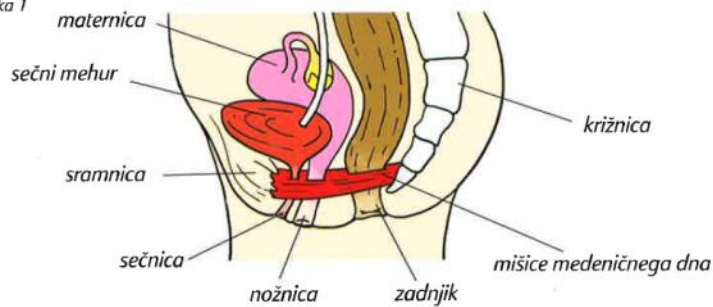
Mišice medeničnega dna so pomembne za dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja. Te mišice pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Poleg tega vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov. Mišice medeničnega obroča so pomembne tudi za spolno doživljanje tako ženske kot njenega partnerja. Pri moškem močne mišice medeničnega dna pomagajo pri doseganju erekcije in preprečujejo prezgodnjo ejakulacijo.

### ***Kje so mišice medeničnega dna?***

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti (kosti, na katerih sedimo). Poleg tega imamo še mišico, ki poteka okoli zadnjika (zapiralka zadnjika), ki je pomembna za zadrževanje blata (slika 1). Moški imajo še dve zapiralki sečnice, ena je pod sečnim mehurjem, druga pa tik pod prostato (slika 2).

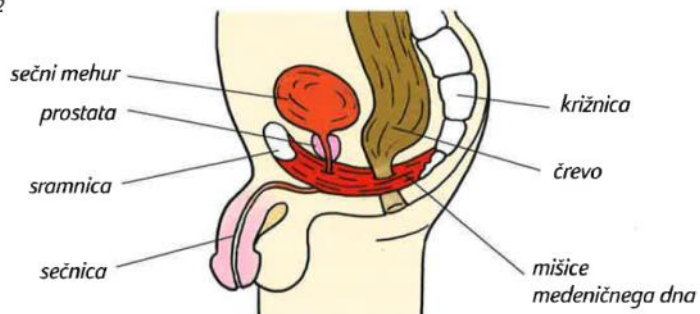
## Anatomija pri ženski

Slika 1



## Anatomija pri moškem

Slika 2



Vir: slike in besedilo povzeto iz zloženke Vaje za mišice medeničnega dna, SimpsS, avtoric viš. pred. mag. Darije Ščepanovič, viš. fiziot. in strok. sod. Lidije Žgur, dipl. fiziot.

## Kdaj pride do nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna?

### Ženske

Pri ženskah je pogosto nepravilno delovanje medeničnega dna povezano z nosečnostjo, porodom, menopavzo in ginekološkimi operacijami.

### Moški

Pri moških lahko na mišice medeničnega dna in na občutljive živce, ki te mišice oživčujejo, vpliva operacija prostate-prostatektomija ali TURP (transuretralna resekcija prostate).

### Ženske in moški

- Slaba telesna pripravljenost zaradi pomanjkanja redne telesne dejavnosti ali prekomerna telesna masa lahko povzročita šibkost mišic medeničnega dna ali čezmerno obremenitev na medenično dno.
- Kronično zaprtje, težko dvigovanje ali kronično kašljanje lahko raztegujejo mišice medeničnega dna, podporno tkivo in živce, ki te mišice oživčujejo.
- Nekatera nevrološka obolenja, npr. multipla skleroza ali možganska kap, lahko poškodujejo živce, ki oživčujejo mišice medeničnega dna.

## Pravilni vzorec hoje

Hoja je naraven način premikanja telesa z enega mesta na drugo. Ima velik pomen pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti ter predstavlja eno osnovnih pogojev za neodvisno funkcioniranje.

Normalna hoja je visoko nadzorovano, usklajeno in enakomerno ponavljajoče se gibanje spodnjih udov, katerega namen je doseči določeno mesto ob določenem času s čim manjšo porabo energije. Osnovni pogoji, ki morajo biti izpolnjeni za normalno hojo so premikanje s korakanjem, nadzor drže (ravnotežje) in prilagodljivost hoje ciljem posameznika in zahtevam okolja.

Osnovni element hoje je **korak**. To je v normalnih razmerah gibanje med dotikom s podlago pete enega spodnjega uda in naslednjim dotikom drugega spodnjega uda.

Za zagotavljanje izvajanja pravilnega vzorca hoje je pomembno poznavanje lastnosti celotnega vzorca hoje, ki ga imenujemo tudi **cikel hoje**. Vsak cikel hoje je sestavljen iz dveh faz: faze opore, ki predstavlja obdobje ko je spodnji ud v stiku s podlago in faze zamaha, ki predstavlja obdobje, ko je stopalo v zraku.

Analiza cikla hoje je zapletena in vključuje vse segmente telesa (od stopal do trupa) v obeh fazah, zato si zapomnite le, kako zgleda cikel hoje na stopalu med fazo opore.

Normalno se faza opore začne s prvim dotikom stopala s tlemi. Normalen je prvi dotik s podlago preko pete (stopalo je zasukano rahlo navznoter). Pri prevzemu teže, v katerem pride do stika celega stopala s tlemi, pride do hitrega prenosa teže telesa na sprednji spodnji ud.

**Pomembno je, da med hojo vedno dostopate na peto in prenesete težo telesa na celotno površino stopala.**

## Kako začeti...

- **Za to, da bi se začeli ukvarjati s telesno dejavnostjo ni potrebno, da bi bili že na začetku »fit«.**  
Najpomembneje je, da začnete z telesno dejavnostjo postopno. Kmalu boste v svojem počutju začutili spremembo.
- **Za to, da bi bili telesno dejavni, vam ni treba iti zdoma.**  
V stanovanju, hiši ali zunaj nje je dovolj priložnosti, ki vam lahko nudi priložnost za gibanje. Če boste v vse to vključili še svoje otroke, bo veselje še večje.
- **Telesna dejavnost ne vzame nujno veliko časa.**  
Telesna dejavnost lahko zlahka postane del vaše vsakdanje rutine, in to celo takrat, ko delate. Hoja, kolesarjenje in tek so lahko nadomestilo za vožnjo z avtomobilom na delo ali po opravkih.
- **Za telesno dejavnost ni treba biti mlad.**  
Za to, da bi začeli z novo telesno dejavnostjo, ni nikoli prepozno. Starejši ljudje imajo lahko od telesne dejavnosti velike koristi, poleg tega pa imajo pogosto tudi dovolj časa in svobode za to, da poskusijo več različnih aktivnosti.

## Načrtovana telesna dejavnost

Za doseganje zelenih učinkov na zdravje, ki jih prinaša redna telesna vadba boste morali svojim vsakodnevnim aktivnostim (hoja, aktiven življenjski slog...) dodati še strukturirano vadbo, kot npr. aerobno vadbo, vaje za mišično moč, izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.

Pomembno je, da se pred začetkom te vrste vadbe o primernosti vaj in ustrezni količini za vas, posvetujete z fizioterapevtom v delavnici. Vedno pazite da se pred telesno dejavnostjo **dobro ogrejete**.

Za več informacij, kako preprečiti poškodbo med vadbo, si preberite napotke za varno vadbo:

### **Napotki za varno izvajanje telesne dejavnosti**

- Moški, starejši od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, ki se že dolgo/še nikoli niso ukvarjali z načrtovano vadbo, naj se pred začetkom vadbe posvetujejo z svojim osebnim zdravnikom in pred začetkom vadbe izpolnijo ustrezen vprašalnik, ki bo ocenil njihovo zdravstveno pripravljenost na telesno dejavnost.
- Pred pričetkom organizirane vadbe opravite testiranje telesne zmogljivosti (eden izmed treh testov hoje) oz. testiranje celovite telesne pripravljenosti za odrasle ali starejše (z ustrezno skupino testov).
- V kolikor ste kronični bolnik, se pred začetkom redne vadbe o specifičnih omejitvah v povezavi s TD pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.
- Napredovanje pri stopnjevanju TD naj bo postopno in ustrezno vaši trenutni telesni pripravljenosti in počutju.
- Upoštevajte svoje osebne omejitve in izberite ustrezno vadbo, ki naj bo individualizirana.
- Telesno dejavnost izvajajte le, ko se dobro počutite (ne ob povišani temperaturi oziroma kakršni koli akutni bolezni ali preutrujenosti).
- Pomembno je prepoznavanje opozorilnih znakov pretirane vadbe. Med vadbo bodite pozorni nanje.
- Vadbo prekinite, če čutite bolečino v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se vam pojavijo težave, kot so: vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje, izjemna izmučenost in utrujenost.
- Z vadbo, zlasti intenzivnejšo, počakajte 1,5 ure po večjih obrokih.
- Nadomeščajte tekočine pred telesno vadbo, med njo in po njej s pijačo, ki je brezalkoholna, negazirana in brez kofeina.
- Pri intenzivnejši in dlje trajajoči vadbi je potrebno tudi nadomeščanje izgubljenih elektrolitov z ustreznimi regeneracijskimi napitki.
- Za vadbo bodite ustrezno oblečeni in obuti, glede na športno dejavnost in vremenske pogoje. Oblečila naj bodo zračna in naj ne dražijo kože, medtem ko naj bo obutev udobna za stopala in varna za gležnje.

## Kako je sestavljena vadbena enota

Vsaka vadbena enota je sestavljena iz 3 osnovnih elementov/delov:

- ✓ OGREVANJE
- ✓ GLAVNI DEL VADBE
- ✓ OHLAJANJE

**Namen ogrevanja** je pripraviti telo na kasnejšo, bolj intenzivno vadbo, z namenom preprečiti poškodbe in spodbuditi učinkovitejšo izvedbo gibanja med glavnim delom.

Ogrevanje je lahko **splošno**, pri čemer izvajajte enako TD kot v glavnem delu vadbe, le da jo izvajate nekoliko počasneje (npr, počasna hoja, tek, kolesarjenje,...).

Pri posebnih oblikah vadbe je ogrevanje tudi **specialno**. Namen specialnega ogrevanja je priprava točno določenih mišičnih skupin na vadbo (npr. ogrevanje pred vadbo za mišično moč spodnjih udov, pred treningom ravnotežja,...).

Pri specialnem ogrevanju se uporabljajo posebne ogrevalne vaje (dinamične vaje za raztezanje), s katerimi pospešimo pretok krvi skozi mišice in jih primerno ogrejemo.

V **glavnem delu vadbe** izvajamo ciljne vaje glede na izbrano vrsto vadbe (aerobne vaje, vaje za gibljivost in koordinacijo, vaje za mišično moč, vaje za ravnotežje,...). V glavnem delu vadbe je intenzivnost izvajanja vaj najvišja, zaradi česar so mišice najbolj obremenjene, energijska poraba telesa pa največja.

**Namen ohlajanja** je pripraviti telo na prenehanje vadbe. V ta namen se lahko ponovno izvajajo enake aktivnosti kot v glavnem delu, le da jih izvajate nekoliko počasneje (npr, počasna hoja, tek, kolesarjenje,...). V fazi ohlajanja je priporočljivo izvajati **raztezne vaje**, ki preprečujejo nastanek togih in bolečih mišic (zaradi kopičenja zastalih presnovnih proizvodov v mišicah- znano kot »muskelfiber«).

## Uravnotežena vadba

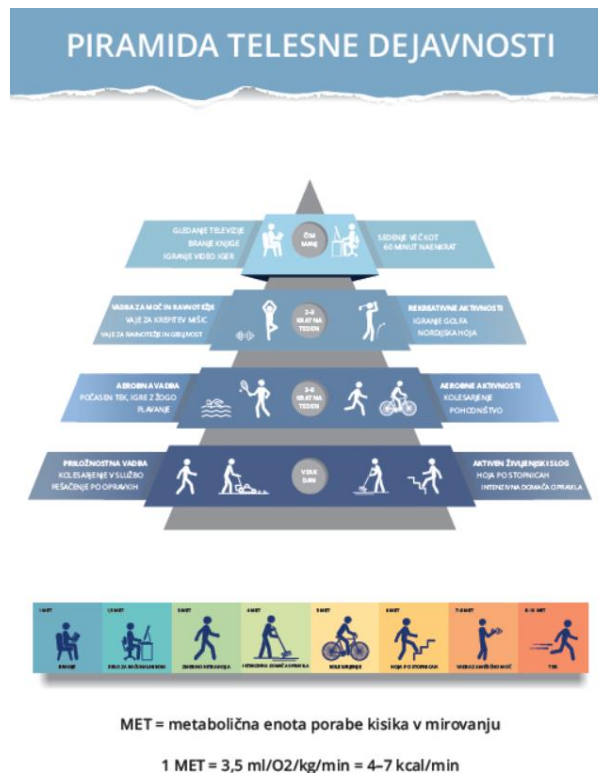
Uravnotežena vadba pomeni, da naj bi za varovanje in krepitev srca, ožilja in dihal ter mišično-skeletnega zdravja vsakdo izvajal **50 odstotkov vaj za aerobno vzdržljivost** (aerobna vadba), **25 odstotkov vaj za moč** (vadba za krepitev mišic) in **25 odstotkov vaj za ravnotežje in gibljivost** (funkcionalna vadba).

Plakat: Uravnotežena vadba



Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti.

Plakat Piramida telesne dejavnosti



Razlaga piramide telesne dejavnosti:

**Priporočamo, da ste za vzdrževanje vašega zdravja zmerno telesno dejavni vsaj pol ure dnevno, večino dni v tednu (za vzdrževanje zdravja se priporoča 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (ZITD) na teden).** Zmerno intenzivna telesna dejavnost pomeni obremenitve z intenzivnostjo od 3-6 MET (**metabolična enota porabe kisika v mirovanju**), kar **pomeni hitro hojo, kolesarjenje po ravnem terenu s hitrostjo do 16km/h, zmerno hitro prsno plavanje, košenje trave s kosilnico ali bolj intenzivno čiščenje stanovanja.**

Enak učinek dosežete tudi z **visoko intenzivno vadbo, 25 minut dnevno vsaj 3-krat tedensko** (za vzdrževanje zdravja se priporoča 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) na teden ali ustrezne kombinacije telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, pri čemer upoštevajte razmerje 1 minuta VITD ustreza 2 minutam ZITD). **Visoko intenzivna telesna dejavnost pomeni obremenitve z intenzivnostjo več kot 6 MET**, kar pomeni npr. *igranje nogometa, košarke ali tenisa, tek ali hojo po hribovitem terenu, živahno vadbo na aerobnih napravah v fitnesu, kolesarjenje po ravnem terenu s hitrostjo več kot 16 km/h, kolesarjenje po hribovitem terenu ali plavanje s prosto tehniko (kravl).*

Polurni odmerek zmerno intenzivne vadbe prinaša vrsto koristnih učinkov na vaše zdravje, vendar je premajhen, da bi preprečil nezdravo pridobivanje telesne teže ali zdravilne učinke za vašo kronično bolezen.

Zato se za izboljšanje zdravja priporoča večja količina telesne dejavnosti (za izboljšanje zdravja se priporoča vsaj 300 minut ZITD na teden, ali 150 minut VITD na teden). **To pomeni da ste zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj eno uro dnevno, večino dni v tednu ali visoko intenzivno telesno dejavni vsaj pol ure dnevno večino dni v tednu.**

Poleg aerobne vadbe je pomembno, da vsaj **2 do 3-krat tedensko izvajate vaje za krepitev mišic in izboljšanje ravnotežja**, ki ohranja mišično maso in omogoča varno gibanje z vsemi koristmi tudi v starosti.

**Če ste starejši od 65 let v svojo redno vadbo vključite vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3-krat tedensko.**

## Načelo FITT

Telesno dejavnost lahko opišemo z štirimi dimenzijami, ki jih skupno poimenujemo s kratico FITT:

- **F**rekvenca (pogostost),
- **I**ntenzivnost,
- **T**rajanje in
- **T**ip (vrsta).

Načelo FITT vam je lahko v pomoč pri načrtovanju vaše redne telesne dejavnosti. Prilagodite ga sproti, glede na telesno pripravljenost, časovno razpoložljivost, vremenske razmere,...

**Frekvenca (pogostost):** Priporočamo telesno dejavnost čim več dni v tednu, vsaj 5 krat tedensko.

**Intenzivnost:** Od začetka se trudimo, da je telesna dejavnost vsaj zmerno intenzivna. Zmerno intenzivna telesna dejavnost pomeni, da se ogrejemo in nekoliko pospešeno dihamo ter da se nam srčni utrip dvigne in giblje v razponu med 50 in 70% max. srčnega utripa na minuto. Ko se telesna pripravljenost izboljša, lahko dodamo še visoko intenzivno telesno dejavnost. Pri tej se zadihamo in spotimo ter se nam srčni utrip dvigne in giblje v razponu med 70 in 85% max. srčnega utripa na minuto. Zmerno in visoko telesno dejavnost lahko kombinirate. Pri tem imejte v mislih, da je 1 minuta visoko intenzivne TD enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne TD.

**Trajanje:** Bodite zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden ali visoko intenzivno telesno dejavni 75 minut na teden. Pri tem upoštevajte, da ste telesno dejavni vsaj 10 minut skupaj.

**Tip (vrsta):** Izbirajte med vrstami zmerno (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, težja gospodinjska opravila, vrtnarjenje ipd.) in visoko intenzivne telesne dejavnosti (tek, hitro kolesarjenje ali kolesarjenje po hribovitem terenu, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, lopatanje, ipd.

## Načrt

Sedaj je čas za pripravo bolj poglobljenega načrta. Morda ste si ob prebiranju do sedaj predstavljenih vsebin načrt že izdelali. V tem primeru lahko preverite ali je načrt ustrezen, sicer pa vam lahko pomagamo pri njegovi izdelavi.

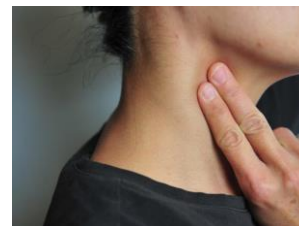
Eno izmed uporabnih orodij pri oblikovanju vašega lastnega načrta za telesno dejavnost je model **SMART** (slo. bister).

Kratice izhajajo iz angleških besed:

- *Specific* (cilj je jasno opredeljen),
- *Measurable* (cilj je merljiv),
- *Attainable* (cilj je dosegljiv),
- *Relevant* (cilj je pomemben),
- *Time-framed* (cilj je časovno umeščen).

## Merjenje frekvence srčnega utripa

Med vadbo lahko **frekvenco srčnega utripa izmerimo na različne načine**.



1. Najbolj **enostavna metoda** za merjenje srčnega utripa je, da s sredincem in kazalcem ene roke otipamo srčni utrip na notranji strani zapestja ali na vratni žili. V času šestih sekund (6s) preštejemo število udarcev in dobljeno število pomnožimo z deset (10).

**Število utripov srca v 6s × 10 = frekvenco srčnega utripa / minuto**

Frekvence srčnega utripa ne merimo s palcem, ker ima svoj lasten utrip in nas lahko zavede pri dobljenem rezultatu. Pritisk na arterijo (žilo) ne sme biti premočan, saj lahko to ustavi prekrvitev, upočasni frekvenco srčnega utripa in povzroči vrtoglavico ali omedlevico.

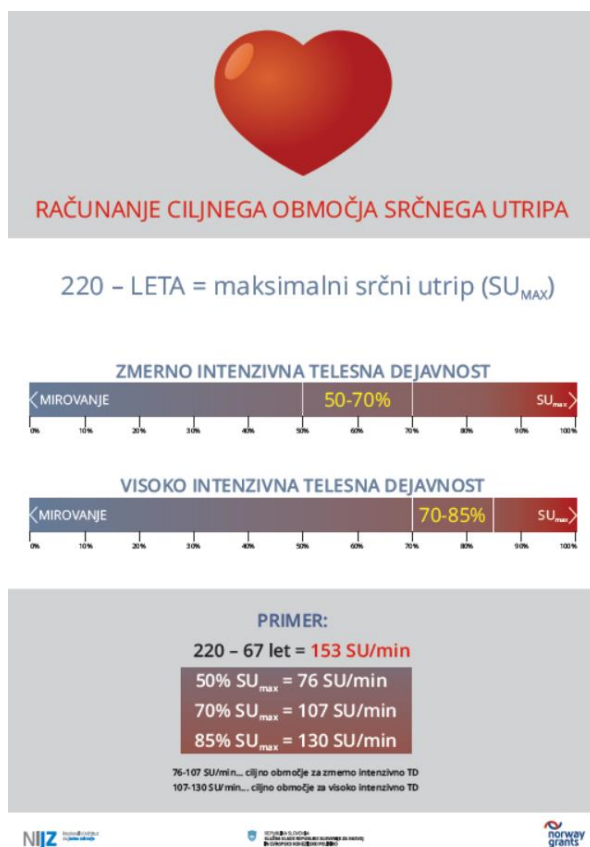
Frekvenco srčnega utripa merimo vsaj enkrat med ali po aerobnem delu, da preverimo, ali smo aerobni del izvedli znotraj zelenega ciljnega območja frekvence srčnega utripa. To je še posebno priporočljivo na začetku vadbenega obdobja, dokler ne pridobimo občutka o tem, na kakšni stopnji intenzivnosti vadimo.

**Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij** so za posamezne starostne skupine izračunane v spodnji preglednici.

STAROST (leta)	NAJVEČJI SRČNI UTRIP (FSU <sub>max</sub> ) (udarci na minuto)	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ZA URAVNAVANJE TELESNE MASE (60–70 % FSU <sub>max</sub> )	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA Z NAJVEČJIM UČINKOM NA SRČNO-ŽILNI SISTEM (70–80 % FSU <sub>max</sub> )
20	200	120–140	140–160
25	195	117–136	136–156
30	190	114–133	133–152
35	185	111–129	129–148
40	180	108–126	126–144
45	175	105–122	122–140
50	170	102–119	119–136
55	165	99–115	115–132
60	160	96–112	112–128
65	155	93–108	108–124
70	150	90–105	105–120

Preglednica 1: Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij

## Plakat: RAČUNANJE SRČNEGA UTRIPA



2. **Najbolj natančno** (objektivno) določanje frekvence srčnega utripa in ciljnega območja vadbe je mogoče z uporabo merilnikov srčnega utripa.

Za pravilno uporabo merilnika, ki ga uporabljate med vadbo na delavnici in za namestitev pasu z elektrodami upoštevajte navodila vodje delavnice. Le tako bo izmerjena vrednost srčnega utripa natančna.

### 3. Ocenjevanje počutja in napora

Intenzivnost vadbe lahko ocenimo in spremljamo tudi z ocenjevanjem počutja in napora vadečih. Izmed subjektivnih načinov ocenjevanja intenzivnosti vadbe je najbolj znana **Borgova lestvica** (Rating of Perceived Exertion – RPE).

Švedski psiholog je na osnovi meritev in počutja, ki so ga merjenci izrazili med vadbo, izdelal sledečo preglednico:

KAKO SE POČUTIM MED VADBO	OCENA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	OCENA % FSU <sub>max</sub>
brez napora	6	
zelo zelo lahko	7	

zelo lahko	9	
še lahko	11	60 % FSUmax
že težko	13	70 % FSUmax
težko	15	80 % FSUmax
zelo težko	17	
zelo zelo težko	19	
največji napor	20	

Preglednica 2: Borgova lestvica – ocena frekvence srčnega utripa

**Metoda je lahka za uporabo, a ne najbolj natančna.** Ocenite svoje počutje in napor med vadbo ter številčno oceno frekvence srčnega utripa pomnožite z 10, da dobite približno vrednost dejanske frekvence srčnega utripa med vadbo.

**Številčna ocena frekvence srčnega utripa (tabela) ×10 = srčni utrip/ min**

#### 4. Zunanji znaki

**O intenzivnosti** obremenitve lahko **sklepamo** tudi **po** nekaterih **zunanjih znakih**: barva kože (npr. pretirana rdečica), pretirano znojenje, izgubljanje pozornosti, slabša koordinacija gibov, težko dihanje, pomanjkanje zraka, bolečina, slabost, vrtoglavica, motnje srčnega ritma,...

**Zaznavanje napora se pri posameznikih razlikuje.** Upoštevati moramo, da slabo telesno pripravljeni ljudje veliko prej dosežejo povišan srčni utrip in so tudi veliko prej utrujeni. Za realno oceno lastnega napora je potrebnih kar nekaj izkušenj. Ta metoda nas **spodbuja k občutenju telesa** med vadbo in **ozaveščanju počutja**.

##### OPAZUJTE SVOJE TELO...

Najboljši pokazatelj tega, kako intenzivno vadite je vaš **srčni utrip**- višji kot je, bolj intenzivno vadite. Prav tako je koristno, če za ocenjevanje napora upoštevate tudi **druge telesne znake**, ki se pokažejo ob določeni intenzivnosti med TD. Z njimi se lahko prepričate, da je intenzivnost vaše telesne dejavnosti dovolj velika, da vam prinaša koristi za zdravje, obenem pa ga ne ogroža.

Prepričajte se, da:

- ✓ Vaše srce bije hitreje kot sicer, vendar ne »divja«;
- ✓ Je vaše dihanje globlje in hitrejše kot sicer, vendar ni nenadzorovano;
- ✓ Vam je toplo, rahlo se potite;
- ✓ Čutite, da bi dejavnost zlahka, ne da bi se ustavili, nadaljevali še 15-20 minut.

#### Nevarnosti sedečega načina življenja na zdravje

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da **je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni**. Neprekinjeno sedenje lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

**Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.**

#### Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

##### SPLOŠNI UKREPI:

- Čas, ki ga preživite sede, zmanjšajte na najmanjšo možno mero.
- Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede prekinite s krajšo stajo oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- **Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.**

### **SPECIFIČNI UKREPI:**

- Čim več hodite oziroma pešočite (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Stojte opravljajte:
  - telefonske pogovore in
  - krajše sestanke.
- Organizirajte tako imenovane »**hodeče**« **sestanke**. Sestanek, namenjen manjšim skupinam (npr. do 5 ljudi) opravite med hojo oziroma sestanek izkoristite za sprehod.
- Pri daljšem (običajno) sedečem delu:
  - za računalnikom,
  - tekočim trakom ali
  - med daljšimi sestanki ter
  - med gledanjem televizije ali
  - igranjem elektronskih igrlic

naredite krajše in predvsem aktivne premore/odmore oziroma večkrat

- vstanite,
  - se sprehodite,
  - razgibajte in/ali
  - raztegnite.
- Med krajšimi vožnjami z avtobusom ali vlakom:
    - raje stojte, namesto, da sedite in/ali
    - izstopite postajo ali dve prej ter preostanek poti prepešočite.
  - Med daljšimi vožnjami z avtobusom, vlakom ali letalom večkrat:
    - vstanite,
    - se sprehodite,
    - razgibajte in/ali
    - raztegnite

(v kolikor je to glede na okoliščine sploh izvedljivo in hkrati tudi varno).

### **Kakšne možnosti vam ponuja vaše okolje ?**

Ste opazili, kako se čedalje več govori o aktivnem življenjskem slogu?

Morda ste opazili, da so v vašem okolju uredili nove sprehajalne poti, morda novo kolesarsko stezo. Športna društva in ostali ponudniki organizirane telesne vadbe rastejo kot gobe po dežju. Morda izkoristite ponudbe v vaši bližini in preverite kakšne aktivnosti vam ponujajo. Nekatera društva ponujajo tudi brezplačne programe telesne vadbe.

Imate katero od kroničnih bolezni? Potem se lahko včlanite v eno izmed društev kroničnih bolnikov Slovenije (npr. koronarno društvo, društvo diabetikov, društvo za osteoporozo,...). Izkoristite njihovo ponudbo organizirane in vodene vadbe za njihove člane in ostalo podporo pri obvladovanju vaše kronične bolezni.

Povprašajte vodjo delavnice po seznamu lokalnih ponudnikov vodenih vadb in organizirane telesne dejavnosti v vašem lokalnem okolju.

## Telesna dejavnost na delovnem mestu

Tudi med **delovnim časom** naj bo skrb za zadostno TD del vašega vsakdana. Pozanimajte se, ali imate na delovnem mestu že organizirano vadbo za zaposlene, morda lahko izkoristite priložnost in celo sami organizirate skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu. Poskusite tako:

- Na delovnem mestu izvajajte aktivne odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih vaj;
- Prilagodite si delovno mesto, da bo udobno in zdravo (višina mize, ustrezen stol,...);
- Poskusite prekinjati dolgotrajno sedenje z vstajanjem. Izkoristite priložnost za čim pogostejše vstajanje tudi na sestankih, tako lahko v skupini naredite nekaj več za svoje zdravje;
- Poskusite izpeljati aktivne sestanke, kjer lahko službene zadeve razpravljate med hojo po bližnji okolici;
- Začnite delovni dan z razteznimi vajami (vaje lahko izvajate v skupini ali individualno).

## SEZNAM DELOVNIH LISTOV

Št. Individualnega /skupinskega srečanja	Delovni listi	Stran
Srečanje 1	Delovni list 1: Dogovor glede sodelovanje v skupini	43
	Delovni list 2: Pot k spremembi	44
	Delovni list 3: Navodila za poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti	45
	Delovni list 4: Navodila za pripravo na uro vadbe	46
Individualno srečanje	Delovni list 5: Osebni načrt telesne dejavnosti	47
	Delovni list 6: Osebni načrt telesne vadbe (TV)- aerobna vadba	49
	Delovni list 7: Osebni načrt TV – vaje za gibljivost	50
	Delovni list 8: Osebni načrt – vaje za krepitev mišic	51
	Delovni list 9: Osebni načrt – vaje za ravnotežje in koordinacijo	52
Srečanje 2	Delovni list 2: Pot k spremembi	44
	Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?	53
Srečanje 3	Delovni list 2: Pot k spremembi	44
Srečanje 4	Delovni list 2: Pot k spremembi	44
	Delovni list 11: Pogodba s seboj	54
	Delovni list 12: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti	55
	Delovni list 13: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju	56
	Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?	53
Individualno srečanje	Delovni list 14: Osebni načrt prehrane	57
Srečanje 5	Delovni list 15: Spoprijemanje s stresom	59
	Delovni list 16: Čuječe uživanje hrane	60
	Delovni list 17: Enostavne sprostitvene tehnike	61
Srečanje 6	Delovni list 18: Zdrava priprava hrane	62
	Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?	53
Srečanje 7	Delovni list 19: Ogledalo	64
	Delovni list 20: Sprejemanje svojega telesa	66
Srečanje 9	Delovni list 21: Nakupovalni seznam zdravih izbir	67
	Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?	53
Srečanje 10	Delovni list 22: Prepoznavanje čustev	68
	Delovni list 23: Zgodba o dveh volkovih	69
Srečanje 12	Delovni list 24: Negativne misli	70
	Delovni list 25: Vaja EGS	71
Srečanje 13	Delovni list 10: Vprašalnik – Kako napredujem?	53
Srečanje 14	Delovni list 26: Moje pozitivne lastnosti	72

## **Delovni list št. 1: Dogovor glede sodelovanja v skupini**

*Skupinsko srečanje št. 1*

*Naslov srečanja: Uvod v zdravo hujšanje*

Za dobro delo v skupini je pomembno upoštevanje osnovnih načel:

**1. *Zaupnost***

Za občutek varnosti pri pogovoru v skupini brez zaupnosti ne gre. Kar si povemo na skupini, ostane tu, in tega ne delimo z drugimi osebami izven skupine.

**2. *Spoštovanje sebe in svojih mej***

Na skupini vsak pove samo, kar želi in toliko, kot želi.

**3. *Spoštovanje drugih in njihovih mej***

Vsak ima na skupini pravico izraziti svoje mnenje, dokler s tem ne prizadene drugega. Drug drugega poslušamo s spoštljivostjo.

**4. *Nerazkrivanje zelo osebnih, travmatičnih izkušenj***

Nekateri med vami ste doživeli zelo težke stvari, o katerih bi morda želeli spregovoriti. Zaradi vašega boljšega počutja vam odpiranja zelo osebnih tem na skupini ne priporočamo, saj se jim ne bi mogli primerno posvetiti. Lahko pa vam damo informacije o strokovni pomoči, na katero se lahko v takem primeru obrnete.

## **Delovni list št. 2: Pot k spremembi**

*Skupinsko srečanje št. 1, 2, 3, 4*

<p><b>1. Zakaj želite zmanjšati svojo telesno težo?</b></p>
<p><b>2. Kakšne so vaše dosedanje izkušnje s hujšanjem (na kakšen način ste hujšali, kolikokrat, s kakšnim uspehom)?</b></p>
<p><b>3. Kdaj v preteklosti vam je uspelo spremeniti vedenje? Kako vam je uspelo?</b></p>
<p><b>4. Kakšne cilje ste si postavili? Kakšno težo/videz želite doseči?</b></p>
<p><b>5. Kako se vidite čez 1 leto? Kaj se bo spremenilo?</b></p>
<p><b>6. S kakšnimi izzivi/ovirami mislite, da se boste srečali med svojim spreminjanjem življenjskega sloga?</b></p>
<p><b>7. Kaj/kdo menite, da vam bo v tem času v oporo?</b></p>

### **Delovni list št. 3: Navodila za poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti**

*Skupinsko srečanje št. 1*

*Naslov srečanja: Uvod v zdravo hujšanje*

KRAJ TESTIRANJA: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_ ČAS: \_\_\_\_\_

Vestna priprava na poglobljeno testiranje je pomembna, saj vam omogoča, da preizkus telesne pripravljenosti opravite kot najbolje zmorete. Kljub temu da je verjetnost za pojav zdravstvenih zapletov med testiranjem minimalna, so sledeči napotki pomembni za zagotavljanje vaše varnosti.

1. Izogibajte se prekomernemu naporu in intenzivni telesni dejavnosti 1 do 2 dni pred testiranjem.
2. 24 ur pred testiranjem ne uživajte alkoholnih pijač.
3. Eno uro pred testiranjem zaužijte lahek obrok.
4. Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obutev. S seboj prinesite plastenko vode in brisačo.
5. Če pri branju uporabljate očala, jih prinesite s seboj.
6. Če sumite, da ste bolni ali imate katerekoli druge zdravstvene težave, ki bi vas lahko ovirale pri izvedbi testov, o tem obvestite vodjo testiranja pred pričetkom testiranja.

Na poglobljenem testiranju telesne zmogljivosti boste opravili skupino testov, s katerimi bomo pridobili podatke o vaši celokupni telesni pripravljenosti (mišična moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje in agilnost). Na poglobljenem testiranju telesne zmogljivosti boste opravili tudi enega izmed testov aerobne vzdržljivosti. Vse teste opravite po svojih najboljših močeh, vendar še vedno v mejah svojih zmožnosti in trenutnega počutja.

#### *IZJAVA UDELEŽENCA*

*S podpisom se strinjam, da preizkus telesne pripravljenosti opravljam na lastno odgovornost in jamčim, da moje zdravstveno stanje zagotavlja varno testiranje.*

Kraj in datum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

## **Delovni list št. 4: Navodila za pripravo na uro vadbe**

*Skupinsko srečanje št. 1*

*Naslov srečanja: Uvod v zdravo hujšanje*

KDAJ?

KJE?

OBLEKA:

OBUTEV:

OSTALA OPREMA:

PROSTOR ZA BELEŽKE:

---

---

---

---

## Delovni list št. 5: Osebni načrt telesne dejavnosti

Individualni posvet

Naslov srečanja: Ocena vstopnega stanja

\_\_\_\_\_ (ime in priimek) sem se odločil/a, da bom **spremenil/a svoje gibalne navade**. Začel/a bom postopno, in za začetek izbral/a **dve do tri spremembe**.

ODLOČITEV	DATUM
<b>(Napišite konkretno spremembo, ki jo nameravate uvesti.)</b>	
POVEČANJE KOLIČINE TELESNE DEJAVNOSTI NA TEDEN.	
POVEČANJE KOLIČINE VSAKODNEVNE TELESNE DEJAVNOSTI.	
POVEČANJE INTENZIVNOSTI TELESNE DEJAVNOSTI.	
UVEDBA PEŠAČENJA V SVOJ VSAKDAN.	
NADOMESTITEV DELA ČASA SEDENJA Z GIBANJEM.	
NADOMESTITEV VOŽENJ Z AVTOM Z VOŽNAMI S KOLESOM.	
IZKORIŠČANJE VSAKE PRILOŽNOSTI ZA HOJO PO STOPNICAH.	
DOSLEDNO IZVAJANJE MAVRIČNEGA PROGRAMA HOJE.	
REDNO IZVAJANJE NAUČENIH IN IZBRANIH VAJ V DELAVNICI.	
REDNO IZVAJANJE DRUGE TELESNE VADBE ALI REKREACIJE.	
REDNO TESTIRANJE SVOJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI.	

### O svoji odločitvi bom obvestil/a (izberite eno osebo):

- ❖ Partnerko/partnerja: \_\_\_\_\_
- ❖ Prijatelja/prijateljico: \_\_\_\_\_
- ❖ Sodelavca/sodelavko: \_\_\_\_\_
- ❖ Starše: \_\_\_\_\_
- ❖ Družinskega člana(e): \_\_\_\_\_
- ❖ Osebnega zdravnika: \_\_\_\_\_

V spodnjo tabelo napišite, **KAKO BOSTE DOSEGALI ZASTAVLJENE SPREMEMBE V GIBALNIH NAVADAH V RAZLIČNIH OKOLJIH** oziroma **ob različnih priložnostih**.

DOMA <hr/> <hr/>
NA POTI <hr/> <hr/>
NA DELOVNEM MESTU <hr/> <hr/>
V PROSTEM ČASU <hr/> <hr/>

**Podpis izvajalca delavnice:**

**Podpis udeleženca/ke delavnice:**

**Datum:**

**Datum:**

## Delovni list št. 6: Osebni načrt telesne vadbe

Individualni posvet

Naslov srečanja: Ocena vstopnega stanja

Priporočamo, da si na vsakem srečanju **izberete vsaj 2 telesni vaji**, ki sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni) ter si ju **s svojimi besedami zapišete** v Osebni načrt telesne vadbe pod ustrezen sklop vaj. Izbrani **vaji** vam morata biti **všeč** in ste jih hkrati **pripravljeni izvajati redno** (po priporočilih).

# AEROBNA VADBA- VADBA ZA VZDRŽLJIVOST srca, ožilja in dihal

- **TIP/ VRSTA** (hoja, nordijska hoja, tek, ples, kolesarjenje, plavanje, tenis, druge igre z žogo, aerobika, tek na smučeh,...):

---

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/ na dan):

---

- **INTENZIVNOST** (nizko/zmerno/visoko intenzivna):

---

- **TRAJANJE** (v minutah naenkrat):

---

- **OPOMBE** (omejitve; specifična priporočila/previdnostni ukrepi pri KNB):

---

---

---

## Delovni list št. 7: Osebni načrt – vaje za gibljivost

Individualni posvet

Naslov srečanja: Ocena vstopnega stanja

Priporočamo, da si na vsakem srečanju **izberete vsaj 2 telesni vaji**, ki sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni) ter si ju **s svojimi besedami zapišete** v Osebni načrt telesne vadbe pod ustrezen sklop vaj. Izbrani **vaji** vam morata biti **všeč** in ste jih hkrati **pripravljene izvajati redno** (po priporočilih).

### VAJE ZA GIBLJIVOST

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

---

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj in v minutah za posamezno vajo):

---

- **TIP/ VRSTA** (za katere dele telesa; dinamične vaje za razgibavanje, vaje za raztezanje (dinamično/aktivno, statično/pasivno); način izvajanja vaje; pripomočki: palice, trakovi, opora,...):

---

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; omejitve; ostala priporočila):

---

---

---

## Delovni list št. 8: Osebni načrt – vaje za krepitev mišic

Individualni posvet

Naslov srečanja: Ocena vstopnega stanja

Priporočamo, da si na vsakem srečanju izberete vsaj 2 telesni vaji, ki sta za vaše zdravje koristni (morda celo nujni) ter si ju s svojimi besedami zapišete v Osebni načrt telesne vadbe pod ustrezen sklop vaj. Izbrani vaji vam morata biti všeč in ste jih hkrati pripravljene izvajati redno (po priporočilih).

### VAJE ZA KREPITEV MIŠIC

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

---

---

- **TRAJANJE** (v minutah):

---

---

- **TIP/ VRSTA** (za katere mišice; statične in/ali dinamične vaje; premagovanje lastne mase telesa; pripomočki: uteži, elastični trakovi,...):

---

---

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; odmori med vajami; omejitve; specifična priporočila/ previdnostni ukrepi pri KNB):

---

---

---

## Delovni list št. 9: Osebni načrt – vaje za ravnotežje in koordinacijo

Individualni posvet

Naslov srečanja: Ocena vstopnega stanja

Priporočamo, da si na vsakem srečanju **izberete vsaj 2 telesni vaji**, ki sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni) ter si ju **s svojimi besedami zapišete** v Osebni načrt telesne vadbe pod ustrezen sklop vaj. Izbrani **vaji** vam morata biti **všeč** in ste jih hkrati **pripravljeni izvajati redno** (po priporočilih).

### VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/ na dan; število ponovitev ene vaje/čas zadrževanja položaja):

---

---

---

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj):

---

---

---

- **TIP/ VRSTA** (način izvajanja vaje; statično/dinamično ravnotežje; z odprtimi očmi/ miže; pripomočki: ravnotežne deske, blazine,...):

---

---

---

- **OPOMBE** (omejitve; ostala priporočila):

---

---

---

## Delovni list št. 10: Vprašalnik – Kako napredujem?

Skupinska srečanja št. 2, 4, 6, 9, 13

Prosimo ustrezno obkrožite.

MESEC	Sem 150 minut <b>ZMerno</b> INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da <u>začnem nekoliko</u> <u>pospešeno dihati</u> in se ogrejem (npr. vsaj 5x na teden po 30 minut na dan ali 2x na dan po 15 minut ali 3x na dan po 10 minut).	Sem 75 minut <b>VISOKO</b> INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da se zadiham in <u>prepotim</u> (npr. 3x na teden po 25 minut na dan skupaj).	Vsaj 2x na teden izvajam VAJE ZA <b>KREPITEV</b> večjih mišičnih skupin.	Vsaj 3x na teden izvajam VAJE ZA <b>RAVNOTEŽJE</b> in <b>KOORDI-</b> <b>NACIJO</b> .	Vsaj 2x na teden izvajam VAJE ZA <b>GIBLJIVOST</b> .	Vsak dan izvajam VAJE ZA <b>STABILIZA-</b> <b>TORJE TRUPA</b> (vključujoč vaje za <b>globoko</b> <b>trebušno</b> <b>mišico</b> in <b>mišice</b> <b>medeničnega</b> <b>dna</b> ter <b>dihanje s</b> <b>trebušno</b> <b>prepono</b> ).	Redno hodim PEŠ ali se VOZIM S <b>KOLESOM</b> v službo/ po opravkih.	Redno <b>HODIM PO</b> <b>STOPNICAH</b> namesto, da se peljem z dvigalom ali po tekočih stopnicah.	V prostem času <b>PRESEDIM</b> <b>manj kot 3</b> <b>ure na dan</b> (npr. pred TV ali računalnikom, med branjem knjig ali časopisov).
1	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
2	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
3	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
4	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
5	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE

## Delovni list št. 11: Pogodba s seboj

Skupinsko srečanje št. 4

Naslov srečanja: Spreminjam svoje navade

To je pogodba za zdrav in aktiven življenjski slog, ki jo sklepam s seboj. S podpisom te pogodbe se zavežem, da bom poskušal/a zdrav in aktiven življenjski slog živeti vsak dan.

Strinjam se, da bom:

1. ... imel/a rad/a sebe takšnega/takšno, kot sem sedaj.
2. ... nehal/a razmišljati o tem, da moram doseči lepotne ideale, ki jih prikazujejo mediji, če hočem biti srečen/srečna.
3. ... vključil/a telesno dejavnost v svoj zdrav življenjski slog, ker se zavedam, da je to najboljši način vzdrževanja primerne telesne teže.
4. ... načrtoval/a tedensko telesno dejavnost, ki bo vključevala tako aerobne vaje kot vaje za moč in raztezanje.
5. ... se zdravo prehranjeval/a, kar pomeni veliko polnozrnatih izdelkov, sadja, zelenjave in vlaknin ter majhne količine mleka in mlečnih izdelkov iz posnetega mleka ter pustega mesa.
6. ... imel/a redne obroke skozi dan: zajtrk, kosilo in zdrave prigrizke. To mi bo pomagalo, da ne bom zaužil/a prevelikih količin hrane naenkrat, sploh zvečer.
7. ... si občasno dovolil/a "prepovedano hrano", ne da bi imel/a ob tem občutek krivde ali neuspeha.
8. ... na svoje prehranjevalne navade gledal/a kot na proces spreminjanja življenjskega sloga in ne le kratkoročen poskus zmanjševanja telesne teže.
9. ... poskušal/a načrtovati svojo telesno prehrano in telesno dejavnost 6 mesecev od danes naprej, zavedajoč se, da naj bi po tem obdobju zdrave prehranjevalne navade in redna telesna dejavnost postale del mojega načina življenja.
10. ... se zavedal/a, da imam, tako kot vsi, tudi jaz svoje dobre in slabe trenutke pri sledenju zdravemu življenjskemu slogu. Pomembno je, da me slabi trenutki ne zmotijo na poti k cilju.

Svoj zdrav življenjski slog bom živel/a vsak dan posebej.

_____	_____	_____
moj podpis	datum	podpis osebe, ki me bo podpirala

## Delovni list št. 12: Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti

Skupinsko srečanje št. 4

Naslov srečanja: Spreminjam svoje navade

<b>Izziv/ovira</b>	<b>Mogoča rešitev</b>
PRIMER: Nimam časa za TD.	Čas pred televizijo zmanjšam za 30 minut in ta čas porabim za TD. Določene vrste TD lahko izvajam med gledanjem televizije (npr. korakanje, počepanje, vadba na sobnem kolesu, ekliptiku, dihalne ali raztezne vaje, vaje za krepitev mišic).

## Delovni list št. 13: Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju

Skupinsko srečanje št. 4

Naslov srečanja: Spreminjam svoje navade

Izziv/ovira	Mogoča rešitev
PRIMER: Zdrava prehrana je draga.	Ne nujno. Obstajajo cenovno ugodne alternative. Lahko posegam po lokalno pridelanih živilih.

## Delovni list št. 14: Osebni načrt prehrane

Individualno srečanje

Naslov srečanja: *Kje sem in kako naprej 1.*

\_\_\_\_\_ (Ime in priimek) sem se odločil/a, da bom spremenil/a svoje prehranjevalne navade. Začel/a bom postopno, in za začetek izbral/a **dve do tri spremembe**.

Odločitev (napišite katero konkretno spremembo nameravate uvesti)	Datum
Uživanje sadja:	
Uživanje zelenjave:	
Uživanje polnozrnatih, z vlaknino bolj bogatih živil:	
Uživanje posnetega mleka in mlečnih izdelkov:	
Uživanje bolj pustega mesa in manj mesnih izdelkov:	
Uživanje manj soli:	
Uživanje priporočenih maščob:	
Uživanje manj sladkorja:	
Uživanje manjših porcij v obrokih:	

### O svoji odločitvi bom obvestil/a (izberite eno osebo):

 Partnerko/partnerja: \_\_\_\_\_

 Prijatelja/prijateljico: \_\_\_\_\_

 Sodelavca/sodelavko: \_\_\_\_\_

 Staršem: \_\_\_\_\_

 Družinskega člana(e): \_\_\_\_\_

 Osebnega zdravnika: \_\_\_\_\_

***V spodnjo tabelo napišite, kako boste dosegali zastavljene spremembe v prehranjevanju v različnih okoljih.***

Kako bom dosegal/a cilje, ki sem si jih zastavil/a?
DOMA _____
V RESTAVRACIJI _____
NA DELOVNEM MESTU _____

***Podpis izvajalca delavnice:***

***Datum:***

***Podpis udeleženca/ke delavnice***

***Datum:***

## Delovni list št. 15: Spoprijemanje s stresom

Skupinsko srečanje št. 5

Naslov srečanja: Stres

Poskušajte se spomniti stresne situacije, ki ste jo doživeli ta teden, **zaradi katere ste odstopili od načrtovane spremembe življenjskega sloga** (npr. ste jedli prepogosto, uživali prevelike količine (sladke, kalorične, mastne) hrane, opustili predvideno telesno dejavnost).

Za izbrano stresno situacijo razmislite:

- Kaj ste ob tem doživljali (mislil, občutki, telo)?
- Kako ste se odzvali? Kaj ste storili?
- Kaj bi lahko storili naslednjič drugače? Kako bi se lahko odzvali bolj konstruktivno?(Bi lahko spremenili stresno situacijo?/Bi lahko spremenili svoj način odzivanja?/Bi lahko spremenili svoj pogled na situacijo?)

Dogodek:
Doživljanje:
Odziv:
Sprememba odziva:

## Delovni list št. 16: Čuječe uživanje hrane

Skupinsko srečanje št. 5

Naslov srečanja: Stres

Naslednji predlogi vam lahko pomagajo pri tem, da boste hrano uživali čuječe – s pozornostjo. Če boste namreč bolj pozorni na hrano in na proces hranjenja (v nasprotju z avtomatičnim uživanjem hrane, ko se včasih sploh ne zavedamo, kaj in koliko smo pojedli), boste pojedli manj; lažje boste zaznali, kdaj ste siti; bolj boste uživali v hrani; drugače boste doživeli tudi hrano, ki vam morda ni toliko všeč, je pa bolj zdrava ...

- Vedno, ko si zaželite določeno hrano, se najprej ustavite in preverite, če ste zares lačni (bodite pozorni na občutke lakote/sitosti v telesu).
- Jejite počasi in s pozornostjo/čuječe. To pomeni, da ste pozorni na:
  - **vonje** (kaj najbolj zaznavate? ...)
  - različne **okuse** (je prisotnih več okusov?, kaj najbolj čutite? ...),
  - **videz** hrane (barve, oblike ...),
  - **strukturo** hrane (kako jo zaznavate z rokami, v ustih? ...),
  - sam **proces uživanja hrane** (kaj pojedete najprej?, koliko hrane si daste v usta?, koliko jo prežvečite? ...),
  - **občutek lakote/sitosti** med uživanjem hrane (lahko telesno zaznate, kdaj imate dovolj hrane?)

## **Delovni list št. 17: Enostavne sprostitvene tehnike**

*Skupinsko srečanje št. 5*

*Naslov srečanja: Stres*

Splošna priporočila pri izvajanju tehnik:

- Dokler tehnike še ne obvladamo, je bolje je vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru.
- Priporočljiva so udobna oblačila in udoben položaj.
- Ko tehniko obvladamo, jo lahko izvajamo kjerkoli/ kadarkoli, se nam to zdi primerno.

### **POČASNO IN SPROŠČENO DIHANJE**

- Vajo lahko izvajamo leže na hrbtu ali sede/stoje.
- Svoje dihanje za začetek nekaj trenutkov samo opazujemo.
- Če opazimo, da je naš ritem hiter in sunkovit, ga poskusimo upočasniti. Lahko si pomagamo tako, da vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos/usta, nato zopet za trenutek zadržimo dih in ponovimo od začetka.
- Za enakomernejši ritem si lahko pomagamo tudi s počasnim štetjem (npr. do 10, potem spet od začetka).
- Vajo izvajajmo toliko časa, kot nam ustreza; priporočljivo je, da vsaj enkrat preštejemo do 10.

### **DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO**

- Vajo lahko izvajamo leže na hrbtu ali sede/stoje.
- Eno ali obe roki položimo na trebuh in za nekaj vdihov in izdihov samo spremljamo svoje dihanje. Pri tem opazujemo, ali se med dihanjem roki kaj dvigujeta in spuščata.
- Nato poskušajmo dihati v trebušno votlino – tako da se nam bosta roki na trebuhu med vdihom dvignili in med izdihom spustili. Priporočljivo je, da vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos/usta, nato zopet za trenutek zadržimo dih in ponovimo od začetka. Poskusimo izdihniti kar največ zraka – poglobiti izdih.
- Vajo izvajajmo toliko časa, kot nam ustreza; priporočljivo je, da naredimo vsaj 5 vdihov in izdihov.
- Ne obremenjujmo se, če ni velikih premikov rok, ampak poskušajmo vajo čim večkrat izvajati.

### **HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA**

- Vajo lahko izvajamo sede/stoje ali celo leže na hrbtu.
- Globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo zrak za približno 10 do 20 sekund (si štejemo v mislih) in hkrati napnemo mišice celotnega telesa (stisnemo pesti, naredimo grimaso, napnemo mišice nog ...). Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.
- Po koncu vaje smo pozorni na občutke sproščenosti v telesu.
- Vajo ponovimo tolikokrat, kot nam ustreza.

## **Delovni list št. 18: Zdrava priprava hrane**

*Skupinsko srečanje št. 6*

*Naslov srečanja: Praktični nasveti pri pripravi hrane*

Priprava hrane je poleg nakupovanja in izbire živil eden izmed pomembnejših dejavnikov zdrave prehrane. Izbiramo lahko še tako kakovostna živila, vendar v kolikor izbor priprave ni ustrezen, naš rezultat ne bo kakovostna in zdravju koristna jed.

### **Katere so naše ključne napake pri pripravi hrane?**

*V procesu mehanske obdelave živil:*

- živila (meso, narezano zelenjavo npr. solato, sadje) namakamo v vodi
- živila puščamo na zraku in na sončni svetlobi (npr. zelenjavo, sadje, meso, olja)
- vodo v kateri namakamo živila (stročnice, riž, suha zelenjava, sadje ...) zavržemo
- pri čiščenju sadja, zelenjave in mesa zavržemo ostanke, ki bi bili sicer primerni za pripravo osnov za juhe in omake
- podaljšujemo proces čiščenja živila
- med pripravo živila pogosto presolimo, da izteče voda in hranilne snovi.

*V procesu toplotne obdelave živil:*

- živila kuhamo dolgo časa pri nizkih temperaturah
- živila kuhamo v velikih količinah vode (npr. zelenjavo, testenine ...)
- prepekamo meso (npr. pečenka) ali pretirano prekuhavamo živila (zelenjavo, testenine ...)
- cvremo živila v globoki maščobi
- pražimo škrobna živila na maščobi (npr. krompir, temna prežganja z moko ...)
- pregrevamo maščobe (v ponvi ali med cvrenjem)
- namesto dišavnic in začimb uporabljamo industrijske začimbne dodatke

Obroki pripravljene po načelih varovalne prehrane naj ne bi vsebovale pretiranih količin odsvetovanih maščob, sladkorja, dražečih in pikantnih začimb, omak in industrijskih koncentratov. Pri toplotni obdelavi uporabljamo izbiramo predvsem načine, ki so lažje prebavljivi (kuhanje, pečenje na žaru ...) izogibamo pa se prepečeni in ocvrti hrani.

Med pripravo mehanske obdelave živil oziroma priprave se poskušamo držati naslednjih navodil:

- Živila operemo na hitro in jih ne puščamo na zraku, na svetlobi ali v vodi (npr. narezana zelenjava, krompir);
- Vodo v kateri smo namakali živila ne zavržemo, temveč jo uporabimo pri pripravi jedi (npr. juhe). Zavržemo le vodo v kateri smo namakali sojo, saj vsebuje grenke snovi;

- Pri čiščenju živil moramo biti natančni. Deli živil, ki so še uporabni so uporabni za pripravo jušnih osnov ali fondov;
- Mehanska obdelava živil naj bo kratka;
- Listnato zelenjavo peremo nenarezano, in je ne puščamo stati v vodi;
- Prebrana zrnata živila (stročnice, riž) operemo s pomočjo gostega sita pod curkom vode.

Med načini kuhanja je priporočljivo **kuhanje z majhno količino vode**, saj večje količine vode vplivajo na izločanje vitaminov, mineralov in drugih snovi iz živila. Način z večjo količino vode izberemo le takrat, ko želimo, da se iz živila izloči več snovi (npr. kuhanje mesa pri juhi) oziroma pri živilih, kjer obstaja možnost, da se ta sprimejo (štruklji, cmoki ...).

Priporočljiva metoda je tudi **kuhanje v sopari**, pri čemer živila ohranijo več vitaminov in mineralov, barvo okusi in aromo. Za soparjenje uporabljamo posebno posodo, kjer živila ne potapljam v vodo. Primerna je za kuhanje krompirja, mlade zelenjave, cmokov, štrukljev ...

**Dušenje sodi med najboljše postopke** za pripravo zelenjave, mesa in drugih živil, saj v živilu ohranimo največ hranilnih snovi. Izločanje hranilnih snovi še zmanjšamo, če ne dodamo vode. Med dušenjem čim manj odpiramo posodo, saj s tem onemogočimo dostop zraku, ki še dodatno vpliva na upad hranilnih snovi.

**Cvrenje v globoki maščobi** sodi med odsvetovane načine priprave hrane v varovalni prehrani. Predvsem je škodljivo uporabljati posode, kjer ni možno nadzorovati temperature olja. Ko olje doseže 180 °C se začne razkrajati oziroma tvoriti kancerogene snovi.

**Med načini pečenja se priporoča zlasti pečenje v foliji.** Jed se pri tem načinu ne prime pekača, živila pa ni potrebno prelivati, saj se pripravlja v lastnem soku.

**Praženje za cvrtjem** sodi med odsvetovan način priprave hrane. Problematičen je zlasti nadzor nad temperaturo maščobe, saj se le ta, začne pri visoki temperaturi hitro razkrajati, pri tem pa začne nastajati zdravju škodljiva snov akrolein. Problematično je predvsem prežiganje in zažiganje škrobnih živil, kot je npr. krompir (pražen krompir). S tehnološkega vidika je potrebno živilo izpostavljati čim nižji temperaturi, čim krajši čas. Pri pečenju moramo biti pozorni na segrevanje maščobe. Pregreto olje s katerega se dviga modrikast dim je zdravju škodljivo, in ga je treba zavreči.

## **Delovni list št. 19: Ogledalo**

*Skupinsko srečanje št. 7*

*Naslov srečanja: Samopodoba*

Na sredino kvadrata napišite svoje ime. Okoli imena napišite čim več stvari o sebi - svojih lastnosti, ki vas najbolj opišejo (kakšni ste značajske, na videz, v odnosih z drugimi ...). Ne premišljuje preveč, napišite tisto, kar vam najprej pride na misel.

Pišete lahko z besedami ali celimi stavki, ne obremenjujte se s slovnico ali izražanjem, ta list boste brali in gledali samo vi.



Po 10 minutah preberite, kaj ste napisali. Ste navedli več pozitivnih ali negativnih lastnosti? Če ste navedli več negativnih lastnosti, se vrnite k nalogi in dopišite vsaj tolikšno število pozitivnih lastnosti.

Ta list večkrat preberite in dopisujte nove stvari.

Ne pozabite na vse dobre stvari, ki ste jih zapisali o sebi!

Če imate možnost, prosite dve vam pomembni bližnji osebi (partner/ka, prijatelj/ica, sorodnik/ica ...), da vam na list papirja vsak zase na kratko napišeta, kaj je tisto, kar jima je všeč oz. kar cenita pri vas. Preberite si, kar sta napisala, in primerjajte s svojim pogledom nase (Vas je presenetilo, kako vas vidita?, Se razlikuje od vašega lastnega mnenja?, Je morda boljše?, Koliko in na kakšen način sta omenjala vaš izgled, zunanjo podobo?). Ta in podobna vprašanja vam lahko pomagajo, da začnete morda drugače – bolj pozitivno - razmišljati o sebi.

## **Delovni list št. 20: Sprejemanje svojega telesa**

*Skupinsko srečanje št. 7*

*Naslov srečanja: Samopodoba*

Vaja je namenjena sprejemajočemu in prijaznemu sprehodu skozi lastno telo – zavedanju posameznih delov telesa in tega, kaj vsem nam omogočajo. Naveden je primer izvajanja vaje, ki pa si ga lahko prilagodimo po svojem okusu.

- Poiščem si miren, nehrupen prostor.
- Namestim se v udoben položaj (sede, leže) in zaprem oči.
- Pripravim se, da sem bom z mislimi sprehodil/a skozi svoje telo in posamezne dele opazoval/a z zanimanjem in prijaznostjo.
- Najprej svojo pozornost usmerim v stopala. Preverim, če in kako jih čutim. Zaobjamem jih s hvaležno pozornostjo - zavedam se, kaj vse nam omogočajo: da stojimo trdno na tleh, ohranjamo ravnotežje ...
- Pozornost potem razširim na celotni nogi. Zavedam se, da nam omogočajo premikanje, delo, različne aktivnosti ...
- S prijaznostjo se usmerim na predel trebuha, kjer se odvija prebava in proizvaja energija za moje aktivnosti. In na ostale notranje organe, ki pri tem sodelujejo in ki pomagajo tudi pri razgradnji strupov v mojem telesu in borbi proti boleznim.
- Pozornost namenim prsnemu košu, kjer sta dva organa, ki sta tako neposredno povezana z mojim preživetjem in neutrudno delata brez vpliva moje volje – pljuča, ki omogočajo dihanje, in srce, ki potiska kri po celem telesu in mu pošilja energijo.
- Prijazno pozornost usmerim k svojim rokam, ki dvigujejo, nosijo, delajo, objemajo ... in dlanem, s katerimi lahko prijemam, pišem, objemam ...
- Pozornost potuje do ramen, ki povezujejo roke in nosijo različna bremena.
- S hvaležnostjo se sprehodim čez celotno hrbtenico, saj se zavedam, da mi omogoča vzravnano držo in hojo, povezuje možgane z drugimi deli telesa ...
- Pozornost usmerim na vrat, ki nosi glavo in skrbi, da jo nosim pokončno, ponosno.
- Za nekaj trenutkov se posvetim področju glave. Najprej se usmerim na predel ust. Hvaležno se zavedam, da usta sodelujejo pri govorjenju, hranjenju, dihanju, petju ...
- Pozornost usmerim na nos, ki omogoča dihanje, vonj in okus, ki čisti zrak, ki vstopa v moje telo.
- Prijazno se zavedam ušes, s katerimi lahko poslušam glasove, glasbo, druge zvoke ...
- In oči ... s katerimi lahko vidim vse lepo, kar me obdaja, in sem hkrati lahko pozoren/pozorna ne morebitne nevarnosti.
- S hvaležnostjo se zavedam svojih možganov, ki so bolj zmogljivi od vsakega računalnika – razmišljajo, sanjajo, shranjujejo spomine, uravnavajo funkcije ...
- Posvetim se tudi koži, ki obdaja celotno telo. Varuje ga, ohlaja, je moje največje čutilo. Poskusim se zavedati delov telesa, kjer kožo občutim v tem trenutku.
- In nazadnje se z naklonjenostjo spomnim, da je še veliko delov telesa, ki sem jim zdaj nisem posebej posvetil/a, pa skupaj sestavljajo telo in mi omogočajo življenje.
- S hvaležnostjo zaobjamem svoje celotno telo.
- Potem se zavem podlage, tal pod sabo, počasi odprem oči in zaključim vajo.

## Delovni list št. 21: Nakupovalni seznam zdravih izbir

Skupinsko srečanje št. 9

Naslov srečanja: Zdrave izbire in zdrave nakupovalne navade

<p><b>Žita in žitni izdelki</b> Rjavi riž Kus-kus Ovseni, koruzni ali mešani kosmiči za zajtrk oziroma predpripravljeni kosmiči za zajtrk brez sladkorja, soli in umetnih dodatkov Proseni, ajdovi, pirini, ječmenova kaša Polnovredna pšenična moka oziroma druge vrste neprečiščenih (nerafiniranih) mok, kjer je odstranjena prehranska vlaknina Polnozrnat testenine</p>	<p><b>Mleko in izdelki</b> Posneto mleko Posneti jogurti Posneto kislo mleko Posneti kefir Nemastni siri (pod 45 % m.m. v s.s.) Sveža skuta iz posnetega mleka</p>
<p><b>Zelenjava</b> Sezonsko in sveže</p>	<p><b>Jajca in izdelki</b> Sveža jajca</p>
<p><b>Sadje</b> Sezonsko in sveže Oreški brez soli</p>	<p><b>Olja in ostale maščobe</b> Oljčno olje Repično olje Orehovo olje Sončnično olje Sezamovo olje Semena brez soli</p>
<p><b>Meso in izdelki</b> Meso z odstranjeno vidno maščobo različnih vrst Neobdelano meso (nemarinirano) Tuna/sardine v lastnem soku</p>	<p><b>Pijače</b> 100 % sadni sokovi voda</p>
<p><b>NE POZABITE!</b></p> <p><b>Poiskujte se izogibati pakirani in vnaprej pripravljeni hrani, industrijskim prelivom in omakam, slanim in sladkim prigrizkom, sladkim mlečnim izdelkom, industrijskim sladicam.</b></p>	<p><b>NE POZABITE!</b></p> <p><b>Za nakupovanje si vzemite čas! Ne prepustite se zavajanju! Na označbah poleg cene ne pozabite preverjati vsebnosti:</b></p> <p>Energije Sladkorja Soli Nasičenih maščob</p>

## Delovni list št. 22: Prepoznavanje čustev

Skupinsko srečanje št. 10

Naslov srečanja: Čustva

Označite v stolpce, katere trditve veljajo za vas. List je namenjen samo vaši uporabi in na delavnici o zapisanem ne bo treba govoriti, če ne boste želeli.

Čustvo	Primer	Ali lahko to čustvo pri sebi prepoznate? (Pomislite, kako ga občutite/doživljate.)	Ali ga pogosto občutite?	Ali v vas spodbudi željo po hrani/vas 'vodi' v uživanje prevelikih količin (sladke, mastne, kalorične) hrane?
<b>Krivda</b>	Počutim se krivo, ker mi ne uspe izgubiti kilogramov/ker sem pojedel preveč/ker se nisem držal načrtovane spremembe življenjskega sloga.			
<b>Sram</b>	Pred drugimi se sramujem svoje telesne teže/svojega zunanjšega izgleda. / Najraje bi se nekam skrtil in nikoli več ne stopil med ljudi.			
<b>Tesnoba</b>	Nenehno me skrbi, da se bo zgodilo nekaj slabega. / Počutim se živčno, napeto, težko se sprostim.			
<b>Nemoč</b>	Ničesar ne morem storiti, da bi se stvari spremenile. / Sem ujetnik svojih (slabih) navad.			
<b>Razočaranje</b>	Razočaran sem nad seboj, ker se ne uspem spremeniti/celim svetom. / Stvari se v mojem življenju nikoli ne obrnejo prav. / Drugi so me zopet pustili na cedilu.			
<b>Dvom vase, neodločnost, zmedenost</b>	Ne morem se odločiti, kaj naj naredim. / Sem ravnal prav? / Sem ga/jo s svojim ravnanjem prizadel? / Bi moral menjati službo? / Naj grem po nakupih danes ali jutri?			
<b>Osamljenost</b>	Želel bi imeti družbo, vendar nihče nima časa zame. / Ne morem se obrniti na nikogar. / V svoji bližini nimam (veliko) ljudi, ki bi me razumeli.			

## **Delovni list št. 23: Zgodba o dveh volkovih**

*Skupinsko srečanje št. 10*

*Naslov srečanja: Čustva*

Nekoč, pred davnimi časi, je ostareli indijanec pripovedoval svojemu vnuku: "V notranjosti vsakega človeka se odvija boj med dvema volkovoma. Eden je jezen, nevoščljiv, ljubosumen, žalosten, laže, veliko obžaluje, je pohlepen, aroganten, samopomilujoč, kriv, zamerljiv, ima občutek manjvrednosti/večvrednosti, je lažno ponosen in egoističen. Drugi pa je vesel, miren, ljubeč, upajoč, spokojen, usmiljen, prijazen, dobronameren, sočuten, radodaren, resnicoljuben, zna se vživljati v druge in zaupa."

Po premisleku vnuk vpraša: "In kateri volk na koncu zmaga?"

"Zmaga vedno tisti, ki ga hraniš!" je odgovoril starec.

*Kako bi lahko bolje poskrbeli za tistega volka, za katerega bi radi, da zmaga?*

## Delovni list št. 24: Negativne misli

Skupinsko srečanje št. 12      Naslov srečanja: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga 2

Ljudje o sebi pogosto razvijemo negativne misli, ki vplivajo na našo samozavest in počutje. Te misli večkrat vsebujejo besede, ki posplošujejo: vedno, nikoli, nihče ... Če jih pogosto ponavljamo, začnemo vanje verjeti, ne glede na to, ali so realne ali ne. Zato je pomembno, da pri sebi preverimo, ali imamo kakšne take negativne misli in v kakšnih situacijah se pojavijo. Ko negativne misli prepoznamo, se vprašajmo:

- Je ta misel realna/pravilna?
- Ali mi ta misel koristi?

Če ugotovimo, da te misli niso realne in nam ne koristijo, jih poskušajmo zamenjati z alternativnimi mislimi. Z mislimi, ki so realne, vendar vključujejo pozitiven pogled.

Na primer:

Negativna misel	Alternativna misel
Vse, kar naredim, je narobe.	Veliko stvari naredim prav. Včeraj sem uspel/a ...
Nihče me ne mara/ceni, ker sem debel/a.	Ljudje me sprejemajo in cenijo zaradi mene kot celote ne zaradi mojega videza.

Poskusite se tudi vi spomniti svojih negativnih misli in jih zamenjati z alternativnimi (spodnja tabela).

Ta delovni list namenjen vam in ga boste lahko brali in gledali samo vi.

Negativna misel	Alternativna misel

## Delovni list št. 25: Vaja EGS

Skupinsko srečanje št. 12      Naslov srečanja: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga 2

Vsak večer v mislih preletite dan in si zapišite:

- **E (Enjoyment):** Vsaj eno stvar, ki vam je bila danes v veselje/užitek.
- **G (Gratitude):** Vsaj eno stvar, za katero ste hvaležni.
- **S (Satisfaction):** Vsaj eno stvar, s katero ste zadovoljni, kako ste jo naredili oz. da ste jo sploh naredili.

Poskušajte vajo izvajati vsaj 1 teden in si zapisovati v spodnjo razpredelnico. Potem si lahko omislite poseben zvezek/ rokovnik, ki bo namenjen samo vašemu zapisovanju trenutkov veselja, hvaležnosti in zadovoljstva.

<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	
<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	
<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	
<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	
<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	
<b>Dan:</b>	
<b>E</b>	
<b>G</b>	
<b>S</b>	

## Delovni list št. 26: Moje pozitivne lastnosti

Skupinsko srečanje št. 14

Naslov srečanja: Cilji in moj načrt za naprej

Potrpežljivost
Strpnost
Sočutje
Hvaležnost
Umirjenost
Zmožnost prisluhni
Veselje
Zanimanje za novo
Odločnost
Zanesljivost
Vztrajnost
Pripadnost
Humor





## ***Odgovori na vprašanja prehranskega kviza s strani 16***

*ZDRAVA PREHRANA LAHKO VKLJUČUJE SLAŠČICE IN SLANE PRIGRIZKE.*

**Drži!** Prigrizki, ki vsebujejo sladkor, sol, maščobe in veliko »praznih kalorij«, so lahko na našem jedilniku redko in le občasno. Poizkusite najprej zaužiti hrano iz vseh priporočenih skupin živil. S tem boste zaužili potrebna hranila in energijo. Pri prigrizkih bodimo zmerni!!!

*SAMO SADJE IN ZELENJAVE TELO OSKRBI Z USTREZNIMI ZAŠČITNIMI SNOVMI.*

**Ne drži!** Analize kažejo, da tudi konzervirano sadje in zelenjava vsebujeta zaščitne snovi. Vendar bodite pozorni: ko kupujete zamrznjeno ali konzervirano sadje/zelenjavo, izbirajte živila, kjer ni dodanega sladkorja (npr. sladki kompoti) ali umetnih sladil.

*NI SE POTREBNO IZOGIBATI VSEM MAŠČOBAM.*

**Drži!** Maščobe so pomembne v naši prehrani. Potrebno je razlikovati med priporočljivimi (rastlinskega izvora) in odsvetovanimi maščobami (živalskega izvora).

*NAJBOLJ REDIJO SLADKOR IN SLADKE PIJAČE.*

**Ne drži!** Med živila, ki redijo sodijo tudi krompir, čips, sladke pijače, ...

*SADJE IN ZELENJAVA VSEBUJE VEČ VODE IN PREHRANSKIH VLAKNIN IN NISTA BOGATA S KALORIJAMI.*

**Drži!** Voda in prehranska vlaknina povečata volumen hrane in s tem vplivata, da ne zaužijemo preveč energijsko goste hrane. Delujeta nasitljivo. Sadje in zelenjava sta odličen primer kombinacije vode in vlaknine. Če torej zaužijemo **priporočeno** količino sadja in zelenjave bomo na ta račun lahko zaužili manj odsvetovane oz. energijsko bogate hrane.

**Naslov: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo, delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanje v zdravstvenih domovih**

**Avtorji:**

Rok Poličnik  
Dr. Nataša Sedlar  
Mag. Alenka Tančič Grum  
Tjaša Knific  
Andrea Backović Juričan

**Založil:** Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Kraj in leto:** Ljubljana, 2016

**Naklada:** 160 izvodov

---

*Dokument je nastal v okviru projekta "Uživajmo v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.*

---

*CIP – Kataložni zapis o publikaciji (je zaveden v bibliografskih bazah NUK in bo dokončno dodan v publikacijo pred tiskom publikacije).*

*Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana*