

Savjeti za vitalnost

powered by



Smanji svakodnevni stres u 5 koraka i unaprijedi zdravlje

PIŠE: Redakcija Zdrave Krave • 21. LIPNJA 2016.

Stres nepovoljno utječe na zdravlje, čak i kada ga nisi svjesna. Fizički simptomi mogu biti raznoliki, od osjećaja tjeskobe, glavobolje, probavnih smetnja, alergija pa do slabljenja imunološkog sustava kod dugotrajnog, kroničnog stresa.

Stres može biti dobra stvar – on nas tjera naprijed, u nove izazove, i otvara nove vidike, no nije zdrav kad je stalan, zbog kumulativnog efekta, i stoga ga treba držati pod kontrolom.

Usredotoči se na ono što radiš u trenutku kad to radiš

Većina se može sjetiti situacije kad dan započne kaosom i čovjek ne zna bi li prvo pojurio na zahod ili se počeo spremati. Obavljaj jednu po jednu stvar i potpuno se posvetite onome što radiš, bilo da si u uredu, kuhinji, u igri s djecom ili kućnim ljubimcima. Kuhaj kavu razmišljajući o kavi, ne o milijun stvari koje te čekaju! Odrađivanje više stvari odjednom ostavi za zaista nepredvidive situacije, a dan si olakšaj tako što ćeš se sasvim usredotočiti na ono što u tom trenu radiš.

Pronađi vremena za planiranje

Na početku ili u sredini dana - kad god ti odgovara - zastani na desetak minuta i prođi u mislima kroz ono što te taj dan čeka. Podsjeti se što radiš i po potrebi presloži prioritete, tako ćeš



lakše upravljati ne samo svojim obavezama već i reakcijama. Ako znaš što te čeka, nećeš provesti cijeli dan isključivo reagirajući na nepredvidivo ili zaboravljeno.

Prošeci prirodom

U idealnom slučaju. U manje idealnom slučaju, nakon ručka, umjesto kave, prošeci oko zgrade. Četvrt sata lagane tjelovježbe razbudit će te i razveseliti: kretanjem se oslobađa endorfin, “hormon sreće” koji povoljno utječe na raspoloženje. Ljuti li te nešto, hodaj pet minuta dulje i znatno žustrije jer kretanje ne jede samo

stres već i ljutnju, napetost i frustraciju.

Redovno i pametno jedi

Svi ponekad zaboravimo jesti, no činiš li to često, glukoza u krvi će ti divljati, a s njom i raspoloženje, kao i sposobnost da se nosiš sa stresom. Jedi u isto vrijeme svaki dan, u malim obrocima koji ne oduzimaju puno vremena, a donose zdravlje.

Liježi u isto vrijeme

Pametna, odnosno uravnotežena prehrana i manje količine stresa u svakodnevici pomoći će ti da lakše zaspiš i da se lakše probudiš. Pokušaj li to učiniti svaki dan u isto vrijeme, otklonit ćeš još jednu svakodnevnu naviku koja je izvor stresa - neredovit san. Nije bitno voliš li leći u 22 ili 2, bitno je da se tijelo može osloniti na to da će svoj odmor dobiti u isto vrijeme.

Ove savjete nije teško provesti u djelo, samo se treba sjetiti i s vremena na vrijeme ih se pridržavati. Malo po malo, držimo li se dobrih odluka koje smo donijeli, osjetit ćemo kako je život lakši i ljepši kad smo opušteniji.

Otkrij saveznicu u svakodnevnoj borbi sa stresom!



Donosimo ti ideje za doručak i ručak šampiona

PIŠE: PROMO • 06.SRPNJA 2016.

Tajna kvalitetnog života je u ravnoteži, a ni prehrana tu nije iznimka. Ravnoteža u prehrani itekako je bitna za zdravlje, stoga je održavajte pametnim kombiniranjem namirnica. Ravnoteža je iznimno važna, a mi je uzimamo zdravo za gotovo.

Bez nje nema kretanja; izgubimo li je, odmah padamo! No, kad je riječ o emocionalnoj, životnoj ili prehrambenoj ravnoteži, taj pad može biti toliko sporiji da ga i ne zamjećujemo. Prehrana je jedan od stupova zdravlja, i to onaj na koji se najmanje oslanjamo. To treba promijeniti, što nije uvijek baš jednostavno. No lakše je kad dan

organiziraš oko nekoliko obroka i uložiš malo energije za planiranje.

Doručak šampiona

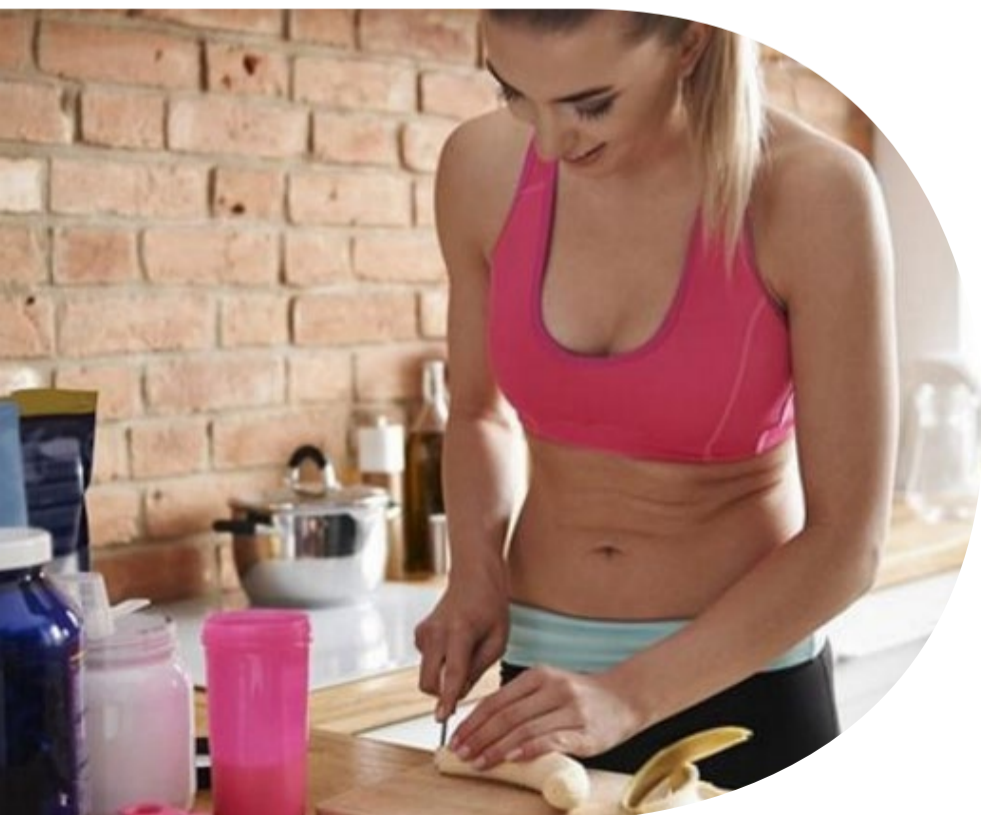
Dan započni proteinima: jaja, jogurt i šunka potaknut će metabolizam jer tijelo potroši više kalorija da probavi proteine nego ugljikohidrate poput palente ili žitarica. Brojiš li kalorije, proteini i tu pomažu: od njih si dulje sita, pa ćeš tijekom dana pojesti manje.

Međubroci, međubroci, međubroci!

Sitost ne znači da treba preskakati međubroke. Dva manja obroka tijekom dana, jedan ujutarnjim, drugi u popodnevnim satima, otklanjaju glad i mogućnost da pregladniš. Jabuka ili zobeni keks s maslacem od kikirikija dat će ti potrebnu energiju, kao i nužne nutrijente.

Hranjivi ručak

Za ručak kombiniraj ugljikohidrate i proteine. Uključi povrće, ali ne zaboravi da i ono sadržava ugljikohidrate. Uz bob i grašak trebat će ti manja količina smeđe riže! Razmišljanje o omjerima: kombinacija zasitnih proteina za doručak i zdrave užine dat će ti snage da za ručak ne pojedeš obilnu porciju. Trik kod ručka je u sporim ugljikohidratima, koji ne podižu glukozu u krvi naglo već sporo, pa ti popodnevna kavica neće trebati sve do 17 sati. Uz kavu ili zeleni čaj



umjesto kolača pojedi - jabuku! Ili krušku, ako ti jabuka nije dovoljno slatka.

Lagana večera

Mnogi ljudi ravnotežu izgube navečer pa posegnu za čokoladom. Riješi to večerom u kojoj ćeš ugljikohidrate spojiti s dobrim mastima, samo pazi na količinu! Nakon tjestenine s lososom ili riže sa sjemenkama i bučnim uljem lakše ćeš se opustiti, a zdrave će masti goditi tijelu koje će ih tijekom noći iskoristiti za regeneraciju. Čak i kada si odlučila dati si oduška i udovoljiti želji za nezdravom hranom, pokušaj to izbalansirati tjelesnom aktivnošću ili s više voća u sljedećem obroku. Što se zdravije hraniš, potreba organizma za nezdravom hranom bit će manja, zato uvijek pažljivo oslušuj što ti tijelo poručuje.

Saznaj kako još jednostavnije dovesti organizam u ravnotežu!



Na poslu prvo budi čovjek, a tek onda kolega!

PIŠE: PROMO • 11.SRPNJA 2016.

Kuća nije tijesna, gdje čeljad nije bijesna, stara je poslovice, no sigurno ti nikad nije palo na pamet primijeniti je na radno mjesto. Činjenica jest da je sreća na poslu vrlo usko povezana s povećanom produktivnošću, bržim napredovanjem i većom plaćom.

I ne samo to, ljudi koji su na svom poslu sretni imaju više energije, zdraviji su te znatno zadovoljniji svojim životom, a poslodavci ih obožavaju jer sva istraživanja pokazuju da sretni ljudi bolje rade. Sve je to divno, u teoriji, ali

kako to provesti u praksi? I ne, visoka plaća nije pravi odgovor, jer novac ne donosi sreću na poslu, ništa više nego bilo gdje drugdje. Temelj odlične atmosfere na poslu su dobri odnosi s kolegama! U pozitivnu radnu atmosferu, o kojoj uvelike ovisi i učinkovitost i osjećaj zadovoljstva poslom, potrebno je ulagati. Kako?

Počni od malih stvari

Uz jutarnji pozdrav daruj osmijeh! Uljepšat ćeš dan drugima, ali i sebi, jer smijanje oslobađa neuropeptide u mozgu koji djeluju na osjećaj sreće. Ako ti kolega zadrži lift ili otvori vrata, smiješku dodaj jedno obično hvala. Istraživanja



pokazuju da mala zahvala ima velike rezultate jer se oni koji je primaju osjećaju bolje.

Budi otvorena

Umjesto da se žališ prijateljici preko telefona, saslušaj što muči kolegu. Svega nekoliko trenutaka dovoljno je da se ljudi osjećaju kao ljudi - kada mogu podijeliti problem. Slušanje zna biti sasvim dovoljno, a može otvoriti i brojne mogućnosti. Možda kolegicu muči nešto u čemu imaš iskustva i možeš pomoći dobrim savjetom. Takve male usluge s vremenom grade trajna prijateljstva, a ima li veće sreće nego raditi s prijateljima?

Kakvi su, takvi su

Prihvati ljude takve kakvi jesu! Za dobre odnose na poslu nije najvažnije slažu li vam se svjetonazori, već možeš li suradnjom stvoriti nešto vrijedno stvaranja. Uvažavanjem razlika i spremnošću za suradnju izgradit ćeš atmosferu povjerenja i dobre komunikacije zbog koje će ti boravak na poslu postati zabavna avantura. Dobra plaća i odlični uvjeti samo su pola priče, druga polovica su ljudi s kojima radiš. Na poslu provodimo velik dio dana, pa ćeš rezultate malog ulaganja u dobre odnose itekako osjetiti na svom raspoloženju i stavu prema poslu. Nitko ne funkcionira kao prekidač koji se gasi sa završetkom radnog vremena i zato je važno prvo biti čovjek, a tek onda kolega.

Saznaj kako ti **SenSia** može pomoći boljem osjećaju na radnom mjestu!



Top pet ideja za zdravi obrok dok si na pauzi

PIŠE: PROMO • 25. SRPNJA 2016.

Čokolada i šećer prevrtljivi su prijatelji i teško ih se riješiti, svuda su oko nas. Ima i drugih izbora, no ako ti je lakše, zdrava pauza ne znači da čokoladu treba sasvim zaboraviti. Pročitaj naše prijedloge za zdrave obroke koje ćeš bez grižnje savjesti moći jesti na poslu.

Kakao

Kakao, od kojeg se radi čokolada, jedna je od najzdravijih namirnica na svijetu. Biraj čokoladu sa 70 ili više posto kakaa i zaustavi se na 4-5 kockica.

Sir i bademi

Šaka badema u kombinaciji s nekoliko kockica finog sira fantastičan je i zdrav način da izdržiš do večere! Proteini iz sira će te držati sitima, a kako bademi nemaju ugljikohidrata, nakon ove užine mozak ti se neće nimalo usporiti.

Čaj i voće

Ako poslijepodne baš umireš od želje za slatkim, nisi jedina. Na koncu konca, Britanci su od popodneve užine - finog crnog čaja punog kofeina i pogačica s kajmakom i marmeladom - napravili instituciju. U zdravijoj verziji odaberi šalicu zelenog čaja i voće. Jabuka je savršena, a



za one kojima nije dovoljno slatka, tu su kruške i banane. Biraj voće čije je sezona, a kad ga nema - suho je još slađe.

Orašasti plodovi

Kad si kratka s vremenom, ne varaj! Danas gotovo svaki dućan nudi "studentski miks" orašastih plodova, bogatih nezasićenim masnim kiselinama kojih malo tko unosi dovoljno. Možeš, također, u torbici držati vrećicu kikirikija - za hitne slučajeve, kad se sastanak odulji.

Jogurt

Jogurt, pogotovo onaj funkcionalni, s prehrambenim vlaknima i mljekarskim kulturama, zdrav je dodatak svakom jelu, a osobito je dobrodošao kao užina. Sam, kao brzinska užina, ili pomiješan s lješnjacima i borovnicama, ako imaš vremena unaprijed razmišljati o ukusnim i zdravim kombinacijama.

Povrće

Povrće zahtijeva najviše pripreme: na primjer, mrkvu treba oprati, oguliti pa nasjeckati. No, kad kušaš organski uzgojenu mrkvu punog okusa, vratit će ti se želja da uložiš to vrijeme. Spoji je sa žlicom-dvije humusa i nikad se nećeš vratiti na čips. A ako se i vratiš, neka to bude ukusni čips od kelja ili jabuke. Najbolja je stvar kod zdravih izbora za užinu što pružaju osjećaj sitosti i daju dovoljno energije za sve dnevne aktivnosti. Za razliku od nezdravih izbora koje prate kratkotrajni osjećaj zadovoljstva, nakon kojeg ponekad slijedi grižnja savjesti, a najčešće usporenost i pad energije.

Otkrij zašto je **SenSia** zdravi izbor za užinu, gdje god bila!



Pet sigurnih znakova da ti je potreban godišnji odmor

PIŠE: PROMO • 18.KOLOVOZA 2016.

Svima nam je prije ili poslije potreban dulji odmor od posla. Mnogi često ne primjećuju ili zanemaruju signale da je došlo vrijeme za godišnji. Kako ti se to ne bi dogodilo, evo pet jasnih znakova da ti je odmor prijeko potreban!

Sitnice te izluđuju

Ako ti odjednom svaka, pa i najmanja sitnica smeta puno više nego inače, a odnosi s kolegama nisu najbolji jer si zlovoljna, krajnje je vrijeme za odmor. U dva do tri tjedna daleko od ureda

napunit ćeš baterije i vratiti stanje uma u kojem se problemima pridaje onoliko pozornosti koliko realno zaslužuju.

Umorna si i češće griješiš

Ako te kolege sve češće ispituju je li sve u redu ili komentiraju da izgledaš umorno, stani i razmislite zašto je tako. Tuđe probleme primjećujemo lakše nego vlastite. Tako će vrlo vjerojatno i tvoji kolege prije tebe primijetiti da si pod stresom. Ako uz to praviš više pogrešaka nego prije, ako si sve ciničnija, ništa te ne uzbuđuje i ne možeš reći ništa pozitivno o svom poslu, definitivno je kucnuo čas za godišnji odmor. On će ti vratiti usredotočenost i volju za radom, a cinizam će nestati.

Sve te boli

Bolovi u leđima, glavobolja i umorne oči jasni su znakovi da ti je tijelo pod velikim stresom i da se nedovoljno odmaraš. Ako te uz to muči nesanica, nadutost ili žgaravica, reagiraj na vrijeme - umjesto na bolovanje, uputi se na godišnji jer su sve ovo signali kojima ti tijelo poručuje da je vrijeme za opuštanje i odmor.

Pretjerana glad ili žeđ

Ako se sve češće prejedaš junk foodom, čokoladama ili sladoledom, a nakon posla popiješ nekoliko čašavina, počela si hranu i alkohol koristiti kao mehanizam za nošenje sa stresom. Nažalost,



to može imati samo loše dugoročne posljedice, stoga ti je hitno potrebna promjena svakodnevice i pauza od posla. Prije nego što doista zaglibiš, razmisli o sljedećem: koliko god voljela svoj posao, “izgorjet” ćeš ne odmaraš li se redovno.

Ignoriranje stresa ima poguban učinak na zdravlje. A, ruku na srce, uz glavobolje, povećanu napetost, probavne i druge probleme, bježanjem od opuštanja smanjuješ i kvalitetu posla koji obavljaš. Posljednje, ali ne i najmanje važno – nemoj raditi na godišnjem. Kad se odmaraš, odmaraj se!

Otkrij saveznicu za zdrav godišnji odmor, bez probavnih tegoba!



Imaš li i ti naviku budnosti i zašto je ona loša?

PIŠE: PROMO • 01. RUJNA 2016.

Koliko si puta čula - spavat ću kad umrem? San je najzanemareniji čimbenik dobrog zdravlja. Većini dolazi vrlo lako, neki čak mogu zaspati bilo gdje. No nedostatak sna prilično nas brzo sustigne pa ga ipak naučimo cijiniti, osobito kad postanemo roditelji.

Ipak, mnogi ljudi nedostatak sna ne smatraju ni potencijalnim problemom; čini im se da je veći izazov probuditi se. Razlog se krije u suvremenom načinu života - slobodni smo i svoji tek u poslijepodnevnim i večernjim satima, a zimi rano pada mrak. To stvara naviku budnosti i zabave za vrijeme mraka, kad bismo se trebali odmarati. Dodatno nam odmažu ekrani mobitela, televizora i kompjutera i njihovo svjetlo koje nas umjetno razbuđuje - tko nije ostao predugo budan uz svoj najdraži film na koji je neplanirano naletio na TV-u?

Dobar san omogućava i bolje usvajanje znanja

Zabava opušta i treba je prakticirati, po danu i po noći, no ne može zamijeniti dobar san. On osigurava dobro pamćenje, jer se dnevni događaji obrađuju u dubokom snu, ali i bolje učenje. Naime, ne samo da bolje učimo nakon dobrog noćnog sna nego, otkrili su znanstvenici, bolje usvajamo nova znanja nakon što ih obradimo



u snu. Taj trik našeg mozga vrijedi i za vještine. Sjeti se samo svih onih snova u kojima si sanjala da voziš, vodiš nastavu, pobjeđuješ u utrci? To tvoja uspavana verzija uzima dodatne instrukcije kod snovitih majstora predavača.

Povezanost spavanja i simptoma dijabetesa te debljine

Nije bitak um jedino što nam san donosi. Kad spavamo, obnavlja se cijelo naše tijelo pa spavanje utječe na krvni tlak te zdravlje srca i probave. Dobar noćni san povezuje se sa smanjenim rizikom od raka i dijabetesa. Ne samo to: nedostatak sna može - noćne li more - uzrokovati povećanje tjelesne težine.

Tko se bori s dijetama i viškom kilograma, trebao bi prvo razmisliti o spavanju umjesto o broju kalorija. Uravnotežen san utječe na apetit i pomaže održavanju optimalne tjelesne težine. Uz to, san je ključan za lakšu izgradnju mišića te pomaže da budemo izdržljiviji.

Dobar san postići ćeš redovitošću, stoga liježi i budi se u isto vrijeme i san će ti biti kvalitetan, a spavanje ne nešto što moraš odraditi, već pravi temelj veće kreativnosti, produktivnosti i sreće.

Lagani obrok prije spavanja omogućava bolji san, stoga isprobaj **SenSiu!**



Otkrij kako početi meditirati i što je sve važno za uspjeh

PIŠE: PROMO • 19. RUJNA 2016.

Meditaciju svi hvale - pomogla im je da postanu sretniji i smireniji, bolji i manje zabrinuti, da probude um i pokrenu tijelo. No, vrsta meditacija ima milijun - kako i gdje započeti?

Od informacije, naravno. Meditacija je i smirivanje uma i vježba za relaksaciju tijela. Istraži je, prouči kakvih sve vrsta ima i odaberi onu za koju misliš da ti najbolje odgovara. Provjeri postoji li u tvojoj blizini grupa koja prakticira baš tu vrstu i saznaj možeš li im se pridružiti. Ako te grupe ne privlače ili su kilometrima udaljene, sama zakorači dalje.

Pronađi svoje idealno mjesto i vrijeme za meditaciju

Za početak, odvoji vrijeme kad ti nitko ne smeta. Ugasi mobitel i glazbu pa pronadi neki svoj mirni kutak, gdje god on bio - kod kuće na podu, u najdražoj fotelji, u tušu ili pak na omiljenoj klupi u parku. Mnogi kao idealno vrijeme za meditaciju preporučuju smiraj dana ili svitanje, kad je sve oko nas mirno, no to nije uvjet. Važno je da ti vrijeme i mjesto odgovaraju, kako bi i meditacija bila ugodna. Međutim, ne preporučuje se meditirati nakon jela ili navečer jer će te svladati umor i početak će ti se spavati. Glad će ti pak odvlačiti pažnju od meditacije. Zato bi idealno vrijeme bilo dva sata nakon obroka.

Opuštenost i pravilno disanje su jako važni

Mnogi odustanu od meditacije jer misle da moraju sjediti u položaju lotosova cvijeta. Da, položaj je važan, ali prije svega je važno da budeš opuštena i da tijelu bude ugodno. Ne vježbaš li jogu, lotosov cvijet možda nije za tebe. Pronađi položaj koji ti odgovara i nemoj se bojati s vremenom ga mijenjati.

Nauči duboko disati. Meditacija nije seansa dubokog disanja, ali ono jest odličan uvod u nju. Duboko disanje opušta tijelo i um omogućavajući ti da uđeš



u stanje u kojem si svjesna o čemu i kako razmišljate.
Drugim riječima, da uđeš u - meditaciju.

Cilj meditacije nije da dosegneš točku u kojoj si toliko usredotočeni na “mistično nešto” da ti ništa ne može odvući pažnju. Meditacijom proučavaš vlastiti um. Zato, budi strpljiva i daj si neko vrijeme da otkriješ što ti najbolje odgovara.

Sznaj kako ti **SenSia** može pomoći da opustiš svoje tijelo i um!



Uz ove savjete postat ćeš opuštenija i sretnija

PIŠE: PROMO • 10. KOLOVOZA 2016.

Život je pun obaveza - neke su nam gušt, a neke muka. Zbog ovih potonjih slobodno je vrijeme nešto čemu se uvijek radujemo. Također nam je uvijek žao ako slobodno vrijeme nismo iskoristili najpametnije. Evo nekoliko jednostavnih savjeta kako ga ne potratiti.

Napravi plan

Ne mora biti detaljan, dovoljan je tek nacrt. Ne samo da ćeš bolje rasporediti vrijeme i razlučiti što u stvari smatra korisnim ili zabavnim, već će ti izrada plana dati inspiraciju za nove aktivnosti.

Bez stresa

Ne propuštaj u slobodno vrijeme stvari kojima u njemu nije mjesto. Za sve će to biti vremena i poslije, slobodno vrijeme služi za osvježanje tijela i duha. Ugasi TV i ograniči korištenje interneta – ili se njime koristi drukčije, primjerice za kreativnost i izražavanje.

Iskorakni iz zone udobnosti

Korak ili dva izvan okvira svakodnevnog i poznatog otkrit će ti novu dimenziju tebe same. Potraži aktivnosti i iskustva koja će ti pružiti uzbuđenje i vrati energiju. Isprobaj nove recepte. Uči nešto što si uvijek htjela, ali si do sada mislila da ti neće ići - ne znaš dok ne pokušaš.



Volontiraj

Volontiraj za dobrotvorne organizacije, pučke kuhinje, domove za nezbrinutu djecu ili azile za napuštene životinje. Iskoristiš li slobodno vrijeme za nešto što će nekome barem malo pomoći ili nakratko uljepšati život, i sama ćeš osjetiti zadovoljstvo.

Provedite više vremena sa svojim kućnim ljubimcem

Ako ga nemaš, možda je pravi trenutak da ga nabaviš. Brigom za kućnog ljubimca nećeš samo ispuniti slobodno vrijeme, već i vlastiti i ljubimčev život ljubavlju i srećom.

Bez krivnje

Ovim prijedlozima dodaj svoje. Peri podove, ribaj pločice, što god te opušta. Baci se na nail art ili kukičanje. Uživaj u hobijima, čitaj i slušaj glazbu... Imaš pravo iskoristiti svoje slobodno vrijeme točno onako kako ti odgovara.

Kad slobodnom vremenu pristupaš planski, to ne znači da si control freak, već da si uvidjela kako te kvalitetno iskorišteno slobodno vrijeme višestruko odmara!

Uživaj u svom slobodnom vremenu uz **SenSiu!**



Zdrav doručak navika je koju možete usvojiti

PIŠE: PROMO • 31. LISTOPADA 2016.

Sve one izreke o doručku nisu nastale bez razloga. Ako se i ne uklapa u vašu jutarnju rutinu, znajte da je uz malo truda moguće usvojiti ovaj zdravi ritual.

Uz zdrav doručak dan je ljepši, no tko bi na to mislio ujutro kad otvori oči i iskoči iz kreveta pet minuta prije polaska... I koja je prva žrtva potrebe za spavanjem? Doručak! Ipak, njihova saznanja znanost podupire. Doručak je stvarno najvažniji obrok dana i ako se probudite pet minuta ranije, stići ćete ga uklopiti u dnevnu rutinu.



Ako doručkujete nećete imati napadaje gladi tijekom dana ili navečer

Prednosti doručka brojne su i raznolike, pa ne iznenađuje činjenica da je redovit doručak navika onih ljudi koji se brinu za svoje zdravlje. Zbog toga nismo sigurni koliko je za dobro zdravlje presudan doručak, a koliko ostale dobre navike ljudi koji doručkuju. Ipak, ono što činimo svakoga jutra itekako je važno u našem životu, zar ne? Pojedete li dobar doručak (krafna i kava s nogu na putu do posla nisu u toj kategoriji), lakše ćete kontrolirati glad tijekom dana i bolje birati obroke. Izbjeći ćete gladovanje uz koje preskakači doručka dočekuju ručak, pa biraju hranu koju bi imali snage preskočiti da su doručkovali.

Što se smatra dobrim doručkom?

Jabuke se jedu sirove, jaja se daju skuhati unaprijed, isto kao i ječam ili zob, koji u hladnjaku mogu stajati i po nekoliko dana. Samo im dodajte nešto orašastih plodova, komad voća i zdrav doručak je gotov! Voće, žitarice (a ne pahuljice pune šećera!), jogurt i jaja tijelu će osigurati toliko energije da se nećete prejedati za ručak. Dodatne kalorije koje dobijete za doručak učinit će vas aktivnijima u prvom dijelu dana pa ćete višak energije uložiti u kretanje i izgradnju mišića.

Zato navijajte budilicu pet minuta ranije da vas podsjeti na to da valja doručkovati. Činite to svaki dan, pa i vikendom, kako biste stekli rutinu. A na kraju svakog uspješnog tjedna nagradite se nekom sitnicom. Podsjetnik-rutina-nagrada, to je najkraći put do usvajanja nove navike. Neka vam zdrav doručak bude samo prva od mnogih dobrih navika koje ćete usvojiti.

Zdrav doručak može se pripremiti od puno namirnica, a ona koja bi redovito trebala biti dio vašeg jutarnjeg menia je **SenSia** jer doprinosi normalnoj funkciji probave.



Otkrijte kako smanjiti štetu nastalu sjedenjem i učvrstiti mišiće na poslu

PIŠE: PROMO • 08.STUDENOG 2016.

Sjedite za računalom veći dio dana i nemate vremena za vježbanje? Krivo, vježbati možete i za stolom! Ovo su prave vježbe za vas: jednostavne, brze, praktične i prilagođene poslu.

Većina zaposlenih provodi vrijeme sjedeći za stolom. Na našu veliku nesreću, takav način rada i života sa sobom nosi povećane zdravstvene rizike. Deskercise je režim kratkih vježbi koje ćete s lakoćom izvesti na radnome mjestu - za stolom i u kratkom vremenu - te si tako vratiti živost u tijelo, energiju u mozak, a mišiće natrag u formu. Možda se i riješiti koje kalorije viška.

Eliminiranje napetosti

Svako toliko maknite pogled s ekrana, podignite ramena - kao da ćete njima slegnuti - ali ih zadržite u podignutom položaju dok ne nabrojite do 5 pa opustite. Ponovite to 15 puta i glava će vam se razbistriti, a napetost, koje možda niste ni svjesni, nestati.

Dok sjedite, mišići ne moraju spavati

Stražnjica, bedra i trbušni mišići - sve su to dijelovi tijela koje možete vježbati sjedeći. Mišić stražnjice stišćite, držite 5 puta do 10 sekundi i itekako će se vidjeti rezultati. Trbuh je ono čega se na plaži najviše sramimo. Samo duboko



udahnite i zategnite mišiće abdomena, gurajući ih prema kralježnici dok izdišete. Držite ih zategnute 5 do 10 sekundi pa opustite. Ponovite to 10 puta, dvaput dnevno. Takvo će vas disanje i uravnotežiti, pa ćete se na poslu osjećati bolje.

Ustanite

Isti princip vrijedi i za kvadricepse, najjače mišiće u tijelu. Ako ne stignete prošetati, pobrinite se kako bi očuvali zdravlje koljena i kukova vježbajući kvadricepse sjedeći. A možete i stojeći: stanite leđima uza zid te se u koljenima spuštajte sve dok vam bedra ne budu paralelna s podom. Ostanite tako između 30 i 60 sekundi. Ponavljajte dok se ne umorite.

Iskoristite tu pauzu!

Kad zbilja više ne možete sjediti, prošetajte - do toaleta, po čašu vode ili razgovora. Ali kad se vratite, nemojte odmah sjesti. Stanite iza stolice, oslonite se rukama na nju, a noge jednu pa drugu nježno zabacujte unatrag kao da želite petama dotaknuti stražnji dio bedara. Ponovite 10 puta, odmorite se pa nastavite. Veliki rezultati postižu se nizom malih koraka, reći će vam to menadžeri svih velikih i uspješnih tvrtki. Zato nemojte da zbog posla pati najveće blago koje imate - zdravo tijelo.



Osim vježbama, pokušaj se riješiti napetosti na poslu uz **SenSiu**.

Želite li se osjećati dobro, pazite što jedete

PIŠE: PROMO • 28. STUDENOG 2016.

Kad sljedeći put za loše raspoloženje okrivite ponedjeljak, lošu biometeorološku prognozu ili nešto treće, radije se prisjetite što ste jeli. Neke namirnice prirodno utječu na pokretanje procesa u organizmu zaslužnih za bolje raspoloženje. Uz malo dobre volje osjećajte se bolje.

Kava

Užitak u jutarnjem ritualu ima i znanstvenu podlogu – kava u umjerenim količinama može biti vrlo korisna za organizam. Izvor je antioksidansa, a kofein djeluje stimulirajuće na središnji živčani sustav te može potaknuti proizvodnju hormona “sreće” u mozgu – serotonina, dopamina i noradrenalina. Dodamo li i društveni aspekt ispijanja kave s prijateljima, još bolje. Ipak, ne pretjerujte jer dvije do tri šalice dnevno sasvim su dovoljne.

“Pametni” ugljikohidrati

Brojni prehrambeni trendovi stavili su ih na crnu listu, ali neopravdano. Ugljikohidrati su izvor energije i imaju važnu ulogu u radu mozga, izgradnji mišića i zdravoj probavi. Cjelovite žitarice, voće, povrće i mahunarke primjer su ugljikohidrata koji obiluju hranjivim tvarima i vlaknima. Triptofan, esencijalna aminokiselina koja potiče sintezu serotonina, neurotransmitera



ključnog za regulaciju raspoloženja, nalazi se u gotovo svoj hrani bogatoj proteinima, a upravo mu ugljikohidrati “otvaraju put” prema mozgu. Volite li zobene pahuljice, batat, smeđu rižu, banane te kruh od cijelog zrna – samo naprijed!

Riba

Omega-3 masne kiseline prirodno su prisutne u masnoj ribi – skuši, inćunu, srdeli i lososu, a istraživanja su pokazala da osobe s višom razinom ovih masnoća u krvi imaju manju sklonost depresiji. Osim što su riznica korisnih masnoća, bogate su proteinima i prirodan su izvor vitamina D i selen. Zna li da se ribu preporučuje jesti dvaput tjedno?



Fermentirana hrana

Prema nekim teorijama, probavni sustav funkcionira kao drugi mozak, a zbog komunikacije sa stvarnim mozgom ono što se u njemu događa može imati posljedice na naše osjećaje i raspoloženje. I ovdje nastupa važnost održavanja ravnoteže probavnog sustava. Kako? Konzumiranjem fermentirane hrane bogate vlaknima i dobrim bakterijama, koja povoljno utječe na probavu. Najdostupnija je u obliku kiselog povrća poput kupusa, te mliječnih fermentiranih proizvoda poput jogurta i kefira. Volite li azijsku kuhinju, probajte kimchi, korejsko jelo od fermentiranog povrća, najčešće kupusa, rotkvica, luka ili krastavaca. Pri izboru namirnica nećete pogriješiti vodite li se načelom umjerenosti i poznatom Hipokratovom izrekom: “Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana”.

Šafran

Ovaj cijenjeni začim, najskuplji na svijetu, ima dug staž upotrebe u medicini. Prema nekim istraživanjima, potiče stvaranje serotonina u mozgu, a pripisuju mu se i blagotvorni učinci u liječenju depresije te promjena raspoloženja. Najkorisniji dio je tučak šafrana, a najviše se upotrebljava u kulinarstvu.

Čokolada

Kakav bi to popis hrane za bolje raspoloženje bio bez čokolade? Svakodnevna konzumacija 40 g tamne čokolade pridonosi smanjivanju hormona stresa, zahvaljujući antioksidansima iz kaka. Birajte tamnu čokoladu s udjelom kaka od barem 60 posto jer ima niski glikemijski indeks te ne podiže razinu šećera u krvi, a puna je minerala.

Za bolje raspoloženje i zdrav obrok na poslu, odaberi **SenSiu**.



Mali svakodnevni trikovi za zdraviju prehranu

PIŠE: PROMO • 12. PROSINCA 2016.

Biraj zdravu hranu često čujemo, još češće odlučimo, a u praksi najčešće ignoriramo. Kad smo gladni i ugledamo čokoladu ili nam zamiriše pizza, jednostavno se ne možemo suzdržati.

A najveća je ironija ta da kad smo gladni, i najzdravija hrana jednako je ukusna kao i nezdrava, samo kad bismo je imali strpljenja i snage odabrati. Srećom, postoje jednostavni trikovi koji vam mogu pomoći da jedete zdravije.

Nedjeljno kuhanje

Odlazak na tržnicu vikendom hrvatski je ritual. Kuhanje nedjeljnog ručka također. No, tradiciju možete obrnuti. Kuhajte obiteljski ručak subotom, nedjeljom se počastite ručkom vani, a nekoliko sati odvojite za pripremu zdrave hrane za tjedan. Ispecite cijelo pile, 'rastrančirajte' ga, usitnite i pomiješajte s povrćem, odvojite u kutije i imat ćete gotov ručak za cijeli tjedan. Skuhajte šest jaja i imat ćete doručak za pola tjedna. Operite povrće, isjeckajte ga i pospremite u plastične posude - izdržat će cijeli tjedan. Ideja je puno, a kad sve to uđe u naviku, ovakvo planiranje neće vam oduzimati puno vremena.

U torbi nosite vrećicu kikirikija

Osim kikirikija, uz sebe uvijek možete nositi neke



od omiljenih orašastih plodova. Kalorični su, pa stoga nezasluženo na lošem glasu, no njihove su masne kiseline izrazito zdrave, a i zasitne. Budete li ih kupovali pri svakom odlasku u nabavku, pojest ćete ih više. Nabavite sasvim male vrećice, pripremite ih dovoljno za cijeli tjedan i nosite posvuda kao zaštitu od gladi i oružje protiv prejedanja.

Doručak pun proteina

Jaja sa šunkom, kobasice - i sve ono što Englezi jedu ujutro, a mi se čudimo. Opskrbite se proteinima ujutro da biste bili manje gladni tijekom dana, pa će vam se smanjiti i unos ukupnih dnevnih kalorija.



Ponesite ručak sa sobom

Tako ćete ne samo uštedjeti novac nego i lakše kontrolirati što jedete. Kad ručate vani, ovisite o tome što restoran, dućan ili pekarnica nude. Ponesete li svoju hranu sa sobom, točno znate što ćete jesti.

Preskočite prilog

Nositi ručak svaki dan na posao zna biti dosadno, ponekad baš poželimo jesti vani. No, porcije znaju biti velike, a samokontrola nadljudski napor. Trik je u preskakanju priloga, najčešće prženog krumpira. A kad već preskačete prilog, preskočite i gazirano piće puno šećera.

Voće kao popodnevni boost

Ona zadnja dva sata na poslu najveći su izazov. Mozak je već pun informacija, mrzimo cijeli svijet, sanjamo čokoladu. I posežemo za kavom s puno šećera kako ne bismo zaspali za stolom. Umjesto toga, pojedite najdraže voće i razbudite sva osjetila.

Ugljikohidrati za večeru

Dobre masti i umjerena količina ugljikohidrata za večeru opustit će vas, omogućiti vam zadovoljstvo osjećaja sitosti, a i lakše ćete zaspati i ljepše spavati.

Saznaj zašto **SenSia** može biti jedan od trikova za zdraviju prehranu.



