

Żyj zdrowo z Katarzynkami

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

ZŁYMI ZDROWO NA STYLONOWO Z KATARZYNKAMI!



Alkohol - nie!
Narkotyki - nie!
Papierosy - nie!
Internet - nie dzięki wole spacer!

Dofinansowane ze środków Gminy Miasta 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. Urozmałcaj!**
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 słodczy**
Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych.
- 5. Pił 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 zredukuj 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. Wyśpij się**
Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zafundowało 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](#)