

ZDROWE, AKTYWNE ŻYCIE

Nowoczesny styl życia i długie godziny pracy nie stwarzają wielu możliwości do uprawiania aktywności fizycznej i prowadzą nas do **siedzącego trybu życia**. W dzisiejszych czasach mamy do czynienia z coraz większą ilością atrakcyjnych siedzących rozrywek dla ludzi w każdym wieku, które stanowią kolejną zachętę do zaniechania aktywności fizycznej.

W takiej sytuacji wyzwaniem staje się prowadzenie **zdrowego stylu życia, który obejmuje aktywność fizyczną** w ramach codziennych czynności (w pracy, szkole i po szkole, w czasie wolnym i w domu).

Aktywność fizyczna i uprawianie sportu daje znacznie więcej niż tylko spalanie kalorii. Poprawia sprawność fizyczną i pozwala zachować zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne oraz stymuluje nasz metabolizm, dzięki czemu łatwiej utrzymać prawidłową wagę ciała.

Bycie sprawnym i aktywnym zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby serca i cukrzycę typu 2, a także wystąpienia innych problemów zdrowotnych. Aktywność fizyczna pozwala zachować zdrowe kości i elastyczne stawy oraz wpływa na dobre zdrowie psychiczne.

Aby podnieść swoją sprawność, trzeba zwiększyć ilość oddechów i tętno w czasie zajęć sportowych takich jak bieganie czy udział w grze wymagającej aktywności fizycznej.

Pamiętaj, że im więcej się ruszasz, tym więcej kalorii spalasz. Poniższa tabela pozwoli Ci w liczeniu kalorii.

ZAWSZE MYŚL POZYTYWNIIE I ŻYJ AKTYWNIIE

Ciało ludzkie jest stworzone do aktywności fizycznej. Regularna aktywność fizyczna jest ważna dla samopoczucia fizycznego i psychicznego. Osoba aktywna będzie ogólnie czuć się lepiej i będzie zdrowsza.

Coca-Cola zobowiązała się do aktywnej walki z brakiem aktywności fizycznej w celu poprawy ogólnego samopoczucia i jakości życia ludzi w każdym wieku i w każdym miejscu na świecie.

Naszą ambicją jest promowanie "aktywnego stylu życia" w społeczeństwie jako "filozofii życia" i nie chodzi tylko o aktywność fizyczną i ćwiczenie lub uprawianie sportów przy szczególnych okazjach, ale także o wykorzystywanie okazji do aktywności fizycznej o innych porach dnia, zarówno w pracy jak i w czasie wolnym.

Promujemy takie możliwości aktywności fizycznej i ruchu, które są praktyczne, łatwe w zastosowaniu, ciekawe i przyjemne. Czynności te pomogą ludziom utrzymać aktywność każdego dnia – dzięki nim wszyscy możemy prowadzić zdrowszy styl życia.

Wyobraź sobie świat w ruchu. Uaktywnij swoje życie.

TABELA SPALANIA KALORII

Aktywność	Zużycie energii w kcal/godz dla osoby o wadze 70 kg
LEKKA	
Sspanie lub leżenie	80
Siedzenie	100
Prasowanie	140
Sprzątanie i wycieranie kurzu	160
UMIARKOWANA	
Odkurzenie	210
Marsz (6 km/godz.)	290
Pływanie (pluskanie się)	326
Tańczenie	330
Koszenie trawnika	350
Jazda na rowerze (16-19 km/godz)	370
INTENSYWNA	
Aerobic	480
Gra w tenisa	500
Pływanie kraulem	500
Jazda na rowerze (>16 km/godz.)	590
Gra w piłkę nożną	610
Bieganie (>11 km/godz.)	700

 **Bądź sprawny z nami!**

 Europe

Na rzecz zdrowego pokolenia.



Aktywne życie ma ogromne znaczenie dla samopoczucia fizycznego i psychicznego. The Coca-Cola Company organizuje w całej Europie wiele imprez, które umożliwiają ludziom w przyjemnej formie zaangażowanie się z całymi rodzinami w sportowe wydarzenia.

Przykładami takich imprez jest Coca-Cola Cup, młodzieżowe mistrzostwa piłkarskie organizowane w całej Europie, w których co roku bierze udział ponad milion chłopców i dziewcząt, czy też Misja Olimpijska w Niemczech angażująca ponad 200 000 ludzi. Imprezy te docierają każdego roku do milionów ludzi.

A co z Tobą? Czy jesteś gotowy do bardziej aktywnego życia? Uaktywnij swoje życie!

 Europe

1. Departament Rolnictwa i Departament Zdrowia i Pomocy Humanitarnej Stanów Zjednoczonych. The Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on Dietary Guidelines for Americans. (Raport Komitetu Doradczego ds. wytycznych dietetycznych na temat wytycznych dietetycznych dla Amerykanów). 2005.
 2. Ainsworth BE i in. 2000. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities 2000 Sp. (Kompedium aktywności fizycznej: aktualizacja kodów aktywności fizycznej i równoważników metabolicznych MET, wrzesień 2000). 329p Suppl): S498-504.
 3. Podręcznik: Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance (Fizjologia ćwiczeń: energia, odżywianie i wydajność organizmu ludzkiego), William D. McArdle, Frank I. Katch i Victor L. Katch (2001).

25 POMYSŁÓW NA RUCH W PRACY

1. Wsiądź z autobusu przystanek wcześniej i przejdź resztę drogi na piechotę.
2. Zaparkuj nieco dalej od wejścia.
3. Poruszaj się po mieście na rowerze.
4. Idź schodami zamiast jechać windą.
5. Wstań i idź po kawę samemu zamiast prosić o to kogoś.
6. Używaj piłeczki antystresowej do ćwiczenia rąk.
7. Zmieniaj pozycję co 20 minut.
8. Odbywaj spotkania ze współpracownikami na stojąco.
9. Rozmawiaj przez telefon na stojąco lub chodząc. Zorganizuj spotkania z jednym lub dwoma współpracownikami na zasadzie "spotkań spacerowych".
10. Wysyłaj mniej e-maili, a częściej odwiedzaj stanowiska pracy współpracowników.
11. Pójdź ze współpracownikami na spacer w trakcie przerwy obiadowej. Idź piechotą do najbliższej restauracji lub stołówki i poruszaj się trochę w połowie dnia.
12. Wyprostuj nogi i poruszaj stopami w trakcie siedzenia.
13. Przy komputerze wykonuj ćwiczenia szyi i ramion.



To, że jesteś w pracy, nie usprawiedliwia bezruchu.



25 POMYSŁÓW NA RUCH W SZKOLE I PO SZKOLE

26. Idź na piechotę.
27. Poruszaj się na rolkach.
28. Jedź na rowerze.
29. Baw się w chowanego w szkole.
30. Chodź po schodach.
31. Staraj się zawsze siedzieć z prostymi plecami.
32. Pomiędzy zajęciami poruszaj ramionami, szyją i kręgosłupem.
33. Graj w klasy.
34. Wykorzystuj przerwy na ruch.
35. Graj w gumę.
36. Zorganizuj z kolegami bieg sztafetowy.
37. Graj w piłkę.
38. Sprawdź, kto dalej skoczy.
39. Baw się na placu zabaw.
40. Bądź aktywny na w.f.-ie.
41. Baw się w berka.
42. Zorganizuj wyścig z kolegami.
43. Staraj się codziennie rozciągać.
44. Baw się w marynarza itp. na szkolnym podwórku.
45. Bierz udział w szkolnych zajęciach sportowych.
46. Graj w ringo.
47. Promuj mistrzostwa uczniów i nauczycieli.



Twoi koledzy będą najlepszymi towarzyszami gier i rozrywk.



48. Baw się w przeskakowanie przez plecy kolegów.
49. Zapisz się na zajęcia sportowe po szkole.
50. Organizuj zawody nauczycieli, rodziców i uczniów.



25 POMYSŁÓW NA RUCH W WOLNYM CZASIE

51. Idź na rolki.
52. Przebiegnij przez park.
53. Spędź z rodziną dzień na wsi.
54. Idź na spacer z dziadkami.
55. Idź z dziećmi na rower.
56. Zapisz się na lekcje tańca.
57. Naucz dzieci nowych gier, takich, w które sam grałeś, i graj z nimi.



Ćwiczenie może być świetną zabawą. Ciesz się nim!



58. Wyjdź po chleb i gazetę na piechotę.
59. Idź pieszo do sklepu kilka razy w tygodniu.
60. Idź na spacer po mieście i poznawaj jego ulice i historię.
61. Przejdź się zamiast jeździć samochodem.
62. Poszalej na deskorolce.
63. Idź na spacer z psem.
64. Korzystaj z parków dla dzieci i dla dorosłych.

65. Organizuj wycieczki.
66. Korzystaj z urządzeń sportowych.
67. Chodź do muzeów, zoo, ogrodów botanicznych, itp.
68. Zapisz się na zajęcia sportowe, uczęszczaj na nie regularnie.
69. Idź na spacer na wsi.
70. Znajdź w okolicy basen i ćwicz sporty wodne.
71. Tańcz do ulubionych piosenek, kiedy wychodzisz wieczorem.
72. Dodaj muzykę do wszystkich swoich ćwiczeń.
73. Graj w tenisa stołowego, tenisa, badmintonu, tenisa plażowego lub inne podobne gry.
74. Buduj zamki z piasku.
75. Odwiedzając inne miasto poruszaj się piechotą.

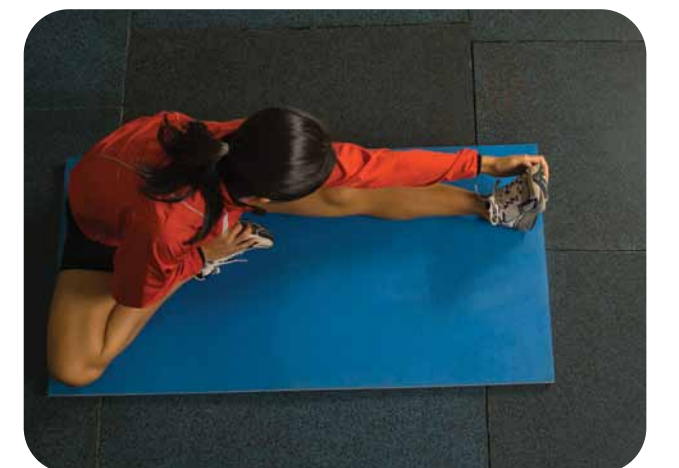


25 POMYSŁÓW NA RUCH W DOMU

76. Jeśli możesz korzystaj z basenu, przepłynij kilka basenów lub poskacz do wody.
77. Wykąp psa/kota.
78. Urządź niewielki ogród.
79. Poświęcaj na oglądanie telewizji i gier wideo mniej niż 2 godziny dziennie.
80. Przeciągaj się przed pójściem spać i po przebudzeniu.
81. Zajmij się ogródkiem lub roślinami domowymi.
82. Spraw, by zajęcia domowe były fajne.
83. Chodź po schodach.
84. Staraj się, by gry i zabawy były aktywne.
85. Ukryj przedmioty i baw się z dziećmi w szukanie skarbu.
86. Czytaj książkę, pedałując na rowerku treningowym.
87. Posprzątaj w tej wielkiej szafie.
88. Włącz muzykę, żeby pośpiewać i potańczyć.
89. Wstań godzinę wcześniej, żeby poćwiczyć w domu albo iść pobiegać.
90. Porób przysiady.
91. Zapomnij o pilocie i wstawaj, by zmienić kanały.
92. Wykonuj ćwiczenia zwiększające elastyczność.
93. Idź na spacer po obiedzie lub kolacji.
94. Baw się z dziećmi w chowanego w domu.
95. Posprzątaj w garażu.
96. Kup piłkę do Pilatesu i ćwicz na niej.
97. Umów się z sąsiadami na spacer lub żeby pograć w parku.
98. Przemiebluj mieszkanie.
99. Samodzielnie pomaluj ściany lub drzwi.
100. Jeśli masz miejsce, urządź własną siłownię.



Pamiętaj, żeby regularnie pić.



Autorzy:
Prof. Dr. Marcelo Gonzalez-Gross
Prof. Francisco Fuentes Jimenez
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte INEF
Universidad Politécnica de Madrid
Hiszpania

14. Dla zdrowych pleców pozginaj się w przód, tył i na boki.
15. Kiedy siedzisz, podnoś kolana do góry.
16. Oprzyj się przedramionami na stole i unosź ciało, nie wstając z krzesła.
17. Daj odpocząć oczom, patrząc najpierw na coś blisko a potem na coś daleko. Powtórz 5 razy.
18. Raz na jakiś czas wciągnij brzuch na kilka sekund - dzięki temu zachowasz lepszą postawę.
19. Zmieniaj pozycję i obciążenie stóp, jeśli pracujesz na stojąco.
20. Przejdź się po pokoju lub korytarzu, kiedy czekasz aż ściągnie się duży plik.
21. Co trzy miesiące rób porządki w biurku i szafkach biurowych.
22. Zorganizuj swoją przestrzeń biurową tak, byś miał swobodę poruszania się.
23. Zorganizuj wewnętrzne rozgrywki sportowe na Boże Narodzenie.
24. Stwórz ze współpracownikami drużynę i zacznijcie uprawiać jakiś sport.
25. Stwórzcie ze współpracownikami grupę, która będzie wspólnie spędzać wolny czas.