

# Co trzeci Europejczyk ma nadwagę

**Do jednych z czynników powodujących przedwczesną śmierć zalicza się otyłość wynikająca z nieprawidłowego odżywiania się.**

To co jemy nie zawsze jest zdrowe i może prowadzić do negatywnych konsekwencji, z którymi przyjdzie nam się zmierzyć. Otyłość to plaga dzisiejszych czasów i zbrodnia dla coraz większej liczby ludzi.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa zdrowie jako „stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jako brak choroby lub niedomagania (ułomności)”. Utrzymanie prawidłowej kondycji wiąże się z wieloma działaniami. Nie ulega wątpliwości, że do jednych z nich należy dobrze dobrana i zbilansowana dieta. Kluczową rolę odgrywa także aktywność fizyczna.

Badania wykazują, że Europejczycy spożywają zdecydowanie za wiele produktów z dużą ilością kalorii. Naukowcy z Harvardu pozwalają sobie nazywać otyłość „społecznie zaraźliwą”. Zauważyli, także że w gronie najbliższych

zjadamy najwięcej niezdrowych i wysokokalorycznych posiłków.

## Walcmy z otyłością

Często nie zdajemy sobie sprawy z nieprawidłowego odżywiania się. Według Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad Otyłością nadwagę ma ponad jedna trzecia mieszkańców UE, a jedna dziesiąta jest otyła. Przeróżające statystyki możemy zaobserwować już w wieku szkolnym, ponad 400.000 dzieci zmagają się z nadwagą. Warto przerwać tę tendencję i zastanowić się w jaki sposób możemy zmienić nawyki żywieniowe na lepsze.

„Z otyłością możemy walczyć. Zamiast zjadać olbrzymie porcje, podzielmy je na mniejsze porcje i jedzmy częściej.



**Słodycze zastąpmy owocami i warzywami, pozwólmy sobie również na więcej ruchu.**

Zmieńmy Nasz styl życia”- mówi ekspert z portalu PoProstuZdrowo.pl.

Badania pokazują również, że 90% ludzi podjada między posiłkami, które dodatkowo spożywa-

ne są nieregularnie. Zapominamy o zdrowym jedzeniu i dostarczamy za mało witamin, mikroelementów, które są niezbędne do utrzymania prawidłowego stanu zdrowia.

Błędne nawyki to problem, z którymi zmagają się społeczeństwo. Nasze preferencje żywieniowe niestety przyczyniają się do powstawania otyłości, jednak wystarczy trochę chęci i samozaparcia, żeby poprawić prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

## Zdrowy styl życia - twój osobisty kalkulator

Restauracje typu „fast food”, jedzenie na telefon nie sprzyjają naszej dobrze zbilansowanej diecie. Badacze przewidują, że za 40 lat prawie 50% Amerykanów zostanie dotkniętych problemem otyłości.

Wyniki są niepokojące, dlatego warto się na nich skupić i zmienić swoje nawyki żywieniowe. Pomocne w tym mogą być konsultacje z ekspertami, dietetykami, którzy pomogą dobrać odpowiednią, indywidualną dietę.

Naprzeciw naszym potrzebom wychodzą również ciekawe aplikacje, wśród nich wyróżnia się Internetowy Kalkulator Dietetyczny. Baza produktów zawarta w Kalkulatorze została przygotowana z wielką starannością przez grono specjalistów z Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie oraz ekspertów z portalu www.poprostuzdrowo.pl. Możemy w niej znaleźć najpopularniejsze produkty spożywcze. Dodatkowo istnieje możliwość rejestracji własnych potraw, zestawów i przepisów. Wystarczy sukcesywnie

zapisywać spożywane posiłki w Kalkulatorze i trzymać się wyznaczonego zapotrzebowania kalorii wyliczonego specjalnie pod Twoją wagę. Dzięki temu z łatwością można kontrolować swoją masę ciała i dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

## „Mamo, dlaczego jestem gruby?”

Ciekawym sposobem, aby trafić do społeczeństwa z problemem otyłości, okazują się kampanie społeczne. Tak spektakularne inicjatywy mogą otworzyć oczy społeczeństwu i przestawić szersze zagadnienie. Kampania przeciwko otyłości „Mamo, dlaczego jestem gruby?”, pokazuje dość kontrowersyjne spojrzenie na tę sprawę. W Stanach Zjednoczonych 75% rodziców dzieci z nadwagą nie zdaje sobie sprawy z zaistniałego problemu.

Problem otyłości niewątpliwie jest kwestią, która może dotknąć każdego z nas i nie powinniśmy go lekceważyć. Pamiętajmy, że z przyrostem masy możemy walczyć, wszystko zależy od nas, od naszej diety i zmiany ogólnie przyjętych nawyków żywieniowych.

REKLAMA

**Amarena**  
PORADNIA DIETETYCZNA

Gliwice, ul. Kaczyńiec 10/2 • tel. rejestracja 691-262-282

Godziny otwarcia poradni:  
poniedziałek, środa, czwartek od 12.00 do 20.00  
wtorek, piątek od 7.00 do 15.00  
piątek, sobota miesiąc od 8.00 do 14.00

www.poradnia-amarena.pl

REKLAMA

# Czy w saunie można schudnąć?

**Wynalezienie saun przypisywane jest przodkom Finów i Estończyków. Łaźnie parowe były ulubionym miejscem spędzania czasu przez arystokrację w Cesarstwie Rzymskim i Bizantyjskim.**

Od wieków znany jest korzystny wpływ sauny na zdrowie.

Regularny pobyt w saunie zaspokaja dwa podstawowe cele: zdrowotny i społeczny.

## Najbardziej popularne sauny to:

- sucha z temperaturą 80 – 110 °C i wilgotnością do 10 %
- sauna mokra z temperaturą 75-90°C i wilgotnością 20-35%
- sauna parowa (nie mylić z łaźnią parową!) o temperaturze do 65°C i wilgotności 40-65%
- sauna na podczerwień o temperaturze do 60°C jest absolutną nowością.

## Najważniejsze zalety saun:

- **Redukcja napięcia stresowego i zmęczenia.** Odpręża i relaksuje, poprawia nastrój i samopoczucie, działa antydepresyjnie.
- **Redukcja cellulitu i zwiększenie rozciągliwości tkanek kolagenowych.**
- **Usunięcie z organizmu toksyn.** Wraz z potem organizm oczyszcza się wydalając szkodliwe substancje i toksyny.



- **Zdrowszy wygląd skóry.** Rozszerzone pory skóry zostają lepiej ukrwione i odżywione a następnie gwałtownie kurczą się poddane działaniu zimnej wody. Skóra staje się elastyczna, jędrna, oczyszczona i lepiej nawodniona.
- **Wspomaganie leczenia bólów mięśniowych, kontuzji, zwichnięć.** Po intensywnym wysiłku treningowym lub pracy fizycznej, pobyt w saunie nie tylko rozluźni nasze napięte mięśnie, ale także poprawi krążenie i dotleni organizm, przez co poczujemy się zrelaksowani.
- **Redukcja chorób stawowych,**

**zmniejszenie sztywności stawów, zaburzeń krążenia.** Znacząco zwiększa się odporność organizmu. Skurcze i rozkurcze naczyń krwionośnych poddawane podczas rozgrzania i gwałtownego schłodzenia hartuje nasz organizm.

Optymalne jest korzystanie z sauny co drugi dzień lub trzy razy w tygodniu w sesjach do 40 minut przeplatanych schładzaniem organizmu.

Dla zachowania higieny w saunie korzystamy jedynie z ręczników.



Aby zapobiec skażeniu toksynami konieczne jest dokładne umycie ciała przed i po wejściu do sauny.

Dla wyciszenia organizmu zaleca się skorzystanie z pokoju do odpoczynku przez 20 min. po zakończeniu sesji w saunie.

Na pływalni „Neptun” możecie Państwo korzystać z czterech najpopularniejszych rodzajów saun:

- sauna sucha,
- sauna mokra,
- sauna parowa,
- sauna infrared.

Sauny są nowe i utrzymane w czystości. W kasie pływalni dostępne są olejki zapachowe, które umilą

Państwu pobyt w wybranej saunie.

**Sauny ogólnodostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach od 17.00 do 22.00, w soboty, niedziele i święta od godziny 14.00 – 22.00**  
Więcej informacji na [www.NeptunGliwice.pl](http://www.NeptunGliwice.pl)

**NEPTUN**  
Gliwice

**Pływalnia NEPTUN**  
czynna od 6.00 - 22.00

**Basen Jacuzzi**  
**Zjeżdżalnia**  
**Sauny**  
**Bawialnia dla dzieci**  
**Siłownia**  
**Fitness**

Pływalnia NEPTUN  
Gliwice  
ul. Dzionkarzy  
Gliwice Sośnica

Tel.  
32 413 48 48  
32 413 48 49  
bawialnia:  
32 413 48 50

[neptungliwice.pl](http://neptungliwice.pl)