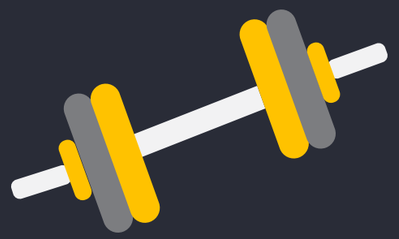
ISSN 978-966-xxxx-xx-x, №1, 2020

Спорт. Харчування. Здоров'я.

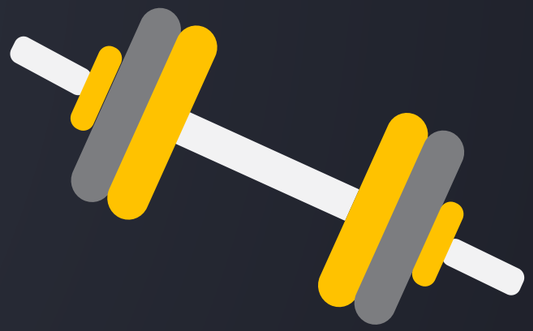
Fitness

Editor's Letter

Мета нашого видання піклуватися про ваше здоров'я ми надаємо читачам нову та актуальну інформацію про корисне, збалансоване харчування, дієти відповідно до потреб організм, розповімо про важливість цього. Також ми допоможемо спортсмену або ж новачку підтримувати фізичну активність та розповімо як тренуватися правильно.



Content



Спорт (+ підрубрики):
1. Поради тренерів
2. Тренування

Харчування:
1. Поради дієтологів
2. Правильне харчування
3. Вегетаріанство як спосіб життя
4. Рецепти від кухарів.

Досвід/ поради:
сторії, життя до і після, мотивація.

5 легких способів полюбити спорт і робити зарядку щодня

Спорт&Тренування

Регулярні заняття спортом допомагають залишатися здоровими, бути в хорошій фізичній формі і жити довше. Однак не кожному під силу тренуватися щодня. З цієї нагоди ми ділимось з вами кількома порадами, які дозволять полюбити спорт.

Пам'ятайте про те, що максимальний результат ви отримаєте, якщо кайфуватимете від фізичних навантажень. Проте цього, звичайно ж, буде замало, якщо ви хочете виробити звичку.

Порада 1. Віддайте пріоритет тренуванням. Заняття спортом мають багато переваг, починаючи від гарного сну і закінчуючи збільшенням енергії. Важливо розуміти, що фізичні вправи так само важливі, як і вирішення повсякденних проблем, тому важливо вибудувати пріоритети. При складанні свого щоденного або щотижневого розкладу переконайтеся, що ви заклали час на тренування, щоб у вас не було приводу від нього відмовитися.

Порада 2. Знайдіть свій час. Експерти рекомендують починати день з тренування. Виконання фізичних активностей насамперед зранку означає, що пізніше вам не доведеться шукати відмовки, які зможуть виправдати те, чому ви не приділили достатньо часу спорту. Крім цього, ви підтримуєте метаболізм на підвищеному рівні протягом всього дня. Звичайно, при виборі часу важливо орієнтуватися на внутрішні відчуття, в тому числі і щодо типу фізичного навантаження.

Порада 3. Варіюйте вправи. Якщо ви знайшли улюблений вид спорту і отримуєте задоволення від нього – це прекрасно. Однак важливо, щоб через місяць ці заняття вам не набридли. Для цього слід варіювати звичну рутину.

Порада 4. Підготуйтеся. Щоб знизити ймовірність пропуску чергового тренування, переконайтеся, що все необхідне готове, форма чиста і складена в сумку.

Фото Лі Сан

Якщо вам потрібно стежити за дітьми, спробуйте долучити їх до занять спортом. Так, до прикладу, можна зробити традицією ранкову зарядку.

Порада 5. Ставте правильні цілі. Збільшення ваги, швидкості, гнучкості пов'язані в результаті з поліпшенням здоров'я. Однак важливо збільшувати навантаження поступово. Саме його рівень варто розцінювати як мірило успішності, а не цифри на вагах.

Чим біг корисний для здоров’я

Широко відомий той факт, що біг має позитивний впливає на здоров’я, фізичну форму і психологічний стан людини. Незважаючи на те, що бігати дійсно не так просто, як може здатися на перший погляд, формування корисної звички регулярно бігати дозволяє поліпшити здоров’я, зовнішній вигляд і настрій.

- **Ви відчуєте себе краще**

Незалежно від того, наскільки добре ви почуваєтеся зараз, біг гарантовано дозволить відчути себе ще краще. Ейфорія бігуна, як називають позитивні емоції після бігу, з’являється завдяки виробленню гормонів щастя - ендорфінів і ендоканнабиноїдів. Під час одного з досліджень, результати якого були опубліковані в журналі Medicine & Science in Sports & Exercise, фахівці визначили, що навіть мінімальна кількість фізичних навантажень, таких як 30 хвилин ходьби, здатна вплинути на настрій і навіть при регулярних заняттях позбавитися затяжної депресії.

- **У вас підвищиться самооцінка**

Вченими доведено, що люди, які регулярно бігають в оточенні мальовничих краєвидів на природі, показували значно вищу самооцінку та впевненість у собі порівняно з тими, хто не бігав взагалі. Психологами також доведено, що у фізично тренованих людей самооцінка набагато вища, ніж у тих, хто не займається спортом.

- **Ви матимете кращий вигляд**

Широко відомо, що біг є чудовим способом спалювання зайвого жиру і формування красивої фігури. Для спалювання максимальної кількості калорій та перебудови організму для подальшого прискорення обмінних процесів в організмі необхідно пам'ятати про особливості бігу – низька швидкість, мале початкове навантаження, максимальна регулярність, аж до щоденної і проста техніка.

Вважається, що саме біг – найкращий вид навантаження для схуднення і безліч досліджень на цю тему довели ефективність бігу для схуднення. Однак мова йде виключно про регулярний біг.

- **Ваше обличчя засяє здоров'ям**

Вірите чи ні, але біг позитивним чином впливає і на стан шкіри.

За рахунок активного потовиділення з організму виводяться токсини, пори шкіри розкриваються, посилюється струм лімфи – все це призводить до значного поліпшення кольору і стану шкіри, зникнення целюліту і висипань.

- **Ви поліпшите свою поставу**

Біг допоможе виробити гарну поставу. Фахівці рекомендують бігати, тримаючи спину рівною, підборіддя піднятим, не сутулитися. Завдяки сформованій звичці і регулярним заняттям вдасться досягти гордої постави і, як результат, впевненого погляду, адже недарма вважається, що постава безпосередньо пов'язана з упевненістю в собі і є ознакою сили і здоров'я.

- **Ви зміцните коліна і суглоби**

Існує міф, що біг пошкоджує ноги і коліна, але це не зовсім так. Насправді біг збільшує кісткову масу і навіть зменшує вікову втрату кісткової маси. Результати тривалих досліджень американських вчених з Бостонського університету не свідчать про те, що біг створює ризики для колін, а, радше, навпаки дозволяє поліпшити здоров'я колін.

- **Ви знизите ризик виникнення раку**

В американському науковому журналі Journal of Nutrition був опублікований огляд результатів 170 епідеміологічних досліджень, які свідчать про те, що регулярні заняття спортом знижують ризик виникнення певних видів раку. Крім того, біг підвищує якість життя онкохворих, які проходять хіміотерапію.

- **Ваше серце зміцніє**

Помірні фізичні навантаження можуть принести користь здоров'ю серця завдяки зниженню рівня поганого холестерину і збільшенню рівня хорошого холестерину. Біг також допомагає знизити артеріальний тиск і поліпшує роботу серця.

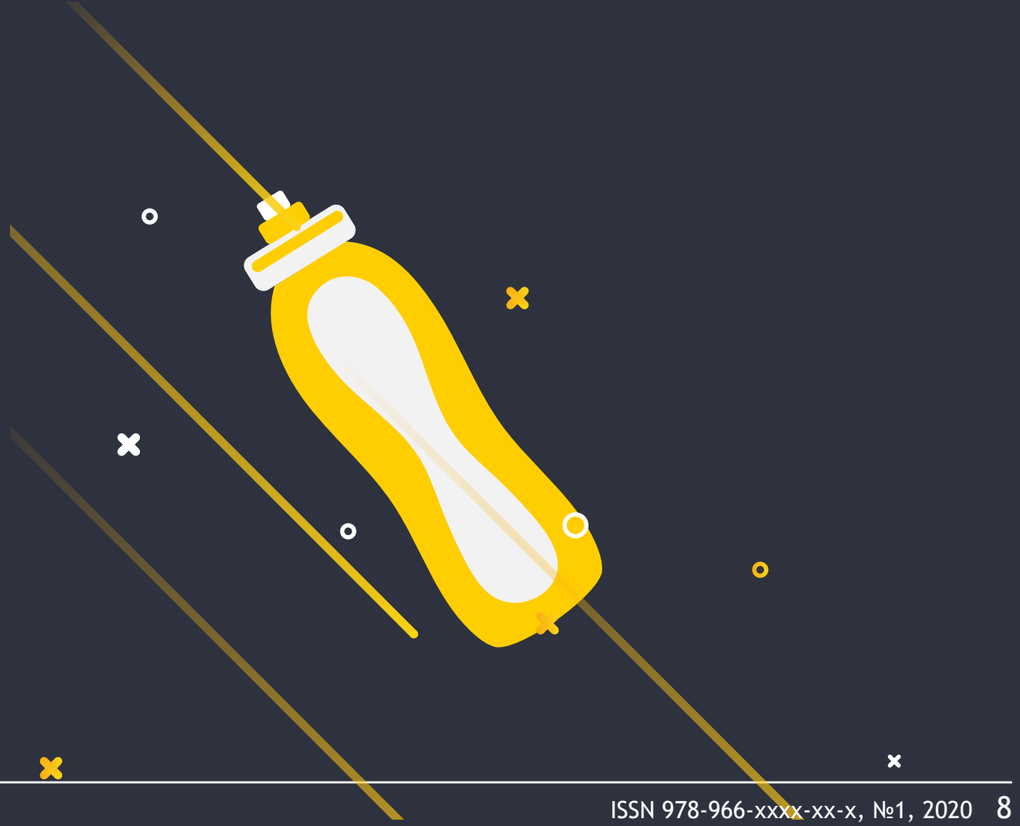
Тим, хто вже страждає серцево-судинними захворюваннями, медики рекомендують бігати помірно і небагато, завдяки чому вдасться уповільнити розвиток хвороб серця.

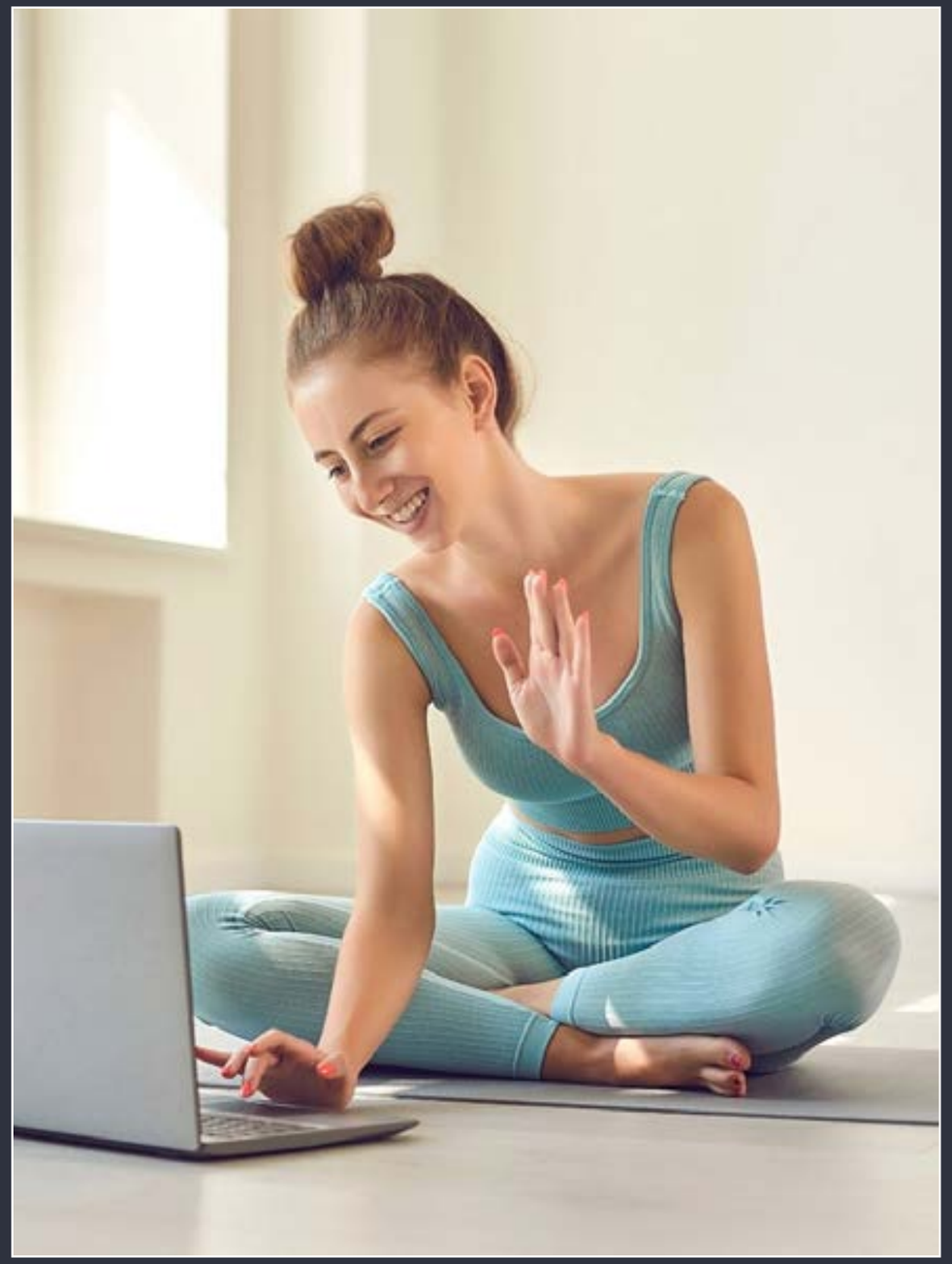
- **Ваш сон покращиться**

Людям, що страждають безсонням, настійно рекомендують замінити снодійні пігулки на регулярний біг. Численні дослідження доводять, що регулярні пробіжки впливають не тільки на розв'язання проблем з засинанням, але й на якість і кількість сну.

- **Ви будете більш продуктивними на роботі**

Одне з досліджень фахівців показало, що біг підвищує розумові здібності, витривалість і допомагає залишатися сфокусованим. Так, під час експерименту за участю офісних працівників з Великобританії вдалося встановити, що в дні, коли учасники дослідження бігали вранці, вони були більш продуктивні на роботі порівняно з тими днями, коли не піддавалися фізичним навантаженням.





Йога. Поради для початківців, кращі асани і плейлист для занять

Йога здатна зробити людину краще і зовні, і внутрішньо. Ми підготували кілька порад для новачків, а також прості асани, які підійдуть як для індивідуальних, так і парних занять.

Що таке йога?

Йога — це сукупність фізичних, психологічних і духовних практик, націлених на очищення організму і досягнення стану духовного піднесення. Існує безліч її різновидів — є йога для вагітних, флай йога (повітряна), хатха йога та інші. Хоча найчастіше починають займатися йогою просто для схуднення.

У практиці фізичної йоги (асани) більше 300 позицій. 10 простих поз — відмінна програма на кожен день, яка допоможе вам вдосконалити мистецтво йоги.

Перш ніж приступити до вивчення позицій, необхідно знати правила занять, які приведуть до успіху. Ми наводимо дев'ять порад від експерта з йоги Карен Кости, які допоможуть новачкам швидше перейти до більш складних практик.

Йога для початківців — поради і рекомендації

1. Зверніть увагу на місце для занять. Чудова ідея — звернутися в студію, де ви будете займатись, щоб попросити рекомендації по найбільш прийнятному для вас класу. Обов'язково попередьте наставника про свої травми і фізичні обмеження, якщо вони у вас є. В ідеалі, почніть з класу, спеціально призначеного для початківців, де ви вивчите основи фізичних практик і основи дихання.

2. Приїжджайте на заняття заздалегідь. Спробуйте приїхати за 15 хвилин до початку занять. Це дасть вам час освоїтися і звикнути до енергії простору. Нові учні часто зізнаються, що нервують перед першим уроком, що абсолютно нормально. Не збільшуйте рівень стресу, запізнюючись.

3. Назвіться. Обов'язково назвіться і повідомте свого вчителя, що ви новачок в йозі. Не соромтеся, так як в ваших інтересах розповісти все про себе. Ваш вчитель може, наприклад, запропонувати корисні модифікації для певних позицій.

4. Виберіть гарне місце в залі. Тяжіння до заднього ряду класу здається природною схильністю для багатьох людей, особливо новачків. Заняття йогою не є винятком, і багато нових студентів обирають задній ряд.

Експерт радить помістити свій килимок для йоги так, щоб ви могли краще чути і бачити вчителя.

5. Встановіть цілі. Більшість занять йогою починаються з мистецтва правильно дихати і зосереджуватися, перш ніж перейти до вивчення асан. Подумайте про вашу мету занять йогою. Наприклад, ви можете вирішити зосередитися на правильному диханні протягом усього заняття або на практиці. Можливість використовувати йогу для догляду за своїм тілом — ще один спосіб проводити вашу практику.

6. Слухайте своє тіло. Одна з найпопулярніших підказок на заняттях йогою: «Прислухайся до свого тіла». У міру того, як ви будете вдосконалюватися в своїй практиці, ваш зв'язок з тілом також буде поліпшуватися. А поки просто пам'ятайте, що в йозі не повинно бути боляче. Використовуйте своє дихання як індикатор. Якщо воно стає переривчастим або нестійким, це може бути ознакою того, що ви перевищили свої межі. Зробіть перерву і кілька глибоких вдихів, перш ніж повернутися до своєї практики.

7. Слідкуйте тільки за собою. Йога це не змагання. Оцінки не виставляються. Мета йоги — прогрес, а не досконалість.

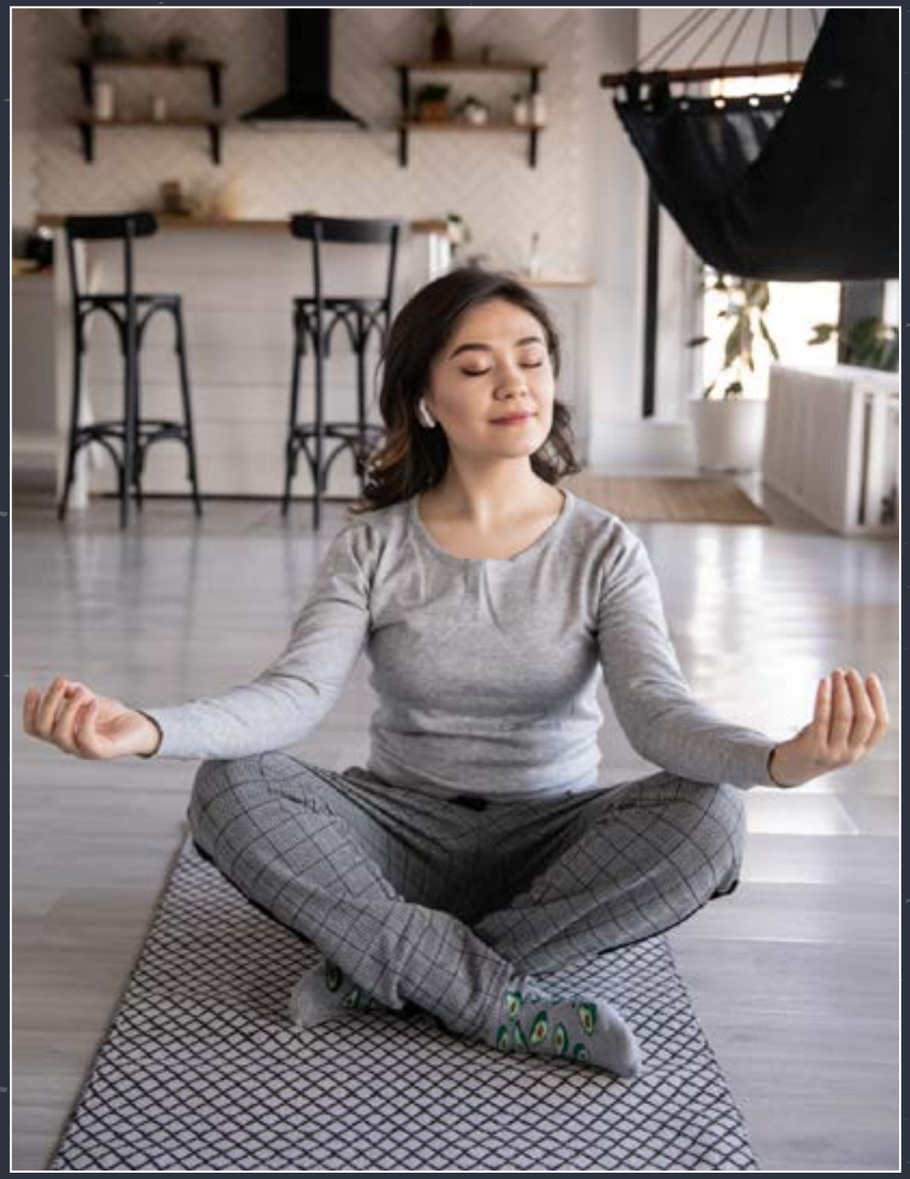
Слідкуйте за собою, щоб зосередитися на проходженні заняття таким чином, щоб воно служило вашому тілу і вашим потребам.

8. Прагніть до спокою. Для багатьох учнів, як в перший раз, так і в довгостроковій перспективі, шавасана (фінальна позиція відпочинку) може бути найбільш складною позою в класі. Багато хто з нас звик бути в постійному русі, і перебування в спокої з самими собою і своїми думками без руху може стати новим досвідом.

Багато новачків зізнаються, що відчувають стрес у шавасані, тому що вони не можуть зупинити свої думки. Однак замість того, щоб намагатися зупинити їх, просто відпустіть їх і концентруйтеся на диханні.

9. Не зупиняйтеся. З кожним новим заняттям їх вплив на ваше життя буде збільшуватися. Якщо йога не відгукується вам відразу, дайте їй трохи часу. Спробуйте різні стилі занять і різних вчителів, поки не знайдете відповідну для себе практику. З ретельністю і постійністю ви дізнаєтеся всі переваги йоги.

Також радимо купити якісний килимок, який не буде ковзати, надягати на заняття зручний одяг і не забувати про водний баланс.



Йога — пози для початківців

1. Собака мордою вниз / Адхо мукха шванасана

Почніть з асани з упором на руки і коліна — розведіть руки в сторони і натисніть вказівним і великим пальцем на килимок. Підніміть куприк і почніть підтягувати стегна до стелі. Випрямте ноги якомога краще і обережно притисніть п'яти до підлоги. Ваша голова повинна бути між руками, обличчям до колін, а спина має бути рівною. Затримайтеся в позиції на 5–10 вдихів.

2.Поза гори / Тадасаї

Встаньте, злегка розставте п'яти.

Розведіть пальці ніг і рівномірно розподіліть вагу по обох ногах. Розслабте плечі. Вдихніть і витягніть руки над головою, одночасно переміщаючи вагу на ноги. Ви також можете скласти руки в «молитовному положенні» перед грудьми або опустити їх. Робіть довгі, повільні, глибокі вдихи. Затримайтеся на 3–5 вдихів.

3.Воїн II / Вірабхадрасана

Зробіть великий крок вперед лівою ногою, розставивши ноги майже на всю ширину мату. Витягніть руки так, щоб вони були паралельні підлозі. Зігніть ліве коліно, щоб воно було під кутом 90°, зберігаючи праву ногу прямою.

Направте лівий носок вперед і поверніть праву ногу вправо так, щоб вона була перпендикулярна лівій нозі. У той же час поверніть тулуб вправо так, щоб ліве стегно було звернуто до передньої частини кімнати, а праве стегно — назад. Ліва рука і голова повинні бути спрямовані вперед, а права — назад. Затримайтеся на 1–5 вдихів

4.Трикутник / Тріконасана

Почніть з позиції Воїн II. Випрямте зігнуту ногу. Потім витягніть вперед ліву руку. Нахиліть тулуб вперед і розгорніть його вправо. Поверніть руки так, як вказано на ілюстрації. Опустіть ліву руку на гомілку або підлогу, якщо можете, і витягніть пальці верхньої руки до стелі. Затримайтеся на 5–10 вдихів.

5.Планка / Кумбхакасана

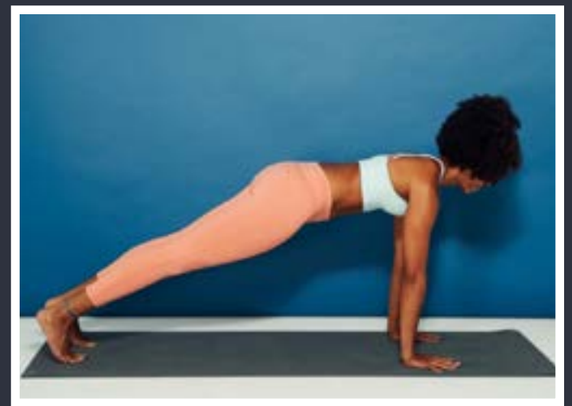
Встаньте на карачки. Підніміть коліна від підлоги і витягніть ноги позаду себе. Тепер ви повинні стояти на пальцях рук і ніг, а ваше тіло утворювати одну довгу лінію. Тримайте долоні на підлозі, руки на ширині плечей. Тримайте шию і хребет в нейтральному положенні, опустіть погляд на килимок. Затримайтеся в цьому положенні на 3–5 вдихів.

6. Низька планка / чатуранга дандасана

Почніть з позиції планки, поклавши долоні на підлогу, розставивши руки на ширині плечей. Повільно опускайтеся на низьку планку, згинаючи свої лікті, притискаючи їх близько до краю тіла, поки вони не утворять кути в 90 градусів. Затримайтеся на 1 вдих. Як правило, за цією асаною слідує поза Собака мордою вгору.

7.Собака мордою вгору / Урдхва мукха шванасана

Від позиції Низька Планка опустіть стегна на підлогу і розгорніть пальці ніг так, щоб верхні частини ваших ніг торкалися підлоги. Випряміть руки, щоб підняти груди вгору. Відведіть плечі назад, стисніть лопатки і відхиліть голову до стелі.



Музика для йоги

Цей плейлист допоможе возз'єднатися зі своїм тілом, здійснити подорож усередину себе і відчути любов до себе.

1.Like Silk — Sleepdealer, Gudo Rewinds
2.Lifting You — Michael Blume
3.Love Me Now — Ziggy Alberts
4.Watch — Billie Eilish
5.Fallss — Bayonne
6.Sirens — ford.
7.You Can not Rush Your Healing — Trevor Hall
8.The Wind — Yusuf / Cat Stevens
9.Held — Trevor Oswalt, East Forest

19 правил здорового харчування

«Але хіба немає у хворих та здорових спільного, про що їм потрібно нагадувати? Наприклад, щоб вони не були жадібні до їжі....» (СЕНЕКА. Листи до Луцилія)

Ви ніколи не помічали, що більшість людей переконані: були би продукти під руками, а там уже і самі розберемося, що готувати, і скільки їсти?

І напаковані «по вінця» візки у супермаркетах викликають бажання перепробувати всі «смачності», ще й при цьому залишатись стрункими і здоровими.

На жаль, нехтування правильним харчуванням нерідко закінчується сумно: в одних випадках призводить до надмірної ваги та важко виліковного ожиріння, в інших – до хвороб шлунково-кишкової системи.

Ніякий лікар не в змозі зупинити вас, коли ви зайвий раз відкриєте холодильник чи накладатимете великі порції.

Ось прості рекомендації, що стосуються здорового харчування.

1. Приймати їжу потрібно 4-5 разів на день невеликими порціями.

2. Їсти бажано в один і той же час, який ви повинні встановити собі самі (у зв'язку із характером праці), але не пізніше 8 години вечора.

3. Ні в якому разі не пропускати сніданок і не голодувати увесь день, щоб потім наїстися за вечерею, незадовго до сну. Чашечка кави – це не сніданок. Повноцінний сніданок дає енергію організму на весь день.

4. Але не потрібно кидатися від однієї крайності в іншу – безперервно перекушувати. Повноцінний обід краще декількох чаїв із бутербродами.

5. Поспостерігайте за собою – можливо, ваші часті прийоми їжі викликані хвилюваннями або тривогою. Тому потрібно поступово позбавитися від цієї шкідливої для здоров'я звички.

6. Не «заїдати» поганий настрій, тривогу або депресію.

7. Ніколи не їсти «за компанію», якщо немає апетиту.

8. Склянка води без газу за півгодини до їжі зменшує апетит.

9. Їжу потрібно починати з нежирного супу або салату.

10. Слідкувати за розміром порцій і не брати добавки.

11. При епізодичному переїданні необхідно наступного дня влаштувати розвантажувальний день, наприклад, 2 літри знежиреного кефіру або молока, або 1 кг кабачків і 200 г нежирного м'яса за день. При цьому воду або чай можна пити без обмежень.

12. Їсти повільно, ретельно пережовуючи. При швидкому поглинанні їжі відчуття насичення «відстає» від кількості поглинутої їжі. Внаслідок чого з'їдається зайва кількість їжі.

13. При вживанні будь-якої рідини за столом (соки, молоко та ін.) її потрібно пити маленькими ковтками – принцип цієї поради такий самий, як і попередньої.

14. Купувати продукти за попередньо складеним списком.

15. Не купувати продукти у стані голоду.

16. Купуючи продукти, завжди читати етикетку про склад (жири, вуглеводи, кілокалорії).

17. Не довіряти словам «дієтичний» або «низькокалорійний», дивитися на цифри.

18. Смажити у посуді з антипригарним покриттям без жиру, краще тушкувати.

19. Вести щоденник харчування.

Здоров'я – це дивний стан, який не можна відчути, коли воно є, але відразу відчуваєш, коли його стає менше, або втрачаєш.

Враховуючи, що більшість наших хвороб пов'язані з тим, що ми їмо, варто не нехтувати харчуванням.

«Тіло – це багаж, який несеш все життя. Чим він важчий, тим коротша подорож», - Арнольд Глазгоу, американський учений.

Бережімо себе.

Лікувати їжею — як це? — дієтолог про правильне харчування для здоров'я, міфи та аналіз волосся

На науковій конференції «Сучасні аспекти раціонального харчування», що проходила з аншлагом травневими днями в Києві, на учасників чекало чимало відкриттів. Правильне харчування для здоров'я у багатьох із нас асоціюється з обмеженнями, несмачними дієтичними стравами, а також з дієтологом-наглядачем, який раз у раз докоряє відступникам.

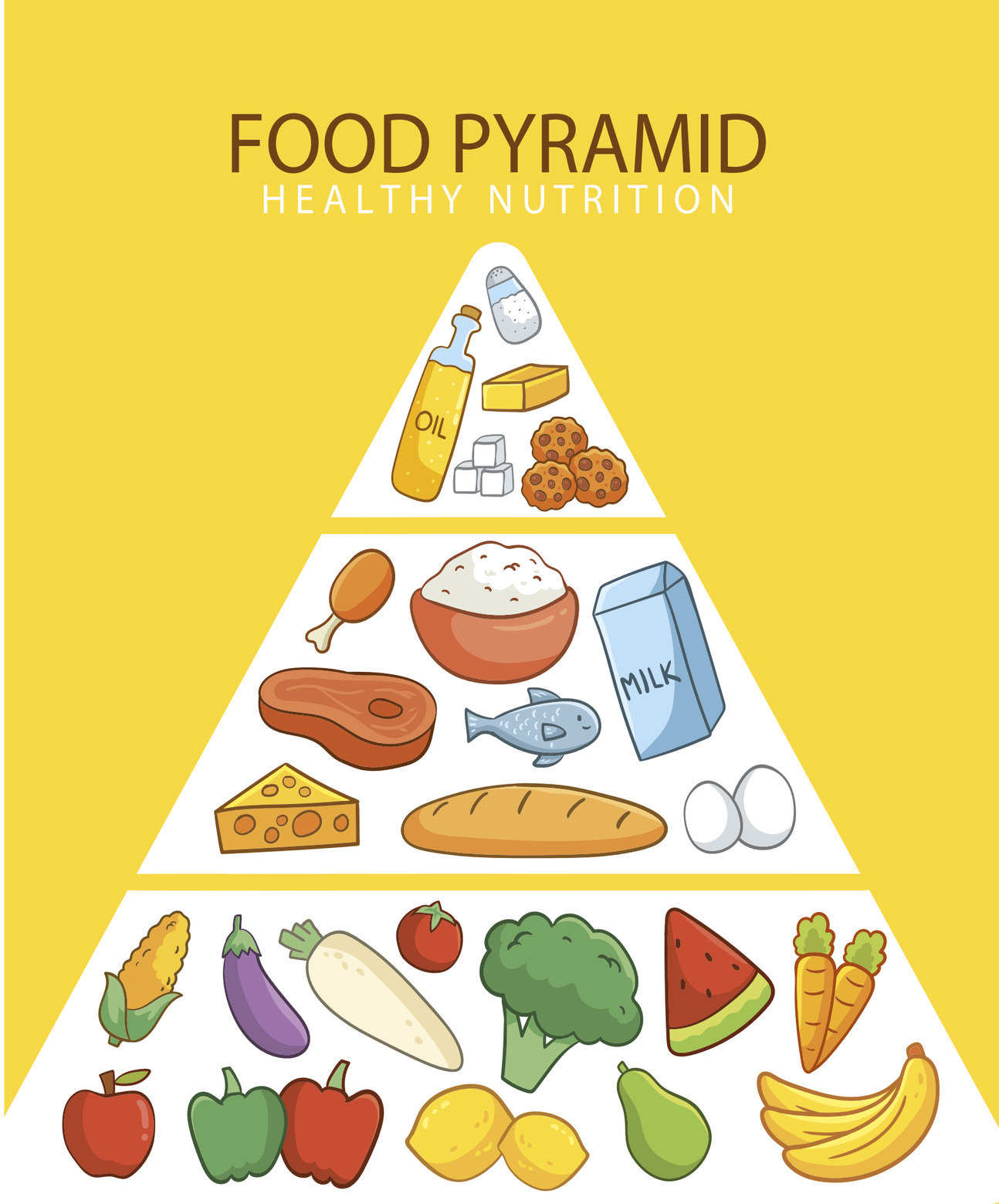
Перше, що хочеться відзначити: засмальцьовані рекомендації а-ля «їжте фрукти та овочі» давно стали історією. Аутофагія, метаболічний синдром, управління кишковим мікробіомом, протизапальне харчування, нейропротективна дієта — це лише частина термінів, що прозвучали на конференції.

Друге — «гастрофашизм», як влучно висловився один з лекторів, канув у Лету. Правильне харчування для здоров'я може бути одночасно і смачним, а ще їжа здатна стати ліками. Безумовно, прирівнювати їжу до лікарських препаратів не можна, але паливо, яким ми заправляємо наш організм, здатне не лише запобігти розвитку захворювань, але й домовитися про перемир'я з наявними.

Про те, що підвладно дієтології, про що розповість аналіз волосся, про популярні міфи-довгожителі у харчуванні й особливості літнього правильного харчування для здоров'я «Ракурс» говорив з Олександрою Кириленко, кандидатом медичних наук, лікарем-дієтологом, кардіологом.

Їжа лікує: значимість правильного харчування для здоров'я істотно применшується

— Образ дієтолога — насамперед як лікаря, який допомагає схуднути, живе й досі. Правильне харчування для здоров'я часто асоціюється з суворими обмеженнями. Які проблеми зі здоров'ям насправді вирішує сучасна дієтологія?

— Дієтолог — фахівець, який розбирається не лише у харчових продуктах і секретах їх поєднання. Клінічна дієтологія — наука, що вивчає харчування при різних патологічних процесах в організмі (при патології серця і судин, нервової тканини, нирок і видільної системи тощо). Дієтотерапія є основою в комплексному лікуванні гострих і хронічних захворювань. На жаль, мало хто в курсі, що саме дієтотерапія — це найважливіші та найголовніші рекомендації у лікуванні всіх патологій органів і систем. Найчастіше значимість лікувального харчування істотно применшується

Нприклад, при гострій пневмонії показане харчування з великим вмістом насичених і поліненасичених жирних кислот. Легенева тканина «любить» жир. А при хронічній анемії обов'язкове щоденне включення в раціон червоних сортів м'яса, тушкованих у гранатовому соку або червоному вині.