

SPORTUL

o alegere sănătoasă





Importanța SPORTULUI



Exercițiul Fizic



Alimentația



Guvername de cumpătare



Apa și Odihna

De ce nu facem sport?



51% consideră că sunt mult prea ocupați pentru a ajunge la sală sau a alerga în parc



20% consideră că sportul implică prea multe cheltuieli pe care nu și le permit



Pe ce se duc banii tăi?

Stil de viață sănătos	Alimente sănătoase	Relaxare și odihnă	Sport	Gândire pozitivă
		CONSECINȚE		
Calitatea vieții	Sănătate	Control asupra situațiilor stresante	Oxygenare celulară	Controlul emoțiilor

Stil de viață nesănătos	Alimente nesănătoase	Stress	Sedentarism	Gândire negativă
		CONSECINȚE		
Diabet, colesterol, tensiune arterială.....	Boală, dureri, medicamente, spitale...	Lipsă de concentrare, oboseală, depresie....	Oxidare celulară, cancer, obezitate.....	Boli mentale, eficacitate scăzută

Terapeut Nutriționist Carmen Meresz

Alege sa faci SPORT PENTRU SANATATE!

Exercitiul fizic are implicatii majore asupra starii de sanatate si previne imbolnavirea, furnizeaza energie organismului, faciliteaza inlaturarea efectelor nocive ale stresului, creste sentimentul de autocontrol si de incredere in sine.

Beneficiile exercitiului fizic asupra sanatatii:

- reduce riscul unui deces datorat atacurilor de cord;
- reduce riscul dezvoltarii bolilor cardiovasculare;
- reduce riscul dezvoltarii hipertensiunii arteriale;
- reduce riscul dezvoltarii cancerului de colon;
- reduce riscul dezvoltarii diabetului;
- creste rezistenta sistemului imunitar;
- faciliteaza controlul greutatii, scade masa adipoasa si creste masa musculara;
- reduce simptomele de depresie si de anxietate.

Este recomandata, in fiecare zi, timp de 30 de minute, **activitate fizica redusa** de tipul: mersul pe jos, urcatul scarilor, gradinarit;

Este recomandata, de 3-5 ori pe saptamana, timp de 20-60 de minute, **activitate fizica moderata** de tipul: alergare, dans, mersul pe bicicleta.

Este recomandata, de 2-3 ori pe saptamana, in aer liber sau in spatiile special amenajate, **activitate fizica intensa** de tipul: inot, ridicare de greutati/fitness, basket, volei, tenis, fotbal, squash.

Ce tip de efort mi se potrivește?

Există doua tipuri de efort:

1. Efortul aerob - este acel efort care se desfășoară folosind oxigen din afara organismului, fără a fi afectate rezervele de oxigen ale corpului. În acest tip de efort se creează o cantitate scăzută de acid lactic, iar sistemul cardiovascular funcționează în limite normale, modificările ritmului cardiac fiind aproape insesizabile. Antrenamentul poate dura câteva ore, iar oboseala de după nu este una profundă. Ca efect principal al acestui tip de antrenament avem oxigenarea celulelor din zonele periferice și îmbunătățirea sistemului cardiovascular. În efortul aerob se elimină la început glucidele și apoi lipidele.

Tipuri de efort aerob: spinning, alergatul pe bandă, înotul, dansul, ciclismul, mers pe jos, etc.

Sursa de energie: glucide și lipide sănătoase.

2. Efortul anaerob: este acel efort care se desfășoară consumând rezervele de oxigen ale organismului, se desfășoară la o intensitate crescută într-un timp relativ scurt. Avem o producție mare de acid lactic, frecvența cardiacă se modifică semnificativ, însă revine rapid la normal în perioada de refacere. Ajută la creșterea metabolismului bazal.

Tipuri de efort anaerob: clasicele exerciții de forță, haltere, culturism, chiar și cursele de alergare viteză. Unul dintre principalele beneficii ale acestui antrenament este creșterea masei musculare.

Sursa de energie: proteină și aminoacizi.

* μβ, Ξ-Αί fi

Vă plac activitățile fizice?	Da / Nu
Aveți timp pentru aceste activități?	Da / Nu
Cât de des faceti sport?	1-2/săpt. , 3-4 /săpt., zilnic, deloc
Ați practicat sport în tinerețe? Dacă da, ce sport?	Da / Nu
Aveți probleme cardiovasculare?	Da / Nu
Suferiți de alte boli? Dacă da, ce boli?	Da / Nu
Ați făcut un test de rezistență la efort?	Da / Nu
Aveți dureri de articulații sau de coloană?	Da / Nu
Ce sport preferați?	Ciclism, înot, alergat, fitness, mers pe jos, aerobic, tae bo, aqua gym, antrenament sală cu greutate ?
Ce tip de mișcare vă puteți permite financiar?	
Cât timp pe zi, puteți să alocați pentru acest tip de mișcare?	

Ce mâncăm înainte și după antrenament?

Înainte cu 2-3 ore de sport Alimente permise	Înainte de sport Alimente interzise	Imediat după terminarea sportului Alimente permise	După o oră de la terminarea sportului Alimente permise	După sport Alimente interzise
Carbohidrați complecși (orez brun, cartofi dulci, quinoa, hrișcă, amarant)	Carbohidrați simpli (zaharuri) chiar dacă provin din fructe	Proteină +carbohidrați simpli(o banană, o lingură proteină din zer, de cânepă sau de mazăre și 250 ml apă sau lapte vegetal)	Vitamine, fibre, minerale, carbohidrați complecși, proteină	Zaharuri fructe, Carbo simpli
Proteină completă(pește, carne, pui, curcan)			Pește la grătar, broccoli spanac, dovlecel fasole verde.....	Grăsimi trans. unt, margarină
Salate crudități				

Nicio zi fara sport!







SPORTUL

o alegere sănătoasă