

čili&zdravi

Letnik 12, št. 2; brezplačen izvod

razgibano življenje

S POSTOM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA

Vodnik do prekinitvenega posta
za začetnike

Čas
za druženje

Ste bolni zaradi
perfekcionizma?

Kako
FIT PA STE?

4 solatni
obroki

ISSN 2232-6944

02

2021



9 772232 694005

um

- 8 STE BOLNI ZARADI PERFEKCIONIZMA?**
Carol Heffernan
Premagati nezdrave težnje povezane s perfekcionizmom
- 16 PREMAGATI TELESNO ZAVIST**
Kelly James-Enger
Kako vzljubiti kožo, v kateri smo

telo

- 12 KAKO FIT PA STE?**
Kelly K. James
Ovrednotite raven svoje telesne kondicije in ustvarite svoj načrt dejavnosti
- 24 TELOVADNI VODNIK ZA LJUDI, KI SOVRAŽIJO TELOVADBO**
Carol Heffernan
5 nasvetov, ki vas bodo spravili na noge in v gibanje
- 28 S POSTOM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA**
Heather Reseck
Vodnik do prekinitvenega posta za začetnike

duh

- 21 ČAS ZA DRUŽENJE**
Claudio in Pamela Consuegra
7 stvari, za katere naj si družina najde čas

na naslovnici



v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Postati pokončevalec nereda
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 INFOGRAFIKA**
Srečno življenje
- 32 ZDRAV TEK**
Amelia Fowler
Spremeniti solato v obrok
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino
Samo minuto
- 39 PA ŠE TO**
Gore se bodo premaknile



Postati pokončevalec nereda

Tistega nakopičenega okrog vas in tistega v vašem umu

Organizirani ljudje so preleni za iskanje stvari!" To je postal šaljiv bojni vzklik mnogih izčrpanih oseb, ki kopljejo skozi kopico oblačil, da bi prišli do pasa, ali brskajo po kupu papirja, da bi našli neplačan račun. Vedno znova.

Ves ta nered je lahko videti kot nedolžna nadloga, vendar vas nered v okolju in v umu ali čustvih verjetno izčrpava bolj, kot mislite.

Navsezadnje nered niso samo prašni okraski ali kupi reklam temveč tudi elektronska pošta in kratka sporočila, ki se kopičijo, preden lahko odgovorite, pa vse obveznosti, ki kar naprej begajo vaš um skupaj z negativnimi čustvi, ki jih že mesece nosite s sabo.

Obstaja mnogo nasvetov za pospravljanje nereda, vendar se, če smo iskreni, večina virusov nereda ne odziva na nasvete, ki zahtevajo nakup nalepk ali odstranitev starega predmeta ob nakupu novega.

Zato si namesto neurejenega seznama nasvetov za pospravljanje nereda zapomnite samo naslednjo misel: Nered je prelaganje opravljanja odločitev. Nabral se vam je kup papirja, vendar se boste pozneje odločili, kaj boste z njim. Popacano srajco ste vrgli na tla omare, namesto da bi se odločili, ali jo boste zavrgli ali odnesli v čistilnico. Tisto pomembno elektronsko pošto, ki je zahtevala nekaj odločanja, ste pustili prekrito s 100 novimi poštami, ki prav tako zahtevajo določene odločitve.

Tukaj je prvi korak k temu, da postanete pokončevalec nereda: odločajte se. Namesto da odločitve prelagate ali se jih izogibate, si določite pravilo, da boste ustvarjali odločitve namesto nereda.



um • telo • duh
čili&zdravi

Revija za
razgibano življenje

Urednik: Zmago Godina
ISSN 2232-6944

Članki v Čili & zdravi predstavljajo mnenje avtorjev. Informacije nimajo namena diagnosticirati ali zdraviti katerokoli bolezen, temveč vzgajati, motivirati in navdušiti bralce, da osvojijo zdrav življenjski slog.

Vse slike, kjer ni posebej označeno: ©2020 iStock; slika na naslovnici: Freepik - senivpetro



Kako dolgo lahko traja poporodna depresija? *Dlje kot morda mislite.*

Skoraj 80 odstotkov porodnic izkusi določeno raven čustvenih motenj – žalosti, tesnobe ali nagnjenja k jokanju. Pri nekaterih mamah pa so simptomi bolj resni in lahko vztrajajo mesece pa celo leta. Nedavna raziskava je ugotovila, da pri skoraj 50 odstotkih mater s poporodno depresijo, le-ta traja dlje kot eno leto. Zaradi tega raziskovalci priporočajo zdravnikom, da glede poporodne depresije nadzorujejo porodnice vsaj še dve leti po porodu.

– Pediatrics



V današnji družbi je istočasno ukvarjanje z več stvarmi postalo simbol uspešnosti. Toda poskus vse postoriti naenkrat, ne deluje, ker možgani niso zgrajeni za večopravnost. Da bi dosegli najboljšo umsko zmogljivost, se odločite opravljati eno stvar na enkrat. Opravljanje ene stvari naenkrat vam bo pomagalo ohraniti zbranost in opravljati boljše odločitve.

– Psychological Science

5 za spanje najbolj prikrajšanih poklicev

Ob vseh življenjskih zahtevah je težko najti dovolj časa za primerni počitek. Naslednji delavci bodo morda najtežje našli dovolj spanja:



delavci v proizvodnji;



medicinske sestre;



zdravniki in zdravstveni tehniki;



kuharji in strežniki;

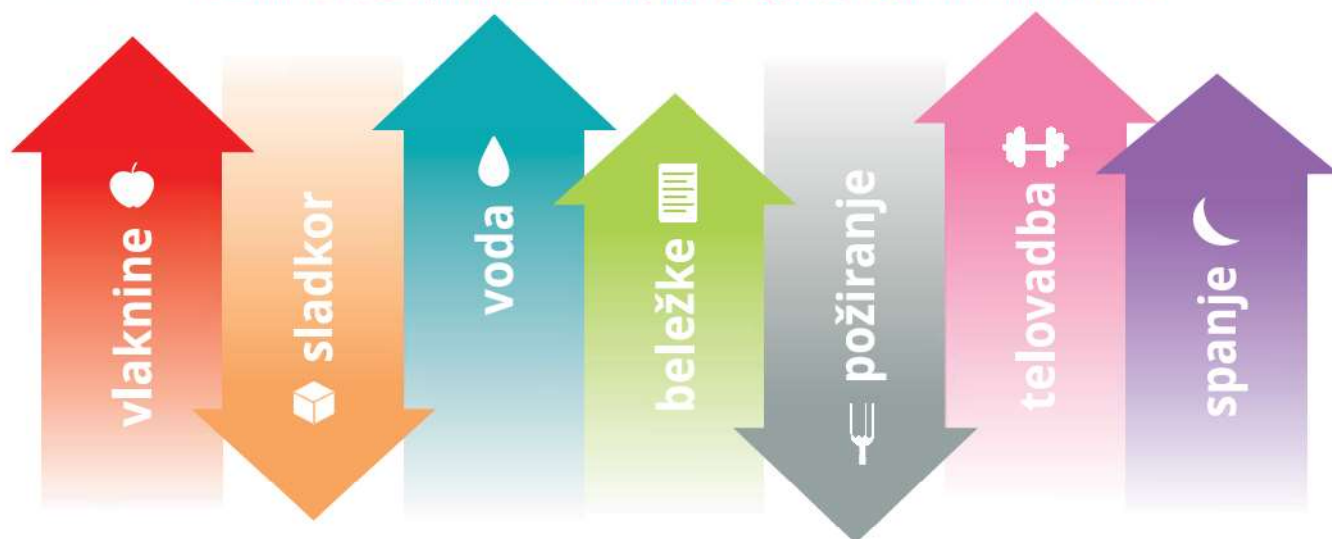


policisti in gasilci.

– Slumber Yard

7 dokazanih načinov HUIŠANJA

Industrija izdelkov za shujšanje je dosegla rekordno vrednost – 72 milijard dolarjev. Trg je poln napitkov za boljše delovanje metabolizma, tablet in praškov, ki obljublajo hitre in lahko dosegljive rezultate. Toda ne dajte se zapeljati reklamam. Ta panoga je polna praznih obljub brez znanstvene osnove. Če želite zmanjšati telesno težo, se oprijemite naslednjih predlogov, potrjenih z raziskavami:



🍏 Jejte več vlaknin

Živila z naravnimi vlakninami vam bodo zagotovila občutek sitosti in prispevala k vzdrževanju telesne teže. Namesto živilskih izdelkov (npr. keksov in žitnih ploščic) z oznako “visoka vsebnost vlaknin”, ki naj bi pomagali znižati telesno težo, se raje odločite za naravna živila, bogata z vlakninami, kot so sadje, zelenjava, stročnice, polnozrnata žita, oreški in semena.

📦 Uživajte manj sladkorja

Pri hujšanju je slabo jesti sladkor, še slabše pa ga je piti. Raziskave kažejo, da so sladki napitki najbolj redilni del sodobne prehrane.

💧 Pijte več vode

V raziskavi so ugotovili, da pol litra vode, popite pol ure pred obrokom, pomaga ljudem, da zaužijejo manj kalorij in izgubijo 44 odstotkov več odvečne telesne teže v primerjavi z ljudmi, ki obroka ne začnejo z vodo.

📝 Bodite pozorni na količine

Raziskave kažejo, da vodenje zapiskov ali posnetkov o zaužiti hrani pomaga nadzorovati velikost porcij in spodbuja hujšanje. K temu pripomore tudi postrežba na manjših krožnikih.

🍴 Jejte počasi

Če boste hrano temeljito prežvečili, boste zaužili manj in povečali izločanje hormonov, povezanih s hujšanjem.

🏋️ Dvigajte in se gibajte

Dviganje uteži bo prispevalo k zvišanju metabolizma in k napetim mišicam, gibanje pa bo kurilo kalorije in izboljšalo splošno zdravje.

🌙 Pojdite spat

Slab spanec je eden od najmočnejših dejavnikov tveganja za debelost. Pomanjkanje kvalitetnega spanja je povezano z 89-odstotnim zvišanjem tveganja debelosti pri otrocih in 55-odstotnim pri odraslih.

– Healthline

SREČNO ŽIVLJENJE



SREČA ZDRAVJA

Največji dejavnik, ki prispeva k sreči, je zdravje. Zdravi ljudje so približno 20 odstotkov srečnejši od ostalih.

Optimizem razpolovi tveganje nastanka srčno-žilnih bolezni.

1/2



OPTIMISTIČNI
trgovci
PRODAJO
56 % več
kot njihovi
pesimistični kolegi.

ZADOVOLJSTVO V EU

Indeks zadovoljstva z življenjem (0–10) prebivalcev EU je leta 2018 bil najvišji na Finskem in Irskem (8,1) najnižji pa v Bolgariji (5,4). Slovenija se je nahajala točno v evropskem povprečju (7,3).



ENAČBA SREČE

Delež dejavnikov, ki prispevajo k sreči, je naslednji:



Okoliščine

Dejavniki, na katere lahko vplivate, npr. vaše misli

Vaša notranja naravnost, vključno z genetiko, temperamentom in postavo



NAJSREČNEJŠIH 10 %

Deset odstotkov ljudi, ki poročajo o najvišji ravni sreče, imajo samo eno skupno značilnost: moč njihovih družbenih odnosov.

SREČA JE NALEZLJIVA

Veselje lahko vpliva na druge ljudi do tretje "vrste" odnosov. To pomeni, da ne obstaja samo opazna povezava med vašo srečo in srečo vaših prijateljev, temveč tudi med vašo srečo in srečo prijateljev vaših prijateljev.



VSAK JE SVOJE SREČE KOVAČ

Raziskave kažejo, da sreča prispeva k uspehu v zakonu, prijateljstvu, zdravju, skupnosti, vključenosti, kreativnosti, službi, karieri in poslu.

N	P	T	S	Č	P	S

NESREČNI USLUŽBENCI

imajo letno v povprečju

15

BOLNIŠKIH DNI VEČ kot njihovi srečni kolegi.

USTVARITE SREČO

Obstajajo znanstveno dokazani načini za povečanje lastne sreče:

NASMEH SMEH

KRATKI POČITEK

GOJENJE HVALEŽNOSTI

MOLITEV

PROSTOVOLJSTVO

OPRAVLJANJE MAJHNH

DEJANJ PRIJAZNOSTI



Vas perfekcionizem dela bolne?

Perfekcionizem je varljiv. Občudovanja vredno je, da se trudite biti popolni, toda če se preveč trudite, ste podvrženi tesnobi, depresiji in celo srčnim boleznim. In dobra novica? Lahko dosežete ravnotežje.

Carol Heffernan

Za trenutek pomislite na nekoga v vašem življenju, pri katerem mora biti vse "točno tako". Na nekoga, ki je morda zelo tekmovalen v službi in pedanten doma. In ki je prepričan, da so dosežki, odličnost in ohranjanje dobre zunanje podobe ključ do uspeha in sreče.

Se ob tem spomnite prijatelja, sodelavca ali družinskega člana? Morda pa ste prav vi tisti, ki ste vedno motivirani, da naredite več? Stalno mislite, da če le izgubite težo ali napredujete v službi ali če v enem dnevu naredite še to in več – potem boste lahko

utišali vašega notranjega kritika in živeli življenje, kot ste si ga vedno želeli.

Petinštiridesetletna Lisa Jermain se prepozna v tem opisu. Prizna, da je bila leta in leta nagnjena k perfekcionizmu. "Vodil me je strah pred neuspehom," pravi. Njeni visoki standardi so vplivali na njeno izobraževanje, videz in kariero. "Ker sem se trudila ohranjati popolne ocene, sem v srednji šoli zamudila veliko izkušenj. Tekla sem na maratonih, ker to ljudje, ki so v 'najboljši' kondiciji pač počnejo. Ves čas sem potrebovala potrditev, da sem dobra v tem, kar počnem."

Toda čez čas Lisa ni več uspela doseči svojih nerealno visokih pričakovanj. "Zaradi spontanega splava sem izgubila tri otroke in se ob tem počutila kot zguba. Ločila sem se. Začele so se pojavljati poškodbe in bolečine v hrbtenici, kar je vplivalo na ohranjanje moje dobre kondicije. Postala sem zelo frustrirana in zadnjih nekaj let moje zdravje ni dobro," pravi.

Lisa v svojem iskanju popolnosti ni sama. Ann Smith, zakonska in družinska terapevtka ter avtorica knjige *Premagajmo perfekcionizem* (Overcoming Perfectionism), pravi, da je perfekcionizem zelo pogost pojav. "Perfekcionisti rešujejo stres tako, da se trudijo narediti več, rešiti vse težave in razmišljajo o tem, kaj vse ni prav, pojasnjuje Ann. "Ta vzorec poveča stres in ustvari še več skrbi glede tega, kaj vse morda še lahko gre narobe. Perfekcionisti izhajajo iz prepričanja, da se bodo počutili mnogo bolje, ko bo vse urejeno in vse težave rešene."

Toda, kot vsi dobro vemo, se bodo vedno znova pojavile nove težave, nove godlje in nove prepreke. Posloven George Fisher je povedal: "Kadar meriš na perfekcionizem, ugotoviš, da

je ta premikajoča se tarča."

Perfekcionizem lahko zagotovo vodi ljudi do dosežkov in lahko deluje kot motivacija v obdobju malodušnosti. Gordon L. Flett, profesor psihologije na Univerzi York v Torontu, pravi, da je perfekcionizem v določenih ljudeh močno ukoreninjen in najbrž prisoten že od otroštva. "Perfekcionizem družba pogosto nagrajuje, zaradi česar ljudje težje dojamajo, da nagrade pogosto spremljajo tudi stroški," pojasni Flett.

Tveganja perfekcionizma

Stroški perfekcionizma so zaskrbljujoči. Raziskave so potrdile, da so psihične in čustvene posledice pomembne in daljnosežne. Najbolj značilne pomanjkljivosti perfekcionizma so povezane s težavami uma in telesa. Flettovo mnenje je, da se zdravstvene težave perfekcionistov pogosto začnejo zaradi kroničnega stresa in izčrpanosti. "Ves čas je prisoten pritisk, da je treba doseči nemogoče standarde," pravi Flett. "Najbolj sem zaskrbljen za perfekcionista pod stresom zaradi delovnih in družinskih zahtev, ki misli, da je odgovoren za vse in vsakogar.

Pogoste zdravstvene težave perfekcionistov

- Bolezni srca
- Socialna anksioznost
- Klinična depresija
- Glavoboli
- Prebavne težave
- Težave s spanjem
- Bolečine v hrbtenici
- Bolečine v prsih
- Težave v spolnosti
- Prenajedanje
- Obsesivno-kompulzivna motnja
- Motnje hranjenja
- Zloraba drog
- Samopoškodovanje

9 znakov, da ste perfekcionista

1. Ne morete nehati premišljevat o napaki, ki ste jo storili.
2. Ste zelo tekmovalni in ne prenesete, da bi bili slabši od drugih.
3. Kadar nekaj delate, greste na vse ali nič – ali nalogo opravite "tako, kot je treba" ali se je sploh ne lotite.
4. Od drugih pričakujete popolnost.
5. Ne boste prosili za pomoč, če bi bilo to videti kot znak šibkosti.
6. Pri nalogi boste vztrajali še dolgo po tem, ko bodo drugi odnehali.
7. Ves čas iščete napake in ostale enostavno morate popraviti, kadar nimajo prav.
8. Močno se zavedate zahtev in pričakovanj drugih.
9. Sram vas je narediti napako pred drugimi.



Poenostavite. To pomeni, da počasi čistite svoje podstrešje in iz svojega življenja pometate odvečno kramo. Manj kot imate, za manj stvari morate skrbeti. To tudi pomeni, da ne kupite tega, česar ne potrebujete. Če je možno, prosite druge, naj vam pomagajo pri hišnih opravilih. Presenečeni boste, kako enostavno je lahko gospodinjstvo in kako dobro se boste počutili, ko ne boste več poskušali vsega storiti sami. To prav tako pomeni, da se boste sprijaznili z manj kot popolnim pri stvareh, ki so manj pomembne, ostalo pa vam bo več energije za to, kar je resnično pomembno.

Ljudje bi se morali bolj zavedati in razlikovati med stresom, pod katerim so, ter stresom, ki izvira iz njih.”

Poleg kroničnega stresa in skrbi so raziskave pokazale, da imajo perfekcionisti višje tveganje za mnoga resna bolezenska stanja, ki med drugim vključujejo srčne bolezni, socialno anksioznost ter obsesivno-kompulzivno motnjo.

Ann Smith nas opominja, da perfekcionizem sam po sebi ni vzrok za bolezni. “Mnoge bolezni so že prisotne in jih zaskrbljenost in kronični stres le poslabšata,” pravi. “Nekateri bodo tako kot jaz trpeli migrene, pri drugih se bodo razvile prebavne težave, težave v spolnosti, panični napadi ali kronična bolečina.

Rešitev je, da upočasnite, začnete skrbeti zase in razvijete sposobnost, da se umirate in vrnete k tistemu, kar cenite.”

Lisa Jermain se strinja. Po desetletjih perfekcionizma je dosegla bolj zdrav način mišljenja in spoznala, da lahko da še veliko dobrega. “Imam napake, nisem popolna, sem pa ljubljena,” pravi. “Bog me uporablja. Morda ne na načine, ki bi hranili moj ego, sem pa srečnejša in zadovoljnejša kot kadarkoli prej.”

Zdi se, da je “prevzgoja možganov” ključnega pomena za bolj zdrav pogled na svet. Dr. Alice Domar, avtorica knjige *Bodite srečni ne da bi bili popolni* (Be Happy Without Being Perfect), je prepoznala šest področij perfekcionizma: zdravje in zunanji videz, gospodinjstvo, delo, odnosi, starševstvo in odločanje. Preko prevzgoje uma lahko perfekcionisti ustvarjajo bolj realistična pričakovanja.

“Sprememba načina mišljenja lahko zelo učinkovito spremeni naše perfekcionistične težnje, saj je prav naše perfekcionistično mišljenje tisto, ki nam povzroča težave,” pravi Alice Domar. “Naš najhujši sovražnik je naš lasten um, saj nam naše lastne zahteve in kritične misli povzročajo toliko stresa.”

Kako spremeniti svoj notranji dialog

Čez dan imate veliko priložnosti, da ustavite in spremenite svoje misli. Razmislite o naslednjih primerih:

Prosijo vas, da prinesete pecivo za šolski dobrodelni bazar.

– **Namesto da mislite:** *Moram speči domače piškote, da ne bodo mislili, da sem len/-a.*
+ **si recite:** *Te dni sem zelo zaposlen/-a in pod stresom, zato ne bo nič narobe, če pecivo kupim v trgovini.*

Prosijo vas, da napišete službeno poročilo.

– **Namesto da mislite:** *Mora biti popolno, četudi ga bom zato oddal/-a prepozno.*
+ **si recite:** *Naredil/-a bom najbolje, kar lahko v danem roku. Narejen izdelek ne govori, kdo sem jaz.*

Na obisk in večerjo ste povabili goste.

– **Namesto da mislite:** *Hiša mora biti popolnoma pospravljena, večerja popolno pripravljena in otroci se morajo obnašati popolno.*
+ **si recite:** *Moji prijatelji ne pridejo na obisk zato, da bi videli, kako pospravljena je moja hiša, da bi jedli najboljšo večerjo v svojem življenju ali da bi ocenili obnašanje mojih otrok. Dovolj dobro je dovolj dobro!*

Nasveti za premagovanje perfekcionizma

Z napisanim v mislih poskusite naslednje korake za premagovanje nezdravih nagnjenj, povezanih s perfekcionizmom.

1. Živite v tem trenutku

Ann Smith se spominja, da tisto, kar je v življenju zares pomembno, lahko zmanjša našo osredotočenost na nepopolne okoliščine. Opiše naslednji primer: "V zakonski zvezi se pari pogosto začnejo osredotočati na to, kar je v razmerju narobe. Začnejo kritizirati zakonca, namesto da bi ponudili ljubezen in sprejemanje, kar se navadno tudi vrne."

2. Vodite dnevnik hvaležnosti

Na hvaležnost se bomo lahko najboljše osredotočili z vodenjem dnevnika. Raziskave so pokazale, da preprosto zapisovanje tega, za kar smo hvaležni, prinaša mnoge čudovite koristi: bolje boste spali, čutili manj simptomov bolezni in boste bolj srečni.

3. Spremenite negativne misli

Mnogi perfekcionisti majhno napako dojamejo kot sporočilo, da so neumni, nesposobni,

leni, itd. Namesto tega si raje recite: "Se učim. Vsi delamo napake. Sem kot delo v teku."

4. Poiščite korenino vašega perfekcionizma

Alice Domar pravi, da perfekcionizem lahko izvira iz našega otroštva ali pa iz tega, da se primerjamo z drugimi: "Nekateri perfekcionisti so imeli perfekcionistične mame ali očete ter tako ne znajo živeti na drugačen način. Nekateri pa so imeli zelo neorganizirane starše, ki so jih morda celo zanemarjali, zato so razvili težnjo po popolnem nadzoru nad okolico."

5. Več se smejte

Perfekcionisti imajo pogosto težavo, da sebe jemljejo preveč resno. Humor pomaga ojačati imunski sistem, dviga elan, zmanjša bolečine ter varuje pred uničujočimi posledicami stresa. Naredite seznam vsega, kar se vam zdi zabavno – zgodbe, filmi ali ljudje – in ga pogosto preberite.

"Opomniti se moramo, da nikoli ne bomo dočakali dneva, ko bo vse postorjeno in vse težave rešene," pravi Ann Smith. "Ta dan, ta trenutek je pravi čas, da se umirimo in sprostim, da zadihamo in sprejmemo življenje takšno, kot je."

Perfekcionizem in zdravo prizadevanje

Kdaj prizadevanje za odličnost postane nezdravo? Primerjajte razlike:

PERFEKCIONIZEM

Postavljeno merilo je nerazumno in nedosegljivo.

Nezadovoljstvo z ničemer drugim razen s popolnostjo.

Neuspeh in razočaranje vodita v depresivno razpoloženje.

Preobremenjenost s strahom pred neuspehom in neodobravanjem.

Napake so dokaz za ničvrednost.

Pretiran obrambni odziv na kritiko.

ZDRAVO PRIZADEVANJE

Postavljeno merilo je visoko, a dosegljivo

Uživanje v postopku in rezultatu.

Hitro okrevanje po neuspehu in razočaranju.

Zaskrbljenost in strah pred neuspehom ostajata v zdravih mejah.

Napake so priložnost za rast in učenje.

Pozitivni odziv na dobronamerno kritiko.

Kako

FIT

pa ste?

Ovrednotite raven svoje telesne kondicije in
ustvarite svoj načrt dejavnosti

Kelly K. James

Kaj vam pride na misel ob besedi fit? Si zamišljate mišičnjaka, ki v telovadnici premetava uteži, telovadca, ki izvaja popoln nastop, ali maratonca, ki neutrudno premaguje kilometre? Ali pa je vaša definicija človeka, ki je fit, bolj podobna vašemu sosеду, ki kljub zasedenemu urniku vedno najde čas za telovadbo?

Od naše predstave, kaj pomeni, da je človek fit, je odvisno tudi, kakšne cilje si bomo sami zastavili. Če si zamišljate treniranega atleta in ste sami daleč od tega ideala, boste morda kljub najboljšim namenom s težavo postali bolj aktivni.

Pa vendar imate zdaj dobro priložnost, da sprejmete kondicijsko bolj uspešen življenjski slog. Tukaj je pregled, ki vam bo pomagal

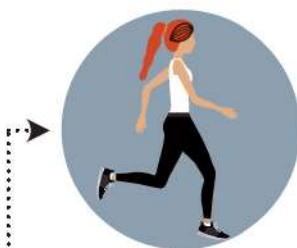
spoznati razne kondicijske vidike, določiti, katera področja želite izboljšati, in vas usposobil za preproste ukrepe, ki vas bodo popeljali na stezo boljše kondicije in zdravja.

Kaj pa sploh pomeni biti fit?

Postavimo najprej osnovna pravila in spregovorimo o tem, koliko telovadbe je priporočljivo za splošno zdravje. Za občutne zdravstvene koristi si prizadevajte za 150 do 300 minut zmerne srčno-žilne aktivnosti vsak teden (to je npr. 30-minutna pospešena hoja ali vožnja s kolesom petkrat tedensko), kakor tudi za vaje za moč vseh glavnih mišičnih skupin vsaj dvakrat tedensko. V svojo rutino vključite še nekaj razteznih vaj (vsaj nekaj minut ob koncu dneva ali po telovadbi) in zaokrožite program z vajami za ravnotežje, posebno če ste starejša oseba.

Čeprav lahko dejstvo, da smo fit, pomeni marsikaj, se s stališča zdravja priporoča prizadevanje na naslednjih področjih:

Če lahko za izboljšanje kondicije opravite samo eno stvar, potem preprosto **več hodite.**



Aerobna oz. srčno-žilna telovadba

Biti fit na tem področju pomeni, da je vaš srčno-žilni sistem krepak in zdrav, sposoben prenašati vsakodnevne izzive, kot je pranje avtomobila, hoja ali tek s psom in igranje slepih miši.



Vaje za moč mišic

Če ste močni, so vaše mišice sposobne več, kakor zahtevajo vsakodnevne obveznosti, pa naj gre za dviganje uteži v telovadnici ali prestavljanje težkega pohištva.



Raztezne vaje

Če so vaše mišice in sklepi prožni, se zlahka gibljete, pa naj gre za pobiranje ključev s tal ali opravljanje razteznih vaj v telovadni skupini.



Vaje za ravnotežje

Osebe nad 60 let želijo imeti dobro ravnotežje, ki jih obvaruje pred padci in poškodbami. Ravnotežje uporabljate za opravljanje razteznih vaj na konicah prstov ali na eni nogi.

Lahko opazite, da mnoge dejavnosti poskrbijo, da ste fit na več kakor le na enem področju. Igranje tenisa ali košarke npr. skrbi, da je fit vaše srce in ožilje, sočasno pa zaradi hitrih obratov izgrajuje vaše ravnotežje. Plavanje je dobro za srce in prožnost mišic.



Ovrednotite

Kako fit ste?

Zdaj ko ste spoznali elemente, ki so pomembni, da bi bili fit, se vprašajte, kaj želite osebno spremeniti. Naslednji kviz vam bo pomagal odkriti področja, na katerih se želite udejestvovati v naslednjih mesecih.



Kako bi opisali svoje splošno **srčno-žilno stanje**?

- A Zelo dobro.** Brez utrujenosti ali zasoplosti lahko pretečem ali prehodim dolge razdalje.
- B Dobro.** Brez utrujenosti lahko pretečem ali prehodim precejšnjo razdaljo.
- C Povprečno.** Dokaj hitro mi zmanjka sape.
- D Slabo.** Pri obremenitvi se hitro utrudim in zasopem.



Kako bi opisali svojo splošno **moč**?

- A Zelo dobro.** Prepričan/-a sem, da lahko dvigam težke predmete, tudi pohištvo in belo tehniko.
- B Dobro.** Za svoja leta in spol sem močen/-a in nimam težav z opravljanjem vsakdanjih opravil.
- C Povprečno.** Nisem močen/-na, kakor bi si želel/-a.
- D Slabo.** Želim si, da bi lažje zmogetel/-a vsakdanja opravila in da bi obdržal/-a moč tudi v prihodnje.



Kako bi opisali svojo splošno **prožnost**?

- A Zelo dobro.** Sem prožen/-na in se brez napora dotaknem prstov na nogah.
- B Dobro.** Sem dokaj prožen/-na in nimam težav z opravili, ki zahtevajo raztezanje ali sklanjanje.
- C Povprečno.** Opazil/-a sem, da nisem prožen/-na, kakor si želim biti.
- D Slabo.** Počutim se togo in neprožno in se bojim, da bo v prihodnje še slabše.



Kako bi opisali svoje splošno **ravnotežje**, če ste starejši od 60 let?

- A Zelo dobro.** Ne glede kaj počnem, se zanašam na svoje ravnotežje.
- B Dobro.** Imam dokaj dobro ravnotežje, tudi če stojim samo na eni nogi.
- C Povprečno.** Opazil/-a sem, da nisem stabilen/-na, kakor sem bil/-a in me včasih skrbi, da bom padel/-a.
- D Slabo.** Moje ravnotežje je majavo in skrbi me, da ne padem.

Kako vam gre?

Več odgovorov A ste obkrožili, bolj ste fit. Če ste na katero od vprašanj odgovorili s C ali D, naj to področje pritegne vašo pozornost. Ne glede na vaš rezultat pri teh vprašanjih pa je pomembno videti tudi širšo sliko. Kako samo-

zavestni se npr. počutite glede svoje sposobnosti premagovanja vsakdanjega stresa? Kako spite? Ali poskušate shujšati? Bi radi premagali tesnoba ali depresijo? Vse to so področja vašega življenja, ki se lahko izboljšajo, če si boste vzeli čas za izboljšanje telesne kondicije, če si boste prizadevali postati fit.

Ustvarite svoj osebni telovadni načrt

Kaj je dobra novica glede prizadevanja, da postanete bolj fit? Ni vam treba hoditi v fitness, še posebej če menite, da ga ne boste obiskovali dovolj pogosto, da bi dosegli dobre rezultate. Namesto tega raje razmišljajte o tem, kako boste vključili več gibanja v svoje vsakdanje življenje. To je ustrežnejši način, ki ga boste na daljši rok lažje vzdrževali. Več gibanja lahko pomeni marsikaj: od uporabe stopnic namesto dvigala do nastavitve alarma, ki vas čez dan vsako uro spomni, da vstanete, se pretegnete in gibate.

Tukaj je šest preprostih načinov, ki vam bodo z več gibanja pomagali postati fit:

1 Izboljšajte ravnotežje

Obstaja vrsta preprostih načinov za izboljšanje ravnotežja in tale je eden od najpreprostejših. Zaradi varnosti stojte ob stolu ali steni in dvignite eno nogo s tal. Vztrajajte deset sekund in potem zamenjajte nogo. Z izboljšanjem ravnotežja podaljšujete čas balansiranja, dvignite nogo v stran od telesa in opravite vajo miže, kar jo bo otežilo.

2 Več hodite

Če lahko za izboljšanje kondicije opravite samo eno stvar, potem preprosto več hodite. Pospešena hoja krepi srčno-žilno zdravje in moč mišic spodnjega dela telesa. Prav tako lahko izboljša ravnotežje. Veliko raziskav kaže, da že kratka hoja lahko izboljša razpoloženje, zmanjša stres in izboljša krvni obtok, kar lahko vpliva na umsko bistrost in koncentracijo.

3 Gradite mišice v nekaj minutah

Za krepitev mišic ne potrebujete fitnessa. Za moč prsnih in ramenskih mišic ter tricepsa preprosto pet do deset sekund stiskajte dlani v višini prsi, s prsti obrnjenimi navzgor. Počivajte nekaj dihljajev in ponovite vajo. To je preprost način za krepitev zgornjega dela telesa. Za spodnji del telesa ni boljše vaje, kakor je počep. Stojte s stopali na zunanji meji bokov, rahlo obrnjenimi nazven. Spuščajte se, kakor da bi se hoteli usesti na stol za vami in se za nekaj trenutkov zaustavite, ko so stegna vzporedna s tlemi. Vzravajte se. Opravite 10

do 12 počasnih počepov za moč spodnjega dela telesa.

4 Raztegnite napetost

Večina ljudi akumulira napetost v vratu, ramenih in spodnjem delu hrbta, a se tega pogosto niti ne zaveda. Da odpravite to napetost, stojte s stopali v širini bokov, prepletite prste in iztegnite roke nad glavo, dokler ne začutite raztezanje v zgornjem delu hrbta. Dvignite pogled na prste in nekajkrat globoko vdihnite. Spustite roke proti tlem in se v bokih sklonite naprej, da začutite rahlo raztezanje v spodnjem delu hrbta. Nekajkrat globoko vdihnite in se vrnite v prvotni položaj.

5 Spremenite navade

Pogosto poskušamo biti učinkoviti z varčevanjem pri času in naporu. Toda če želite postati in ostati fit, razmislite o nasprotnem pristopu: izberite si daljšo pot, da naberete več korakov in se bolj razgibate. To lahko pomeni npr. uporabo stopnic namesto dvigala ali koriščenje bolj oddaljene avtobusne postaje.

6 Upoštevajte proces

Končno pa cenite dejstvo, da postati in ostati fit zahteva čas. Nihče ne postane fit čez noč ali v nekaj tednih. Sprijaznite se s procesom in se osredotočite na več gibanja. Skrbite za ta čudoviti stroj – vaše telo. Takšna naravnost vam bo pomagala, da ne boste fit samo telesno temveč tudi duševno.

Premagati telesno zavist

Kako ljubiti kožo, v kateri ste?

Kaj če bi se lahko naučili ljubiti in spoštovati svoje telo, namesto da si želite imeti telo nekoga drugega?

Kelly James-Enger

Ste kdaj čutili telesno zavist? Saj veste, takrat ko ste se sprehajali in srečali nekoga, ki je hitrejši, vitkejši in v boljši kondiciji, teči mimo vas. Takrat, ko vidite nekoga s čudovito postavo. "Zakaj ne morem imeti takšnega videza tudi sam/-a?" se vprašate. In nenadoma se počutite mlahavi ali neprivlačni.

Večina med nami je občutila to ostro, dobro znano bolečino, ko si želimo nekaj, česar nimamo. Vendar je lahko telesna

zavist – ki vam po svoji naravi preprečuje, da bi se počutili dobro glede sebe, posebej za hrbtne past. Izhodišče za premagovanje telesne zavisti vključuje dve obvezi: 1) nehajte se primerjati z drugimi, še posebej s tistimi iz medijev, in 2) osredotočite se na svoj individualni napredek. Seveda to ni tako preprosto, kot se sliši, vendar obstajajo načela, ki vam bodo pomagala rešiti se ljubosumja in se osredotočiti na najboljšo verzijo sebe:

Pomnite: Je normalno ... a uničujoče

Prvič: ne mislite, da samo vi doživljate ljubosumje. Zavist je običajna, pravi prehranska terapevtka Elyse Resch, soavtorica knjige *Intuitive Eating: A Recovery Book for the Chronic Dieter* (Intuitivno prehranjevanje: Knjiga okrevanja za kronične dietnike). Vsak dan smo bombardirani s slikami mladih, oblikovanih, lepih ljudi z brezhibno poltjo, svetlečimi lasmi in impresivnim mišičnim tonusom. Povsem naravno je, da čutimo zavist, če ne verjamemo, da smo tako atraktivni kot ta družbeni ideal. Če pa se vam zdi, da ne dosegate pričakovanj, ste morda pripravljene poskusiti kar koli – uničujoče diete, pretirane programe vadbe, celo odtegotvanje hrane ali kozmetično operacijo – samo da bi dosegli željen standard.

Če nenehno doživljate telesno zavist, morate najprej oceniti svojo lastno telesno podobo in ne nedosegljiv standard. Telesna podoba vključuje dve osnovni komponenti: 1. Zaznavna telesna podoba (kako ocenjujete videz in velikost lastnega telesa) in 2. odnosna telesna podoba (kaj mislite o svojem telesu, kaj čutite do njega in kako ravnate z njim). Ni presenetljivo, da je pri ženskah okrog 10-krat bolj pogosta negativna telesna samopodoba kot pri moških. Toda moški morda dohitevajo to statistiko. Nedavna študija na moških je pokazala, da je 63 % moških čutilo, da morajo shujšati, in 44 % se jih je čutilo neprijetno, ko so nosili kopalke. Ali je potem sploh čudno, da so diete več milijonov vredna industrija v ZDA?

Prepoznajte, da realnost ni popolna

Drži, lahko si želite biti vitkejši ali da bi bile vaše roke malce bolj izoblikovane. Toda za večino ljudi se je nemogoče meriti z modeli ali igralkami, ki se vsakodnevno oglašujejo. Zgolj majhen odstotek žensk je visokih, z dolgimi rokami in nogami, ravnimi trebuhu in popolno odsotnostjo celulita. In zgolj malo moških dosega „ideal“ popolno izoblikovane hrbta v obliki črke V, utrjenih bicepsov in mišičnih radiatorčkov.

“Kar se promovira v medijih in kar se promovira v smislu oblačil, je nerealistično telo, ki ga skoraj nihče ne more doseči, saj je skoraj genetsko nenormalno,” pravi Resh. In čeprav večina izmed nas ne sodi v ta genetsko nenormalen “idealni tip,” lahko nenehna izpostavljenost tem slikam popači naše dojemanje lastnega telesa in tega, kaj je normalno. Raziskave kažejo, da ženske, ki pogosto hujšajo, slednje počno zaradi popačenega pogleda na lastno telo, verujoč, da so težje, kot v resnici so. In vedno bolj pogosto tudi moški podlegajo podobnim napačnim predstavam.

Sprejmite svoje omejitve

“Kot merilo ne morete uporabiti nekoga drugega,” pravi osebni trener Brad Schoenfeld, avtor knjige *Sculpting her body perfect* (Izoblikovati njeno telo popolno). “Edini način, da na primer dobite telo Demi Morre, je, da se rodite staršem Demi Morre. Nihče ne bi smel gledati na znane osebnosti ali, kar se tega tiče, niti na sosede in reči ‘želim si to telo.’ To je nerealna misel, saj ima vsakdo svojo sebi lastno gensko obliko, oblikujete se lahko zgolj znotraj okvirov vaše genetike.”

Namesto tega spoznajte, da je edino, kar lahko nadzirate, postajati najboljši, kar ste lahko, pravi Schoenfeld. Morda ne morete izgledati kot Demi Moore ali Channing Tatum, pa vendar lahko imate čudovito postavo, ne glede na vašo višino ali telesne okvirje. Za merilo si raje izberite svoje telo kot telo nekoga drugega. Osredotočite se na izboljšave, ki jih



dosegate ob večanju svoje kondicije, in ne na to, kar mislite, da vam še manjka.

Obravnavajte se s spoštovanjem

Če sprejmete, da ne morete doseči „tistega popolnega“ telesa, ste lahko bolj prijazni do sebe. Ste že kdaj v frustracijah zgrabili svoj trebuh ali zastokali na glas zaradi stanja vaših stegen? Če da, prenehajte z obtoževanjem in kritiziranjem, pravi Resch.

Eden od načinov, na katerega lahko prekinete to navado, je, da se spomnite, da ste več kot zgolj fizični jaz. „Morate biti sposobni reči, ‘sem več kot zgolj moje telo. Imam um in duha in sem celovito človeško bitje. Ljudje prihajajo v vseh velikostih in oblikah,‘“ še dodaja Resch.

Da bi izboljšali svojo telesno podobo, se morate naučiti spoštljivega odnosa do svojega telesa. Preprost način spoštovanja svojega telesa je, dajati telesu živila, ki jih potrebuje, in jesti, dokler niste potešeni, a ne polni. Telovadite za dobro počutje in ne za doseganje določene številke na tehtnici. Aktivnost poveča občutek samozavesti in sposobnosti ter hkrati okrepi hvaležnost za vaš fizični jaz v smislu tega, kar lahko naredite, in ne zgolj tega, kakšni ste videti. To je morda eden od razlogov, zakaj so raziskave pokazale, da imajo športniki bolj pozitivno telesno samopodobo od nešportnikov.

Spremenite svoj fokus

Namesto da ste zavidljivi zaradi tega, česar nimate, začnite prakticirati odnos hvaležnosti. Začnete lahko z naštevanjem stvari o svojem telesu – in svojem življenju – ki ste jih veseli. “Zjutraj, ko se zbudite, preden vstanete iz postelje, razmislite o stvareh v vašem življenju, za katere ste Bogu hvaležni,” pravi Resch. “Razmišljajte o stvareh zunaj fizičnega, vendar ne pozabite, da je najpomembnejši del fizičnega to, da ste živi in zdravi. Potem nadaljujte dan in še naprej bodite hvaležni za dobro v vašem življenju.”

To morda vključuje „hvala“ za vašo družino ali preživljanje nekaj trenutkov pred obrokom v zahvaljevanju za vašo hrano. Takšna naravnost pomaga usmeriti vaš um stran od fizičnega. Pomagala vam bo, da boste zadovoljni s svojim življenjem kot tudi svojim telesom. Morda niste hvaležni za vašo debela stegna ali koščena meča, vendar se lahko osredotočite na vse čudovite stvari, ki jih imate v svojem življenju.

Dajte dober zgled

Če ste starš, ne pozabite, da ste vzor vedenja vašim otrokom. Če ste osredotočeni zgolj na vaš fizični videz – in videz drugih – se bodo vaši otroci naučili, da je posameznikov fizični videz pomembnejši od njegovega značaja. Zastavite si cilj, da ne boste kritično komentirali svojega telesa – ali telesa nekoga drugega – pred svojimi otroki. Ko sprejmete svoje telo in ga obravnavate spoštljivo, bodo to opazili vaši otroci in vi jim boste pomagali doseči isto.

Ko vas naslednjič prevzame val telesne zavisti, se ne prepustite obupu ali razočaranju. Namesto tega naj ta občutek služi kot opomnik, da dobro skrbite za svoje zdravje in ste hvaležni za telo in življenje, ki ga imate. Nihče ni popoln (niti ljudje v olepšanih fotografijah), zato se ne zapletajte v nedosegljive cilje. Prizadevajte si samo postati najboljša različica sebe in ne boste razočarani.

Koliko naj si ga privoščim?



Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um • telo • duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.

Oglejte si tudi možnosti za spletne
dopisne tečaje na

www.sbz.si

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime _____

③ Priimek _____

Naslov _____

Pošta _____

pošljite mi tudi brezplačni izvod
prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③ zalepite



ČAS ZA DRUŽENJE

*Kaj lahko storimo,
da zgradimo trdno
in zdravo družino?*

**Claudio in Pamela
Consuegra**

Med najinimi predavanji o zakonski zvezi in družini sva pogosto dobila to vprašanje. Najin odgovor se je glasil: Ustvarite čas za družino. To bo prineslo bogate in trajne rezultate.

Pa vendar to ni tako preprosto. Ni dovolj samo prebiti nekaj časa skupaj. Navsezadnje nekatere družine pasivno presedijo ure in ure skupaj pred televizorjem, od česar na koncu nimajo velike koristi. Cilj torej ni samo prebiti nekaj časa skupaj, temveč najbolje izkoristiti ta čas.

Če želite iz skupnih trenutkov dobiti največ, je tukaj sedem vrst druženja, ki naj bi jih imela vsaka družina:



7 stvari, za katere naj si
vzame čas vsaka družina.



1. ČAS ZA DUHOVNO RAST

Duhovno udejstvovanje je pomembno za dobro počutje celotne družine. Raziskave vse bolj potrjujejo zdravstvene koristi molitve, še posebej če zakonca molita glasno drug za drugega. Skupno branje Svetega pisma vas bo navdihnilo z upanjem in pogumom ter družini zagotovilo zglede pravilnega ravnanja v vsakdanjem življenju.

2. ČAS ZA KOMUNICI- RANJE

Zdrave družine uporabijo čas za izmenjavo svojih misli, občutkov in zamisli, za izražanje mnenja o priljubljenih in nepriljubljenih stvareh, za podajanje strinjanja in nestrinjanja. Zdravo komuniciranje ima dve sestavini: (1) odločnost kot sposobnost, da izrazimo, kaj nam je všeč, kar si želimo, občutimo in mislimo ter (2) aktivno poslušanje, kar pomeni pozorno poslušanje in odzivanje na slišano, s čimer pokažemo, da smo slišano razumeli. Če upoštevamo to dvoje, bo manj možnosti za nesporazume in nesoglasja.

3. ČAS ZA OBROK

Mnogim družinam obrok pomeni, da jedo pred televizorjem ali vsak družinski član zase v svoji sobi. Določite čas, ko se boste skupaj usedli za mizo, kar bo zelo vplivalo na zdravje družine. Raziskave so ugotovile, da so redni družinski obroki povezani z boljšim prehranjevanjem in z zmanjšanim tveganjem za težave s telesno težo, zlorabo drog, depresijo, najstniško nosečnostjo in samomorom.

4. ČAS ZA IGRO

Raziskave kažejo, da se medsebojni vpliv mater in očetov na otroke razlikuje. Očetje so bolj nagnjeni k telesni igri, kar je presenetljivo povezano s pozitivnim družbenim razvojem in tudi z manjšo agresivnostjo med sovrstniki. Igranje z avtki, prerivanje z očkom in pomaganje pri njegovih opravilih predstavlja kakovostni čas za ustvarjanje vezi. Čas, preživet z mamo v nežnejših igrah in opravilih, sočasno ustvarja drugačna stališča. Posamično druženje z obema staršema je

koristno za fantke in za deklice. In če se cela družina igra skupaj – bodisi da hodijo na pohode ali kampirajo, se igrajo v stanovanju ali za mizo – gradijo trajne spomine in morda celo družinske tradicije.

5. ČAS ZA BRANJE

Najboljša napoved za otrokov šolski uspeh je njegova sposobnost branja in pisanja. Raziskave kažejo zanimivo ugotovitev, da je razvoj otrokove pismenosti hitrejši, če mu bere oče in če bere z njim. Če želite od časa z otroki prejeti največ, lahko združite čas za branje s časom za duhovno rast tako, da berete iz Svetega pisma ali iz knjig s svetopi-semko vsebino.

6. ČAS ZA POČITEK

Kakor je pomemben čas za igro, tako je pomemben tudi čas za počitek. Varujte čas za spanje in določite uro rednega odhoda v posteljo. Postavite primerne razmejitve med vašo službo in domom. Prinašanje službenih opravil domov, vam bo preprečilo preživeti dober in kakovosten čas z družino. Telesno in čustveno potrebujemo odklop od dela in rutinskih opravil in obnovitev povezanosti drug z drugim. Počitek je tako pomem-

ben, da je Bog oblikoval soboto, tedenski dan počitka (1 Mz 2,2.3; 2 Mz 20,8-11). Poleg dnevnega in tedenskega počitka družina potrebuje tudi letni dopust.

7. ČAS ZA SLUŽENJE

Raziskave kažejo, da imajo družine boljše medsebojne odnose in uživajo višjo raven zadovoljstva, če posvetijo del svojega časa za pomoč drugim. Poskusite urediti dvorišče ostarelim ali popravite nekemu nekaj, kar sam ne zna, ali pa se odločite teden dni sodelovati pri organizirani humanitarni pomoči v drugem kraju. Ključno je opraviti te dejavnosti skupaj – kot družina. Skupno prostovoljstvo pomaga otrokom pri učenju družbenih odnosov, prenosu pozitivnih družinskih vrednot, razvoju novih spretnosti in izboljšanju sposobnosti za reševanje problemov.

Včasih lahko nekaj majhnih korakov pripelje do velikih sprememb. Ko si ogledujete teh sedem področij družinskega druženja, se vam morda zdijo te dejavnosti prezahtevne. Uresničujte jih postopoma, eno po eno. Opazili boste, da na takšen način uspešno napredujete pri oblikovanju svoje srečne in zdrave družine.



Telovadni vodnik za osebe, ki sovražijo telovadbo



5 nasvetov, ki vas bodo spravili POKONCI IN V GIBANJE

Carol Heffernan

Če bi mi ponudili na izbiro počivanje na kavču ob branju članka o telovadbi ali vstati s kavča in telovaditi, bi si izbrala branje. Če bi imela na seznamu deskanje na spletu, telefoniranje s sestro, pripravo peciva, igranje z otroki, čiščenje kopalnice in telovadbo, uganite, katera dejavnost bi vedno bila na zadnjem mestu mojega seznama.

Vedno pa ni bilo tako. Atletika je bila doberšen del mojega otroštva in mladosti. Tekla sem tudi še po študiju, ko sem se preselila v Kolorado in bila ponosna, da moja pljuča iz srednjega zahoda zmorejo redke gorski zrak. Čez nekaj let je življenje postalo polno obveznosti in želja porabiti redki prosti čas v znoju in z utrujenimi mišicami je izgubila svojo privlačnost.

Zagotovo nisem edina, ki prelagam telovadbo. Glede na poročilo Centrov za nadzor bole-

zni in preventivo približno 80 odstotkov Američanov ne dosega vladnih priporočil o vsaj 2,5 urah zmerne telovadbe tedensko.

Presenetljivo je, koliko nas ve, kaj je dobro za naše telo in um, a se kljub temu tega izogibamo. Videti je, da je del težave miselnost, da telovadba ni za nas. Ne maramo je, po njej smo utrujeni in zanjo nimamo časa.

Prisluhnimo telovadni fiziologinji Kelli Calabrese. "Resnica je, da imamo vsi istih 24 ur dnevno in vsak porabi čas za stvari, ki se mu zdijo vredne," pravi. "Če si vzamemo čas ugotoviti, kako porabimo svoje minute, bomo kmalu opazili ure, ki jih vsak teden posrkajo javni mediji – od televizije do telefona in družbenih omrežij. Žal, večina tega na nas ob koncu dne ne vpliva pozitivno. Če opazimo, kaj nam lahko prinese telovadba, bo le-ta postala zdrava odvisnost, ki jo bomo težko pogrešali."

S tem v mislih sem poiskala nekaj privrženec telovadbe in jih povprašala za nasvet, kaj jim pomaga dan za dnem vztrajati v njej. Tukaj so njihovi najboljši nasveti.

1. Poiščite, kar vam je všeč

Spomnite se na aktivnosti, kot je bila šolska odbojka ali plavanje med počitnicami, v katerih ste uživali kot otrok. Lahko to obudite v svojem sedanjem življenju?

Upoštevajte, da telovadba ne pomeni le zahajanje v fitness in enolično vadenje na tekaški stezi. Lahko si ustvarite telovadni program, ki vas bo veselil.

“Dobro si je izbrati dejavnost, v kateri uživate, ker je bolj verjetno, da boste vztrajali v njej,” pravi Calabresejeva. “Hoja je vedno dober način gibanja pa tudi vadenje doma in rezistenčni trening.”

UPOŠTEVAJTE

Raziskava, objavljena leta 2014 v reviji *Memory*, je ugotovila, da so študenti, ki so bili spodbujeni razmišljati o pozitivnih spominih na telovadbo, naslednji teden telovadili več kot študenti, ki niso obujali spominov, in to ne glede na njihovo naravnost, motivacijo in telovadne navade.

2. Odkrijte svojo tekmovalno stran

49-letna Barb LeCuyer priporoča sodelovanje na tekmovanjih, ki jih organizira vaše podjetje, fitness ali kdo drug. Z leti se je LeCuyerjeva udeležila številnih tekmovanj, ki jih je organizirala bolnišnica Minnesota, kjer dela. “Objavijo naziv tekmovanja in navodila skupaj z obrazci za prijavo in sledenje napredovanja – tako lahko vidite svoj napredek in napredek ostalih sodelujočih,” pravi. “Zame je to zelo spodbudno. Videti je, da sem tekmovalna, ker želim biti med najboljšimi.”

LeCuyerjeva posebno uživa v bolnišničnem “triatlonu za lenuhe”, kjer imajo sodelujoči na razpolago šest tednov, da pretečejo ali prehodijo 42, prekolesarijo 180 in preplavajo 4 kilometre. “To lahko opravite v poljubno kratkem ali dolgem času, vendar morate končati v šestih tednih,” pravi LeCuyerjeva. “Tekmovanja me spravijo na prosto, ven iz moje cone udobja.”

UPOŠTEVAJTE

Glede na raziskavo, objavljeno v reviji *Psychology of Sport and Exercise*, imajo pozitivne telovadne navade vaših znancev pozitivni vpliv na vaše telovadne navade. To pa je dodaten razlog, da ste del skupinskih izzivov s prijatelji in sodelavci.

SKRIVNOST DOSEGANJA TELOVADNIH CILJEV?

Svinčnik.

Telovadna fiziologinja Kelli Calabrese pravi, da je zapisovanje telovadnih ciljev bistveno:

43 % zapisanih ciljev se uresniči,

64 % ciljev, ki so zapisani z načrtom za delovanje, se uresniči,

76 % ciljev se doseže, če zapisujete tudi tedenski napredek.

“Zapišite svoje cilje, zaupajte jih svojim bližnjim, napišite akcijski načrt in pisno spremljajte svoj napredek,” pravi Calabresejeva.

NEPRIČAKOVANE KORISTI REDNE TELOVADBE

Uporabite naslednje presenetljive koristi kot spodbudo, da vstanete in se gibljete ob času, ko se vam ne ljubi telovaditi. Telovadba:

zmanjša raven depresije,

daje občutek navdušenosti,

izboljša samopodobo,

zmanjšuje znake staranja,

sprosti bolečine v sklepih.

3. Telovadite zjutraj, preden vam možgani javijo, da ne boste telovadili

Raziskave kažejo, da se ljudje bolj držijo telovadnega programa, če jim je to prvo jutranje opravilo. 37-letna Susan Bayer-Larson potrjuje: "Če se moram odločiti, si vedno izberem

jutranji tek. Tako nimam časa pregovoriti se, naj tega ne počnem. Tek izboljša moje razpoloženje za ves dan."

Bayer-Larsonova svetuje, naj telovadimo ob glasbi, ki jo imamo radi, ali ob poslušanju avdio knjige: "Ob teku imam čas za poslušanje glasbe ali zanimivega podcasta brez stalnih motenj. Čas med tekom prav tako lahko izkoristim za inventuro svoje vesti. Po teku se počutim osvežena telesno, umsko in duhovno."



UPOŠTEVAJTE

Nedavna raziskava, objavljena v *British Journal of Nutrition*, pravi, da s telovadbo pred zajtrkom lahko pokurimo 20 odstotkov več telesne maščobe, kakor če telovadimo pozneje.

4. Ob telovadbi ustvarite prijateljstvo

Ob telovadbi lahko izboljšate svoje družbene odnose. To je dejstvo, ki ga telovadna inštruktorica Helen Schleicher vedno opaža v svojih razredih: "Veliko udeležencev se postavi vedno na isto mesto v dvorani, da bi bili v bližini prijateljev, ki so si jih ustvarili na prejšnjih srečanjih. Čudovito je opazovati razvoj prijateljstev. Ob vstopu v dvorano se prijatelji takoj pozdravijo z nasmehom in besedami."

UPOŠTEVAJTE

Raziskave kažejo, da je dobro imeti nekoga, ki vas podpira, da se odgovorno držite svojega telovadnega programa. Vedno lahko imate sto razlogov, da preskočite svojo telovadbo, toda če imate prijatelja ali cel razred prijateljev, ki vas pričakujejo, je ne boste zlahka izpustili.

5. Spomnite se: malo je veliko

“Navsezadnje ni nujno, da vam telovadba vzame veliko časa,” pravi Calabresejeva.

“Dvajset minut petkrat tedensko bo dober začetek za izboljšanje zdravja srca.”

Če vam to zveni preveč, poskusite z 10-minutnimi treningi. Koristno bo vse, kar boste počeli, pa naj bo to hoja s psom ali skakanje z otroki na trampolinu.

UPOŠTEVAJTE

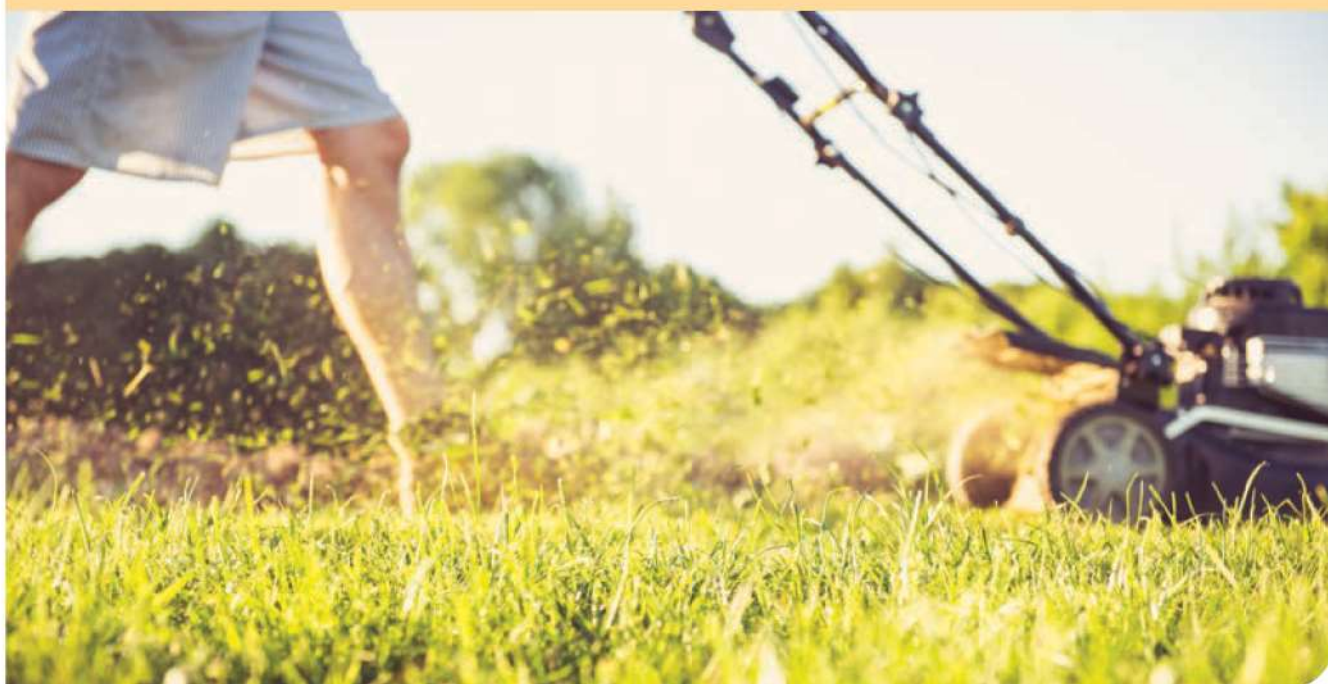
Glede na raziskavo, objavljeno v *Journal of the American College Cardiology*, je pet do deset minut počasnega teka (manj kot 10 km/h) povezano z znatno nižjim tveganjem za prezgodnjo smrt iz katerega koli vzroka, posebej pa zaradi srčnih obolenj.

Čistite in telovadite!

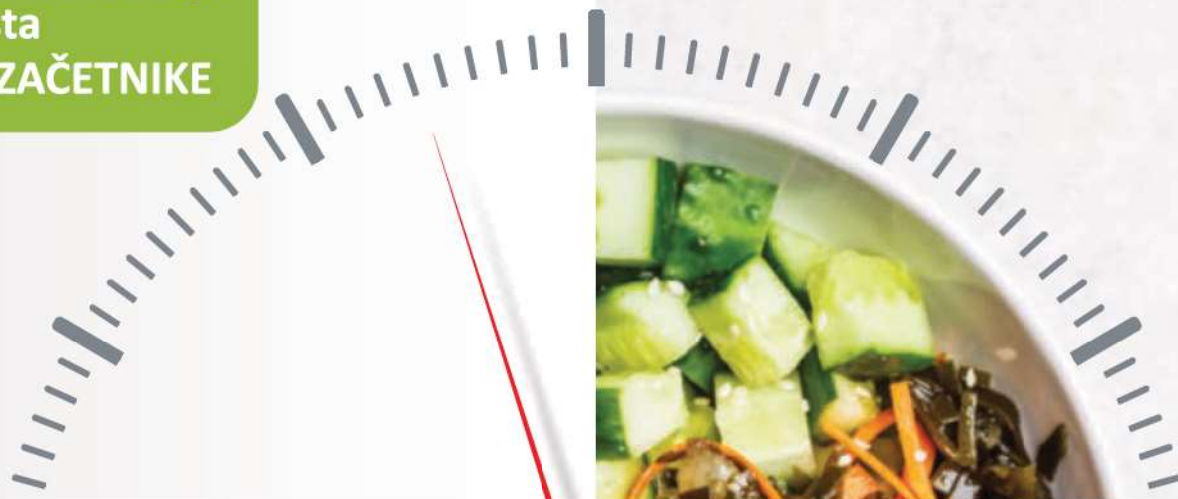
GOSPODINJSKA OPRAVILA, KI KURIJO KALORIJE

Aktivno življenje ni omejeno na dogajanje v telovadnici, temveč vključuje vse gibe in gibanje, ki jih opravite čez dan. Kadar delate kaj okrog hiše, delate tudi za svoje zdravje. Tukaj je nekaj najaktivnejših gospodinjskih opravil:

- čiščenje stanovanja,
- vrtnarjenje – sajenje in pletje trave,
- pranje avtomobila,
- košnja trave, obrezovanje žive meje ali grmičevja,
- kidanje snega,
- pleskanje stanovanja ali barvanje fasade.



VODNIK do
prekinitvenega
posta
ZA ZAČETNIKE



S POSTOM do boljšega zdravja



Prekinitveni post je trenutno nekaj modernega, čeprav gre za stoletja staro spoznanje. Naslednje informacije vam bodo koristile, če boste želeli s pomočjo posta izboljšati svoje zdravje.

Heather Reseck

Kaj je prekinitveni post?

Prekinitveni post je širši pojem za način prehranjevanja, ki po določenem urniku preklaplja med postom in obroki. Obstajajo različni pristopi k prekinitvenemu postu, tukaj pa se

bomo osredotočili na **časovno omejen post**, kar pomeni uživanje hrane v časovno omejenem okvirju šestih do osmih ur. Druge vrste prekinitvenega posta vključujejo periodični post (uživanje 700–1000 kalorij pet zaporednih dni enkrat mesečno ali večkrat letno),

dieto 5:2 (uživanje 500 kalorij dva nezaporedna dneva v tednu in normalno prehranjevanje ostalih pet dni) in izmenični dnevni post (en dan 500 kalorij, naslednji dan normalna prehrana).

Koristi prekinitvenega posta



Med postom vaše telo uporablja skladiščeno energijo. Ponavljanje posta razvije v telesu adaptivni odziv in izboljša vzdržljivost. Raziskave kažejo naslednje koristi posta:

- ▶ zmanjšanje telesne teže,
- ▶ boljši nadzor krvnega sladkorja,
- ▶ nižji krvni tlak,
- ▶ nižji trigliceridi,
- ▶ zmanjšanje vnetja,
- ▶ izboljšanje besednega spomina.

Osebe, ki prakticirajo prekinitveni post, poleg tega pogosto poročajo še o izboljšanjem spancu, zmanjšanju trebušnega maščevja in boljšem samonadzoru. Ostale koristi časovno omejenega posta vključujejo še preprostejše načrtovanje in kuhanje obrokov ter več časa za druga opravila in konjičke.

Način izvajanja prekinitvenega posta



Za večino ljudi je časovno omejeno prehranjevanje najlažji pristop k prekinitvenemu postu. Ljudje s časovno omejenim postom običajno preskočijo zajtrk in pojejo obilno kosilo in večerjo, vendar se je v mnogih raziskavah pokazalo, da je preskakovanje zajtrka povezano s povečanim tveganjem za bolezni kakor tudi z večjo telesno težo.

Obstaja boljši način za opravljanje časovno omejenega posta – način, ki deluje skladno s telesnim cirkadianim ritmom.

Raziskava, objavljena v Journal of Nutrition, je ugotovila, da na telesno težo vpliva, kdaj jemo.

Dr. Hana Kahleova, direktorica kliničnih raziskav pri Physicians Committee for Responsible Medicine (Zdravniškem komiteju za odgovorno medicino), je analizirala ugotovitve 50.000 sodelujočih v dolgoletni raziskavi Adventist Health Study 2. Ugotovila je, da so osebe z najmanjšim povečanjem indeksa telesne mase (ITM) imele štiri skupne značilnosti:

- ▶ zajtrkovanje,
- ▶ zajtrk kot najobilnejši obrok dneva,
- ▶ izogibanje prigrizkom,
- ▶ dolg čeznočni post (do 18 ur)

“Sodobna znanost podpira starodavni nasvet, da zajtrkujemo kot kralj in večerjamo kot berač,” pravi Kahleova. “Temeljimo na predhodnih raziskavah in ugotavljamo, da človekov metabolizem deluje najučinkoviteje dopoldan.”

Zaužitje večine kalorij na začetku dneva prakticirajo v vseh modrih conah, torej zemeljskih okoljih, kjer ljudje živijo najdlje. Najizdatnejši obrok dneva zaužijejo za zajtrk ali kosilo in najskromnejšega popoldne ali zgodaj zvečer.

V raziskavi, ki jo je vodila Kahleova, so ugotovili, da se bolnikom z diabetesom tipa 2 zmanjša telesna teža, obseg pasu in krvni sladkor na tešče, če uživajo dva obroka dnevno v primerjavi z uživanjem enakega števila kalorij, razporejenih na šest manjših obrokov.

“Če razumemo svojo biologijo, lahko preuredimo svoje obroke tako, da delujejo za nas, namesto proti nam, da pospešijo naše zdravje in načrte za shujšanje, pa naj gre za odpravo petih kilogramov ali družinske zgodovine diabetesa tipa 2,” pravi Kahleova.

Ronald Kuhar se je odločil za dva obroka dnevno, ko je izvedel za ta koncept v starosti 30 let. Od takrat je svoj najobilnejši obrok ob šestih zjutraj s poudarkom na stročnicah, žitih in zelenjavi. Njegovo kosilo, ki ga zaužije ob pol enih, vsebuje pretežno žita in sadje. Sedaj pri 77-tih živi zaposleno življenje brez zdravstvenih težav in zdravil. Kuhar dela poln delovni čas ob svojih petih delavcih pri urejanju okolja. Pravi: “Včasih naredim več, kakor kateri od njih!”

KAKO ZAČETI prekinitveni post



Opustite prigrizke

Začnite s postom med obroki. To izboljša prebavo, ker omogoči želodcu počitek pred naslednjim obrokom.



Naredite zajtrk in kosilo za največja obroka

Jedi načrtujte in skuhajte vnaprej, da jih lahko postrežete pravočasno. Vključite razna rastlinska živila z veliko vlaknin – polnozrnata žita, stročnice, zelenjavo, sadje, oreščke in semena.



Če že večerjate, jejte malo in pravočasno

Zmanjšajte velikost večerne porcije ali jo preskočite. Ne jejte tri ure pred spanjem, tako da bo ponoči počival tudi vaš želodec. V raziskavi Adventist Health Study so imele največji prirast ITM osebe, ki so svoj zadnji dnevni obrok uživale po 18. uri.



Razmaknite obroke za šest do osem ur

Če ste navajeni jesti pogosteje, boste morali postopoma graditi vsaj peturni razmik med dvema obrokom. To bo omogočilo samočistilnemu ciklu prebavnega sistema, da opravi svoje delo, ki je možno samo ob praznem želodcu. Ob tem pričakujte nekaj kruljenja.



Pridobite podporo

Podelite ta članek z družinskimi člani ali prijatelji in se skupaj podajte na pot. Pri spreminjanju življenjskega sloga podpora in odgovornost pripomoreta, da je sprememba lažja in prijetnejša.



Obvladajte miselnost

Verjetno je največja ovira vaša miselnost. Namesto da se počutite prikrajšani, se odločite razmišljati o pozitivnih stvareh:

- Moj želodec si po težkem delu zasluži počitek.
- Zaradi načina ravnanja z njim bo moje telo bolj zdravo in odporno.
- Imam več časa za druge dejavnosti.

Ker sem gurman, bom za spremembo potreboval nekaj časa. Toda bodite prepričani, da bo z vztrajnim izvajanjem šlo vedno lažje.

POGOSTA VPRAŠANJA IN ODGOVORI o prekinitvenem postu

Kako pogosto naj se prekinitveno postim?

Največjo korist boste imeli, če bo to vaša vsakdanja navada ali vsaj čim pogostejša. Tudi enkrat tedensko ali mesečno bo koristno.

Kdo naj se odloči za prekinitveni post?

Najbolj bo prekinitveni post koristil osebam, ki veliko sedijo, so pretežke, upokojene, imajo diabetes tip 2, slabo delovanje ščitnice ali počasni metabolizem.

Kaj če dva obroka dnevno zame ne prideta v poštev?

Nekateri ljudje boljše shajajo še s tretjim obrokom. V to skupino sodijo otroci, najstniki, nosečnice, doječe matere in osebe z motnjami prehranjevanja. Tretji obrok je lahko tako preprost in skromen, kot je sadež ali kos kruha. Eksperimentirajte in ugotovite, kaj je najboljše za vas.

Kdaj je najboljši čas za obroke?

Diabetiki, ki so sodelovali v raziskavi, ki jo je opravila dr. Hana Kahleova, so lahko izbrali zajtrk med šesto in deseto uro in kosilo med poldnem in četrto uro popoldan. Izberite si obroka v tem časovnem okvirju in poskrbite, da je med njima vsaj šest ur razmika. Prizadevajte si vsak dan jesti ob isti uri, ker vaše telo uživa v rutini.

Kaj če bom postal lačen?

Sprva boste postali lačni ob času, ko ste bili navajeni jesti. Spomnite se, da je lakota začasni občutek in ni usodna. Popijte kozarec vode ali nesladkanega zeliščnega čaja. Premotite se z dejavnostjo, ki potrebuje vašo pozornost, npr. s konjičkom, igranjem instrumenta ali branjem.

Ali lahko žvečim žvečilni gumi?

Vse, kar vsebuje kalorije, bo prekinilo vaš post. Če bi vam žvečilni gumi pomagal prebroditi težavo, izberite takega brez kalorij.

Kako naj začnem dan?

Ko vstanete popijte dva velika kozarca vode. Čez čas (po možnosti ne dlje kot dve uri po vstajanju) si privoščite obilen zajtrk, osnovan na polnovrednih rastlinskih živilih.

Kaj če zjutraj nisem lačen?

Če niste večerjali ali ste zgodaj pojedli samo nekaj lahkega, boste zjutraj lačni.

Kako naj načrtujem izdatno kosilo, če sem v službi?

Spakirajte kosilo zvečer, da ga zjutraj vzamete s seboj. Enkrat tedensko skuhajte žita in stročnice in jih zamrznite v porcijah za eno kosilo. Vsak dan odmrznite potrebno porcijo in jo pomešajte s potrebno zelenjavo ali sadjem, oreščki in semeni. Vaša kuharska spretnost vam bo pomagala, da boste vsak dan imeli zdravo, hranljivo in okusno kosilo.

Kaj če me kdo povabi na večerjo?

Odločite se glede na to, kaj vam je trenutno pomembnejše – zdravstveni cilji ali odnos do gostitelja – in molite

za modrost, če niste gotovi, kaj naj storite. Obstaja več možnosti: lahko sprejmete povabilo in pojedete majhno količino hrane. Lahko sprejmete in med druženjem pijete vodo ali nesladkan zeliščni čaj. Lahko predlagate, da se raje srečata pri zajtrku ali kosilu.

“Pomembno je udeležiti se posebnih družbenih dogodkov z družino in prijatelji,” pravi Kahleova. “Lahko si zagotovite večino kalorij pri zajtrku in se udeležite srečanja z lahko večerjo. Včasih je tudi koristno odtegniti pozornost s hrane. Spomnite se, da ste na srečanju zaradi ljudi, ki jih imate radi, in ne zaradi hrane.”

Kaj če se želim prekinitveno postiti, moja družina pa ne?

Eksperimentirajte, dokler ne najdete dobre rešitve za vse. Če vi edini kuhate in ne želite zvečer biti v kuhinji, pripravite jed popoldne.

Kaj če se prenajedam zaradi samo dveh obrokov dnevno?

Prenajedanje škoduje prebavilom in izniči mnoge koristi prekinitvenega posta. Ker se žeja pogosto čuti kot lakota, je pomembno med obrokom piti dovolj vode. Spomnite se, da zaradi izpuščene večerje ne boste stradali in je ni potrebno nadoknaditi pri kosilu. Me obrokom ne opravljajte drugih stvari. Prisluhnite svoji lakoti in sporočilu sitosti. Učite se od prebivalcev Okinave (Okinava je ena od svetovnih modrih con dolgega življenja), ki prenehajo jesti, ko so na tričetrt siti.

Ellen White, navdihnjena zdravstvena vzgojiteljica iz 19. stoletja, je 45 let prakticirala uživanje dveh obrokov dnevno. Zapisala je: “V mnogih primerih čutimo slabost, ki spodbuja željo po hrani, ker so bila prebavila preobremenjena čez dan. Ko namreč prebavijo en obrok, potrebujejo počitek. Med obroki bi moralo miniti vsaj pet do šest ur. Mnogi, ki preizkusijo ta načrt, ugotovijo, da sta dva obroka na dan boljša kakor trije.” (Zdravje na dosegu roke, str. 200, 201)

Zakaj ne bi preizkusili boljše poti do dobrega zdravja? Kaj bi lahko izgubili razen nekaj odvečnih kilogramov?

Spremenite solato v hranilni obrok



Pomladi in poleti si pogosto zaželimo nekaj svežega, zdravega, preprostega za pripravo in obenem nasitnega. Solata lahko popolnoma ustreza tem potrebam in zaužiti nekaj lahkega ter hranilnega, ne pomeni omejiti se na zeleno ali zeljno solato z oljem in kisom. Poleti nam je na razpolago izobilje najrazličnejše krhke in hrustljave zelenjave poleg nje pa še široka paleta sadja, vse to pa lahko uporabimo za pripravo okusnega obroka. Da bi čimbolj uživali v okusu posamezne sestavine, ga ne prekrijmo, temveč dopolnimo. Osnovna živila, kot so npr. beluši, ohrovt ali avokado, bodo oživela, če jih kombiniramo npr. z dišečim drobnjakom, baziliko ali limono. Tukaj je nekaj mojih priljubljenih solatnih jedi. Vsaka bo nasitila štiri osebe in jo lahko pripravite v manj kot pol ure.

4

nasitni
solatni
recepti

Amelia Fowler

1

Mehiška pretresena solata

SOLATA:

- 4 storži mlade koruze
- 2 žlici limetnega ali limoninega soka
- 1 ščepec sladke paprike
- ¼ žličke soli
- 1 manjša glava zelene solate
- 3 žlice tofujeve majoneze ali sojinega jogurta
- ⅓ skodelice nasekljanih svežih listov koriandra ali peteršilja
- 1 400 g konzerva črnega ali rjavega fižola

MANGOVA SALSZA:

- 3 narezani paradižniki
- 1 narezan mango
- 1 narezan avokado
- ½ drobno narezane čebule
- 1 drobno narezljan sladki feferon
- ¼ skodelice nasekljanih svežih listov koriandra ali peteršilja
- 2 žlici limetnega ali limoninega soka
- ¼ žličke soli

LIMETIN GUACAMOLE:

- 2 avokada
- 2 žlici limetnega ali limoninega soka
- ½ žličke česna v prahu
- ¼ žličke soli

Preprosti koraki

Zavremo lonec rahlo slane vode, dodamo mlade koruzne storže in jih pokrite kuhamo štiri minute.

SESTAVIMO SOLATO

- ▶ Z ostrim nožem porežemo koruzno zrnje s storžev v večjo skledo. Dodamo limetin sok, baziliko, tofujevo smetano ali jogurt, koriander ali peteršilj in sol. Dodamo še solato in fižol ter vse sestavine pretresemo.

PRIPRAVIMO SALSZO

- ▶ Vse sestavine za salszo združimo v srednje veliki skledi in jih premešamo.

PRIPRAVIMO GUACAMOLE

- ▶ V skodelico damo in z vilico nekoliko pretlačimo vse sestavine za guacamole.

Kdaj je mango zrel?

Ko je mango primeren za jed, ima ob peclju bogato, sadno aromo. S palcem ga nežno pritisnite blizu peclja. Če je zrel, se bo nekoliko vdal. Kolikor mehkejši je, toliko bolj zrel je.

**ŠEFOV
NASVET**



2

Mikavna kvinojina solata

KVINOJINA MEŠANICA:

- 1½ skodelice suhe kvinoje
- 3 skodelice vode
- 3 stroki česna
- 2 lovorjeva lista
- 1 žlička soli
- 1 skodelica zamrznjene koruze

SOLATA:

- 2 žlici limetinega soka
- 1 žlička kumne
- 1 žlička "čili" začimbe
- 1 strt strok česna
- 1 dl olivnega olja
- ¼ žličke soli
- 3 narezane mlade čebule
- ¼ skodelice narezanega peteršiljevega listja
- 1 zavojev solatne mešanice
- 2 narezana paradižnika
- 1 tanko narezan avokado
- 1 na krhle narezana limeta

Preprosti koraki

PRIPRAVIMO KVINOJINO MEŠANICO

- Kvinojo operemo in odcedimo. V primerni kozici zavremo vodo in sol ter pokrito kuhamo s česnom in lovorjem približno 15 minut oz. dokler se tekočina ne posrka.

Ugasnemo ogenj, dodamo zamrznjeno koruzo in pustimo pokrito pet minut. Premešamo in odstranimo lovor.

PRIPRAVIMO SOLATO

- V večji skledi z metlico stepemo limetin sok, kumino, čili, česen, olje in sol. Dodamo kvinojino mešanico, zeleno čebulo in peteršilj ter premešamo.

Servirni krožnik obložimo s solatnimi listi. Na sredo krožnika naložimo kvinojino mešanico, nanjo pa avokado in paradižnik. Po robu dodamo rezine limete. Na posamezno porcijo pokapljamo še nekaj limetinega soka.

Solata s sladkim krompirjem

3

SLADKI KROMPIR:

2 srednje velika sladka krompirja

1 žlica olivnega olja

1 žlička kumne

½ žličke sladke paprike

¼ žličke soli

½ žličke origana

PRELIV:

2 žlički meda

2 žlici limetinega/limoninega soka

2 žlici olivnega olja

¼ žličke soli

Preprosti koraki

Pečico ogrejemo na 200 °C.

PRIPRAVIMO SLADKI KROMPIR

- ▶ Sladki krompir olupimo, narežemo na kocke in na primernem pekaču pomešamo z ostalimi sestavinami. Pečemo v pečici 15–20 minut, da se krompir zmehča.

PRIPRAVIMO PRELIV

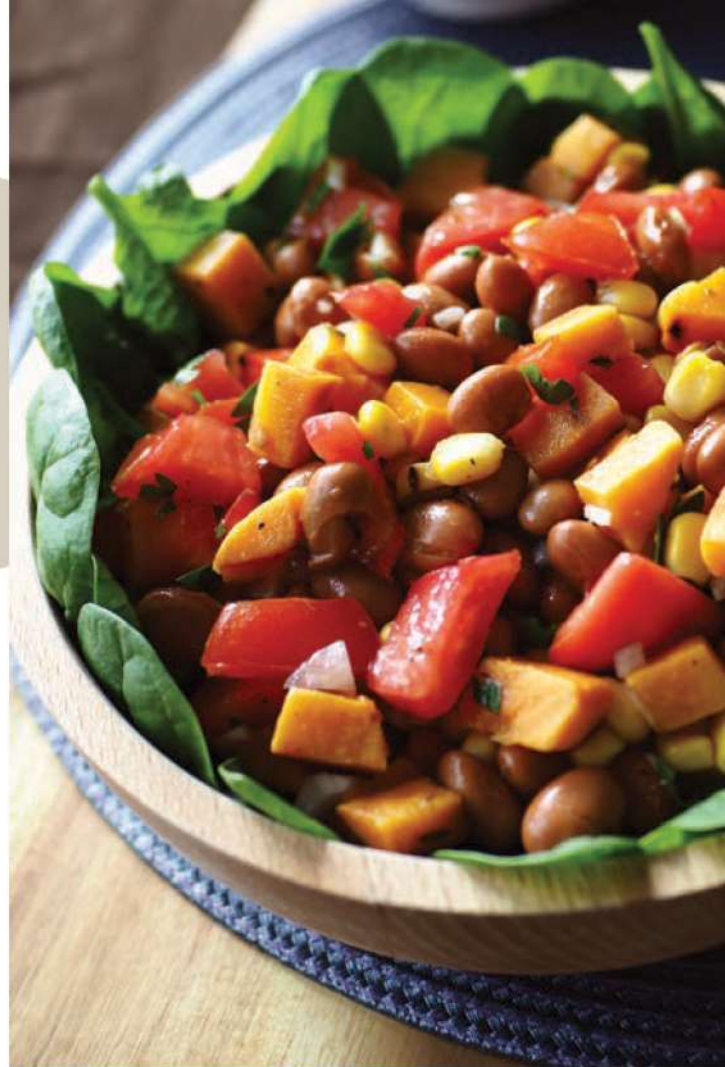
- ▶ Vse sestavine za preliv pomešamo v večji skledi.

PRIPRAVIMO SOLATO

- ▶ V skledo s prelivom dodamo koruzo, fižol, paradižnik, rdečo čebulo in koriander ali peteršilj. Premešamo.

Previdno primešamo še pečen sladki krompir.

Večji servirni krožnik obložimo z lističi špinače in naložimo solatno mešanico.



SOLATA:

1 skodelica zamrznjene koruze

1 400 g konzerva rjavega fižola

1 velik narezan paradižnik

½ skodelice drobno narezane rdeče čebule

1 skodelica nasekljanih svežih listov koriandra ali peteršilja

sveža špinača

**ŠEFOV
NASVET**

To solato lahko pripravimo vnaprej,

tako da pomešamo vse sestavine razen paradižnika in špinače.

V zaprti posodi jih lahko do štiri dni hranimo v hladilniku. Preden postrežemo, dodamo paradižnik in špinačo.



Solatni zavoji

Preprosti koraki

PRIPRAVIMO DROBNJAKOV NAMAZ

- Sestavine pomašajmo v skodelici. Če želimo izrazitejši okus, pripravimo namaz vnaprej in ga pustimo nekaj časa stati.

SESTAVIMO ZAVOJE

- Na tortiljo ali palačinko namažemo drobnjakov namaz. Po sredini tortilje ali palačinke naložimo črto narezanega paradižnika. Dodamo narezan avokado in kumare. Po vrhu dodamo kalčke alfalfa in korenček. Rahlo posolimo in tortiljo ali palačinko zvijemo.

ŠEFOV NASVET

Drobnjakov namaz ostane svež tri do štiri dni v hladilniku.

DROBNJAKOV NAMAZ

- ½ skodelice tofujeve majoneze
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlička nastrgane limonine lupine
- 2 žlici narezlanega drobnjaka
- 2 žlici narezljanih peteršiljevih listov

ZAVOJI

- 4 polnozrnate tortilje ali palačinke
- 1 narezan paradižnik
- 2 narezana avokada
- 1 narezana kumara
- 1 skodelica kalčkov alfalfa
- 2 tanko narezana korenčka
- sol za okus

Tako spremenite solato v obrok

Vicki Redden

Solata ni le priloga. S to preprosto formulo lahko spremenite solato v okusni, hranilni in nasitni obrok:



Prelijte

Dobra solata ne potrebuje veliko preлива, ker ji same sestavine zagotavljajo dober okus. Če uporabljate kupljeni preliv, se prepričajte, da ne vsebuje veliko maščob in soli. Raje pripravite preprost domači preliv, kakor je naslednji:

“TA BOLJŠI” PRELIV

- ¼ žličke česna v prahu
- ½ žličke čebule v prahu
- 1 pest fino zmletih indijskih orehov
- sok 1 limone
- sol po okusu (varčno)
- malo vode



Dvignite raven

Sedaj ko se vaša solata dokončava, ji lahko še nekoliko izboljšate okus, teksturo in hranljivost.

- > brusnice
- > oreščki
- > krušne kocke
- > rozine
- > olive
- > semena



Dopolnite

Dodajte solati zdrave beljakovine, da se bo obrok nekoliko oprijel vaših reber.

- > čičerka
- > leča
- > poljubni fižol
- > soja
- > kalčki
- > začinjen popečeni tofu



Jejte raznobarvno

Sedaj postane priprava zanimiva. Sveži pridelki ne dodajo samo okusa, teksture in barve, temveč naredijo solato tudi nasitnejšo. Več barv pomeni več hranil, zato eksperimentirajte z vsem, kar je trenutno na razpolago.

Zelenjava:

- > artičoke
- > brokoli
- > cvetača
- > čebula
- > korenje
- > koruza
- > kumare
- > paprika
- > paradižnik
- > redkvica

Sadje

- > avokado
- > ananas
- > breskve
- > citrusi
- > jagodičevje
- > hruške
- > mango
- > marelice
- > melona
- > stročnice



Zgradite temelj

Kakor pri stavbah je tudi pri solati ključen temelj. Katero vrsto solate si želite? Zeleno? Krompirjevo? Žitno? Testeninsko? Različice so omejene samo z vašo domišljijo, vendar se nekaj najhranilnejših solat začne z zeleno listnato zelenjavo. Zelenje je nabito s hranljivimi snovmi in temnejše je, boljše je. Če pa so vam starejši listi premočnega okus, izberite mlajše. Razmislite tudi o mešanici različnega zelenja, ki bo še hranilnejša solatna osnova.

Listnata zelenjava:

- > blitva
- > endivija
- > kitajsko zelje
- > radič
- > regrat
- > rukola
- > špinača
- > vodna kreša
- > zelena solata
- > zelje

Druge osnove:

- > bučke
- > fižol
- > ješprenj
- > krompir
- > kuskus
- > proso
- > riž
- > stročnice
- > testenine

Samo minuto

Danes imate 1440 minut.
Kaj boste storili z njimi?



Celeste Perrino

Marsikaj se lahko zgodi v minuti. Lahko skuhate minutni riž. (Skuhajte ga, vendar ga ne jejte. Resno. Ne jejte ga.) Lahko posteljete posteljo. (Vaš dan se bo začel na pravi nogi.) Lahko odložite svoj telefon in opravite nekaj razteznih vaj. (Ne glejte me tako čudno.) Pa vendar se veliko stvari, ki bi se lahko opravile v minuti, ne zgodi, ker je zlahka zavriniti preprosta dejanja in prošnje.

To pogosto vidim v svoji službi medicinske sestre v domu za starejše. Stanovalci nekaj prosijo, dobronamerno, vendar preobremenjeno osebje pa odgovarja: "Ne zdaj. Čez minuto." Toda minute so kot miške – hitro se množijo in preden se zavedate, je prošnja pozabljena ali pa izpolnjena veliko minut pozneje.

Zadeva z minutami je dejstvo, minute so življenjska valuta. Z njimi poslujemo pri vsem, kar sestavlja naš dan. V minuti se lahko zgodijo pomembne stvari: lahko se rodi dojenček, lahko umre draga oseba, lahko se ustvari pomemben spomin, lahko se izgovorijo besede, ki spremenijo življenje. Minute pa lahko vsebujejo tudi zgrešene priložnosti, neizgovorjene besede in neopravljena dejanja, ki bi potrebovala samo minuto.

Starodavni izgovor "nimam časa" je velika in debela laž. Če ste se danes zbudili in dihate, je čas dobesedno edina stvar, ki jo zagotovo

imate. Vse drugo lahko izgine v trenutku, toda dokler še dihate, imate čas. Kar storite z njim, je odvisno od vas. Toda prepričajte se, da ga varujete pred časovnimi razbojniki, ki brezobzirno kradejo. So brez spoštovanja do vaših dragocenih minut in preden se boste zavedli, vam jih bodo ukradli in nesmiselno zapravili za nepomembne dejavnosti, kot je tekmovalnost na družbenih omrežjih, za stvari, ki jih morate imeti in ki jih morate opraviti, tako da ne bo ostala niti ena minuta. Vedno lahko pridobite še nekaj denarja, vendar nikoli še nekaj časa.

Toliko stvari je, ki zahtevajo le minuto (ali manj), pa vendar lahko vam ali nekemu drugemu polepšajo dan. Iskren nasmeh ali prijazna beseda, izraz hvaležnosti za prejeto pomoč, celo 60 sekund molitve za domovino, svojega prijatelja in ves svet. Morda nikoli ne boste zvedeli za ves vpliv svojih gest in dejanj, toda lahko so spodbuda, ki bo sprožila niz blagoslovov, ki bodo za mnoge trajali veliko minut. Nikoli ne podcenjujte moči dobro uporabljene minute.

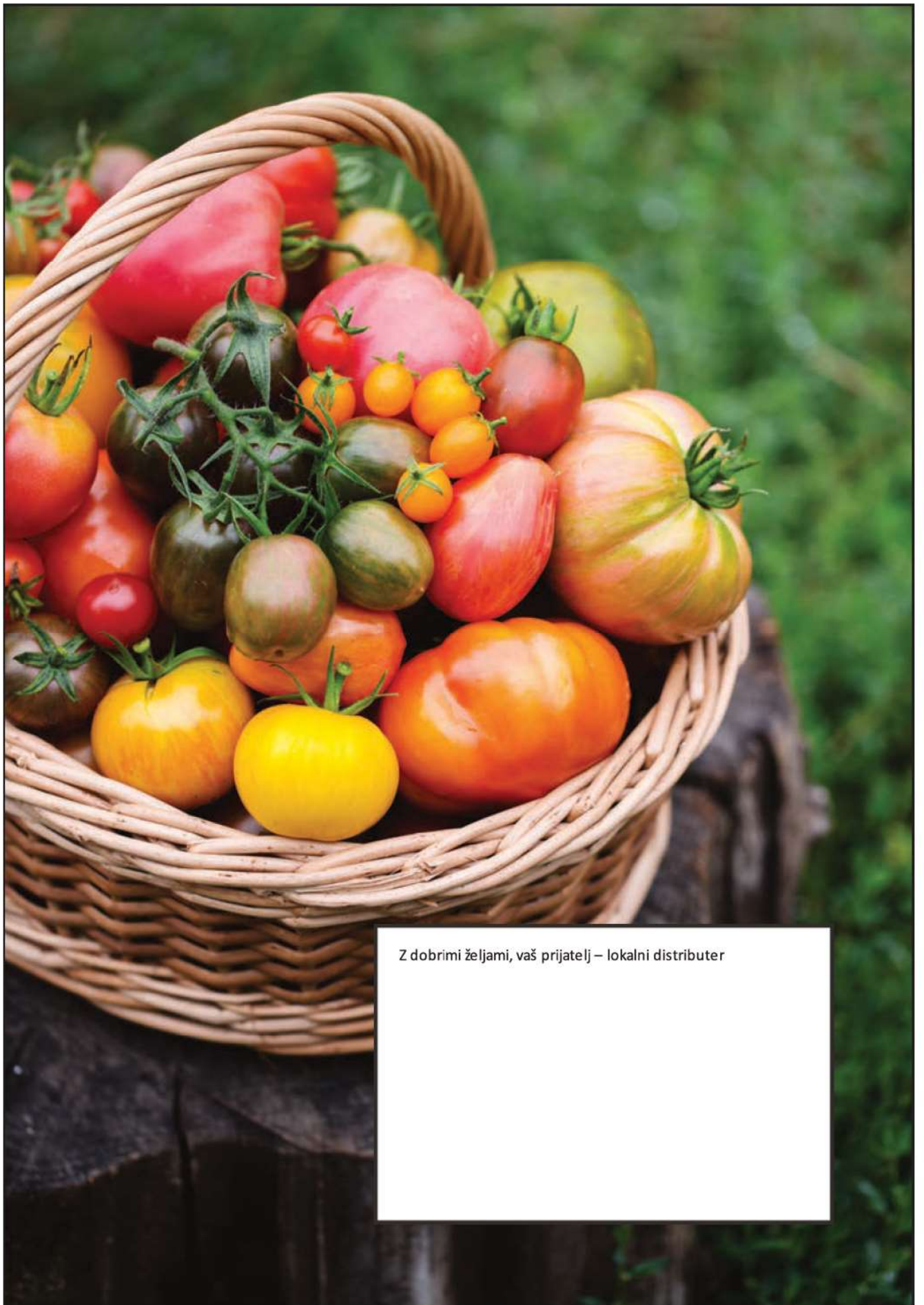
Čeprav minut ne morete proizvajati sami, so čudoviti obnovljivi vir v času vašega življenja. Za uporabo jih vsako uro dobite 60 in to darilo se ponovi kar 24-krat dnevno. To je vsak dan skupno 1440 minut. Če jih boste razumno investirali, vam bodo v veselje in pozneje v ponos.

| pa še to

“Kajti gore se bodo premaknile
in griči omajali,
moja milost pa se ne bo odmaknila od tebe
in moja zaveza miru se ne bo omajala,
pravi tvoj usmiljeni, GOSPOD.

Iz 54,10





Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer