Nie od dziś wiadomo, że sport to zdrowie. Aby jak najwięcej osób wzięło to sobie do serca, 30 grudnia 2022 r. toruńskie koszykarki z Klubu Katarzynki będą promować zdrowy styl życia wśród pasażerów komunikacji miejskiej.

Nasze koszykarki doskonale wiedzą, jak wiele korzyści płynie z uprawiania sportu. Teraz postanowiły one podzielić się swoją wiedzą z torunianami. Wybrały na to najlepszy czas – przełom roku sprzyja postanowieniom.

Dlatego już w ten **piątek, 30 grudnia 2022 r. od godz. 11.30 zawodniczki będzie można spotkać w tramwajach na odcinku między ul. Kraszewskiego a Dworcem Miasto.** W ramach akcji „Żyjmy zdrowo na sportowo z Katarzynkami" sportsmenki będą promować 10 zasad zdrowego stylu życia, w tym: zmiany nawyków żywieniowych, zwiększenia aktywności fizycznej, unikania stresu i odpowiedniej dawki snu oraz oczywiście unikania używek.

Kliknij w grafikę, aby powiększyć

ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO
Z KATARZYNKAMI!

Alkohol – nie!
Narkotyki – nie!
Papierosy – nie!
Internet – nie dziękuję wolę spacer!

Dofinansowane ze środków Gminy Miasto Toruń

10 zasad zdrowego stylu życia:

1. **Rozpocznij dzień od sycącego śniadania**
   Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.
2. **Jedz regularnie**
   Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu.
3. **Urozmaicaj!**
   Zadbaj, aby każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej.
4. **Unikaj produktów wysokoprzetworzonych i sklepowych słodyczy**
   Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych.
5. **Pij odpowiednią ilość wody**
   Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków.
6. **Wprowadź aktywność fizyczną**
   Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego.
7. **Zadbaj o relaks i redukuj stres**
   Znajdź czas tylko dla siebie. Takie proste rzeczy naprawdę pomagają utrzymać równowagę psychiczną. Dodatkowo pomogą zredukować stres
8. **Pracuj nad poczuciem własnej wartości**
   Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.
9. **Wysypiaj się**
   Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło i wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Nie tylko będziesz fizycznie zdrowsza, ale również radośniejsza, bardziej skoncentrowana i efektywna w pracy.
   Zadbaj też o higienę snu.
10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami
    Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą ci stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą.

Promujemy:
Zdrowy tryb życia!
Zdrowe odżywianie!
Aktywność fizyczną!
Umiejętność radzenia sobie ze stresem!

- Powrót
- Udostępnij na: X
- Udostępnij na: FB
- Drukuj
- PDF