

TYLKO **natura**

WIOSNA 2019

PORADNIK OCZYSZCZANIA
I ODCHUDZANIA W ZGODZIE Z NATURĄ

Na wagę zdrowia



ZACZNIJ OD PLANU!

plan dieta

- detoks i DASH
- polskie superfoods

plan aktywność

- figura bez kompleksów
- ćwiczenia na miarę

plan uroda

- uwaga na parabeny
- kosmetyki homemade



WIOSENNE PORZĄDKI

- zacznij od oczyszczenia organizmu

Bezsenna noc, zwolniony metabolizm, przemęczenie, apatia, ziemista cera i nadwaga to oznaki zanieczyszczenia organizmu. Jak sobie z tym poradzić? Rozwiązaniem może być detoks. Wiele osób zrównuje pojęcie detoksu i diety, tymczasem organizm oczyszcza się nie tylko po to, by zrzucić zbędne kilogramy. Odrucenie pozwala odpocząć układowi trawiennemu i jest wstępem do właściwej diety odchudzającej. Detoks wspiera wątrobę, która jest naszym filtrem i odpowiada za proces usuwania toksyn.

Na ratunek wątrobie

Naszą wątrobę obciążają: wysokoprzetworzona żywność, alkohol, papierosy, leki, zanieczyszczone powietrze i woda. Dlatego nad wsparciem wątroby, przynajmniej dwa razy w roku, powinien pomyśleć każdy... **ZDROWY CZŁOWIEK.** Popularne diety odtruwające opierają się głównie na warzywach, owocach, ziołach lub są różnego rodzaju głodówkami. Co roku pojawiają się też nowe sposoby na uwolnienie organizmu z toksyn, niestety wiele jest dyskusyjnych albo niebezpiecznych dla zdrowia, np. oczyszczanie za pomocą oliwy i soli. Kuracja trwająca dwa dni wiąże się z samodzielnym wykonaniem lewatywy, biegunką i wydalaniem ogromnych ilości żółci. Według lekarzy takie postępowanie jest niewłaściwe, bo wątroba oczyszcza się samodzielnie, a oliwa w tak dużych ilościach może jej zaszkodzić. Entuzjaści metody twierdzą, że pozwala wydalić kamienie żółciowe, ale nie dopowiadają, że możliwe jest też zatkanie przewodu żółciowego, wywołanie żółtaczk mechanicznej albo zapalenie trzustki. Jeżeli więc chcemy poddać się detoksowi, zróbmy to za pomocą mniej inwazyjnych sposobów, akceptowanych przez lekarzy.

Zima sprzyja złym nawykom żywieniowym. Tłuste jedzenie – bo zimno, alkohol – bo karnawał, chipsy – bo przyjemnie się je przegryza podczas oglądania seriali. Czas z tym skończyć, oczyścić organizm z toksyn i dodać sobie energii.

Popularne diety oczyszczające – tylko dla zdrowych osób!

głodówka

- czas trwania: 1 dzień
- niezbędne jest picie dużej ilości wody, min. 3 l dziennie

detoks jednostronny

- czas trwania: 2 dni
- jedz 5 razy dziennie tylko jeden z podanych produktów – kapustę kiszoną, buraki, jabłka lub kaszę
- pij dużo wody, min. 2,5 l dziennie

detoks sokowy

- czas trwania: 2 tygodnie
- 3 razy dziennie po 0,5 szklanki soku z buraków, marchwi lub kiszonej kapusty
- jedz 2 razy dziennie produkty niskoprzetworzone gotowane na parze
- nie jedz słodczy

detoks śliwkowy

- czas trwania: 10 dni
- przygotowanie: wieczorem i rano zalewaj wrzątkiem 10 suszonych śliwek
- jedz 10 przygotowanych w ten sposób śliwek zawsze rano (na czczo) i wieczorem; popijaj je wodą
- jedz 3 razy dziennie posiłki złożone z warzyw, chudego mięsa lub ryb

detoks zbożowy

- czas trwania: 7 dni
- jedz codziennie gotowane ziarna pszenicy, dzikiego ryżu lub kaszy gryczanej
- detoks urozmaicaj kietkami i natką pietruszki
- pij herbatki ziołowe i wodę



Jedzenie, picie... Wątroba? Znakomicie!

Aż
100!
mg
wyciągu
z ostropestu

Sylimarol®

Leczy wątrobę i niestrawność. Wspomaga regenerację i oczyszczanie organizmu. Skutecznie.

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane.

Substancja czynna: 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*, 20-34:1). **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny *Compositae/Asteraceae*. Nie przeprowadzono badań odnośnie do stosowania sylimaryny u dzieci, dlatego nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia.

Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

Twój styl życia i... wątroba potrzebuje wsparcia?
Nie wybieraj półśrodków.

Sylimarol® to skuteczny i przebadany **LEK**.

Zawiera wyciąg z **ostropestu plamistego**, pochodzącego z polskich, kontrolowanych i certyfikowanych upraw.

TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANIAMI WYNIKAJĄCYMI WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWĄŁEGO STOSOWANIA.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z TREŚCIĄ ULOTKI, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Przyjemność jedzenia, komfort odchudzania



Masz mocne postanowienie zrzuć kilka kilogramów, by latem bez kompleksów założyć strój kąpielowy. Zastanawiasz się, jaką dietę wybrać – kapuścianą, paleo, dr Dąbrowskiej, a może ketogeniczną? My proponujemy Ci dietę DASH, która od wielu lat utrzymuje się na 1. miejscu w rankingu najzdrowszych i najskuteczniejszych diet.

Po oczyszczeniu organizmu i uwolnieniu toksyn czas na kolejny krok – dietę. Co roku media informują o nowych cudownych dietach, dzięki którym celebryci czy politycy w krótkim czasie schudli nawet kilkanaście kilogramów. Niestety diety te są często niekorzystne dla zdrowia. Monitoringiem i cenzorowaniem tego rynku zajmuje się m.in. Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków. Raz w roku na stronach stowarzyszenia znajdziemy ranking najgorszych diet celebrytów.

W TOP 5 2019 znalazły się: dieta zgodna z grupą krwi, picie własnego moczu (to nie żart!), picie oczyszczających herbat i kaw, stosowanie saszetek z glukomannanem oraz picie wody alkalicznej. Nie dajcie się oszukać, wiele restrykcyjnych diet powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu, problemy z płodnością i efekt jo-jo.

Plan żywienia DASH

DASH [ang. *dietary approaches to stop hypertension*] oznacza plan żywieniowy chroniący przed nadciśnieniem. Dieta oprócz tego, że pozwala skutecznie redukować kilogramy, pomaga walczyć z plagą nadciśnienia i zapewnia różnorodność smaków. Aby zacząć ją stosować, musisz ustalić CPM, czyli ilość kalorii, jakiej potrzebuje Twój organizm. Na podstawie CPM ustalasz docelową wartość diety redukcyjnej.

Jak to zrobić?

Tu z pomocą przychodzi nam darmowy portal stworzony przez dietetyków z Narodowego Funduszu Zdrowia na stronie www.diety.nfz.gov.pl.

Po rejestracji i zalogowaniu podajesz wiek, wagę, wzrost i stopień aktywności, a kalkulator oblicza Twoje zapotrzebowanie na kalorie. Następnie wybierasz rodzaj diety: 1200, 1500 lub 1800 kcal i dostajesz gotowy urozmaicony jadłospis na 14 dni. Możesz też wydrukować sobie listę zakupów, wykreślając produkty, które masz już w lodówce.

I śniadanie

Jaglanka bananowo-
pomarańczowa

**363
kcal**

cynamon (1 szczypta), banan (1/2 sztuki), kakao (1 łyżeczka), kasza jaglana (4 łyżki), migdały blanszowane (1 łyżka), pomarańcza (1/2 sztuki)

Przełukaną kaszę gotuj w wodzie ok. 20 minut. 5 minut przed końcem dodaj łyżeczkę kakao, cynamon oraz rozgniecionego banana i pokrojoną w cząstki pomarańczę, całość posyp migdałami i wymieszaj.

II śniadanie

sałatka
z brokułem
i jajkiem

**219
kcal**

1 jajko, brokuł (1/3 sztuki), czosnek granulowany (1/5 łyżeczki), jogurt naturalny (3 łyżki), koperek (1/2 łyżeczki), pomidorki koktajlowe (7 sztuk), rzodkiewka (2 sztuki), sałata masłowa (1 garść)

Ugotuj brokuł i jajo na twardo, pokrój i dodaj pomidorki, rzodkiewkę, koperek i sałatę. Całość polej jogurtem zmieszany z czosnkiem.

obiad

dorsz z warzywami

**456
kcal**

dorsz świeży (1 filet bez skóry), cebula (1/2 sztuki), marchew (1 sztuka), olej rzepakowy uniwersalny (1 łyżka), papryka czerwona (1/2 sztuki), pomidor (2 sztuki), ziemniaki (2 sztuki)

Ziemniaki ugotuj w lekko osolonej wodzie. Warzywa pokrój, cebulę chwilę podsmaż na oleju, a następnie dodaj marchewkę i paprykę i duś ok. 15 minut. Kiedy warzywa będą miękkie, dodaj pomidora i połącz na przyprawioną rybę. Duś ok. 15 minut.

podwieczorek

smoothie
z ananasa, mango
i szpinaku

**154
kcal**

ananas (2 plastry), mango (1/3 sztuki), świeży szpinak (1 garść), woda (1/2 szklanki)

Owoce umyj, obierz ze skóry, szpinak wypłucz. Wszystko zmiksuj na gładką masę, dodając wodę.

kolacja

krem marchewkowy

**271
kcal**

cebula (1/4 sztuki), czosnek (2/3 ząbka), marchew (4 sztuki), oliwa (1 łyżka), nasiona słonecznika (1 łyżka), ziemniaki (1/2 sztuki), bulion warzywny (1 szklanka), sok z cytryny (1/2 łyżki), papryka słodka (1/3 łyżeczki)

Ziemniaka i cebulę obierz i pokrój w kostkę. Czosnek pokrój w plasterki. W garnku z grubym dnem rozgrzej łyżkę oliwy i przełóż warzywa. Duś ok. 20 minut, mieszając. Wlej gorący bulion, zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj kolejne 15 minut. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj, dodając trochę soku z cytryny. Posyp nasionami słonecznika.

* Więcej przepisów znajdziesz na stronie www.diety.nfz.gov.pl

Zasady zdrowego odżywiania



Najważniejsza w diecie jest... konsekwencja. Sprawdź, czy jesteś w stanie przestrzegać umieszczonych obok zasad zdrowego odżywiania. Wypisz je na kartce i powieś na lodówce, a wieczorami rób rachunek sumienia.

- Jem śniadanie do 45 minut od przebudzenia, a kolację najpóźniej 2,5 godziny przed snem.
- Jem pięć posiłków dziennie – nie robię między nimi przerw dłuższych niż 4 godziny i krótszych niż 2,5 godziny.
- Dbam o różnorodność posiłków, jem warzywa, owoce, kasze, chude mięso i ryby, nabiał.
- Nie podjadam między posiłkami, ale... jeśli już muszę, jem surowe warzywa.
- Mięso i ryby gotuję na parze, piekę w folii, duszę bez obsmażania. Nie robię panierki.
- Nie jem słodczy, nie używam cukru.
- Piję minimum 2,5 l wody dziennie.
- Unikam nadmiaru soli, zastępuję ją ziołami świeżymi lub suszonymi.
- Ograniczam alkohol do minimum, czyli okazjonalnej lampki wina.
- Ograniczam jedzenie serów żółtych, pleśniowych i topionych na rzecz serów twarogowych.

ZIOŁA ZAMIAST SOLI



Zdrowa dieta to dieta eliminująca sól. I tak mamy jej dość w gotowych produktach, np. chlebie. Aby jednak potrawy były smaczne, warto sól zastąpić świeżymi ziołami, które bez problemu możemy hodować w kuchni, na balkonie czy tarasie.

Jakie zioła możemy uprawiać w domu?

bazylię, cząber ogrodowy, majeranek, pietruszkę naciową, kminek, melisę lekarską, miętę, oregano, lebidkę, rozmaryn lekarski, tymianek

Zasady domowych upraw:

- nasiona ziół najlepiej wysiewać w marcu/kwietniu – najpierw do małych pojemników, a gdy siewki podrosną do większych doniczek
- na dnie doniczki należy umieścić warstwę drenażową z drobnych kamyków lub keramzytu (zapobiega zaleganiu wody na dnie)
- zioła powinny stać na nasłonecznionych parapetach
- zioła w pojemnikach na parapecie należy podlewać raz dziennie
- zioła do jedzenia ścina się tuż przed posiłkiem
- zioła można przechowywać – najlepiej je suszyć lub mrozić



*Poczuj
się lekko!*

Alax[®]



NATURALNY LEK NA ZAPARCIA

**Roślinny produkt leczniczy
ułatwiający wypróżnianie,
do krótkotrwałego
stosowania w sporadycznie
występujących zaparciach.**

UDOWODNIONE DZIAŁANIE:

- **sok z liści aloesu** wykazuje działanie żółciopędne i przeczyszczające przy zaparciach atonicznych
- **wyciąg z kory kruszyny** zawiera glikozydy antranoidowe metabolizowane do emodynoantronu, który pobudza perystaltykę jelit

**ZAUFAJ
MARCE
ZNANEJ OD
POKOŁEŃ**

Substancje czynne: Wysuszony, sproszkowany sok z liści aloesu o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 18% – 35 mg. Wyciąg suchy z kory kruszyny o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 15% – 42 mg. Jedna tabletka zawiera 10-15 mg związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. **Przeciwwskazania:** Potwierdzona nadwrażliwość na substancje czynne lub nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. Przypadki niedrożności jelit i zwężenia jelit, atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby zapalne jelita grubego (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego); ból brzucha nieznanego pochodzenia; ciężkie odwodnienie z niedoborem wody i elektrolitów. Dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Superfoods na superlife

Są znane u nas od wieków i bardzo zdrowe – to polskie superfoods, które warto uwzględnić w swojej codziennej diecie.

Superfoods to żywność o korzystnym wpływie na zdrowie, bogata w składniki odżywcze i związki bioaktywne. To dietetyczni herosi, produkty mające moc uzdrawiającą i odmładzającą. W stu procentach naturalne, nieprzetworzone i niskokaloryczne. Włącz je koniecznie do swojej wiosennej diety.

JARMUŻ

Jarmuż należący do rodziny kapustowatych zwany jest też kapustą bezgłową. Jego liście zawierają dużo białka, błonnika, witamin C i K, a także soli mineralnych – zwłaszcza wapnia i potasu – oraz przeciwutleniające. W 100 g świeżych liści jest około 150 mg wapnia, to więcej niż w krowim mleku.

KASZA JAGLANA

To królowa kasz. Zawiera dobrze przyswajalne białko, mało skrobi i jest bezglutenowa. Ma dużo witamin z grupy B, żelaza, miedzi i cennej dla skóry krzemionki. Łagodzi dolegliwości żołądkowe. Oczyszcza organizm z toksyn, działa rozgrzewająco i wzmacniająco.

ARONIA

W Polsce mamy największe plantacje aronii, tym bardziej więc nie może jej zabraknąć na naszym dietetycznym stole. W owocach występują zarówno antyoksydanty, garbniki, witaminy C, B2, B6, E, PP, P, jask i składniki mineralne: miedź, kobalt,

bor, lit, mangan, molibden. Badania wykazały, że zawarte w aronii związki polifenolowe działają antyoksydacyjnie, więc przeciwdziałają miażdżycy, obniżają ciśnienie, hamują utlenianie LDL.

ORZECHY WŁOSKIE

Są superzdrowe i... kaloryczne, dlatego w diecie nie powinno ich zabraknąć, ale dodawać należy je w rozsądnych ilościach. Trzy orzechy pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz sterole roślinne, w które obfitują orzechy włoskie, obniżają poziom złego cholesterolu, działają przeciwzapalnie, zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów.

ŻURAWINA

Jest niskokaloryczna, 100 g owoców dostarcza jedynie 49 kcal. Zawiera dużo witamin A, C, E, B1, B2, B6 oraz minerałów: sód, potas, fosfor, wapń, magnez, jod i żelazo. Jest tak uniwersalna, że można ją dodawać do prawie każdej potrawy – sałatek, mięs oraz ryb. Jest również dobrym dodatkiem do herbat.

NATKA PIETRUSZKI

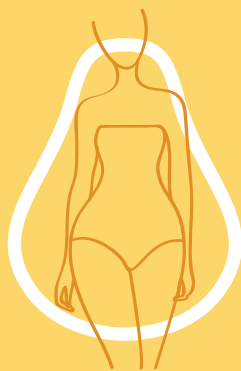
W 100 g liści natki może znajdować się nawet 160 mg witaminy C, podczas gdy nasze dzienne zapotrzebowanie na kwas askorbinowy wynosi około 80 mg. Natka pietruszki dostarcza wielu mikro- i makroelementów, głównie magnezu, wapnia, potasu, fosforu, żelaza, sodu, a także cynku, miedzi i manganu. Ponieważ większość cennych związków niszczy wysoka temperatura, pamiętaj, by do gorących dań natkę dodawać na końcu.



TRENING NA MIARĘ

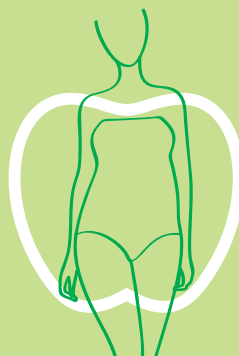
Kobiety różnią się od siebie pod względem figury. Da się jednak wyróżnić cztery ogólne modele sylwetki – każda z nas wpisuje się w któryś z nich. Wszystkie typy mają swoje mocne i słabe strony, więc warto je polubić. Poznaj cztery rodzaje sylwetek oraz sposoby na wydobywanie ich naturalnego piękna!

Gruszka, jabłko, klepsydra czy tuba? Sprawdź, który typ figury reprezentujesz. Uwydatnij swoje mocne strony i popraw mankamenty dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom!



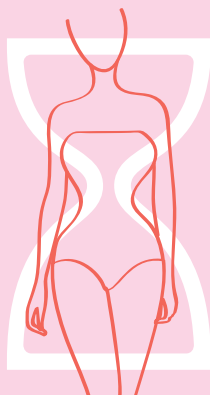
Seksowna gruszka

Gruszki generalnie nie mają się czego powstydić: delikatne ramiona, krągłe biodra i jędrna pupa mogą przyciągnąć niejedno męskie spojrzenie. Problem pojawia się, gdy w dolnej części brzucha, na biodrach, pośladkach i udach zgromadzi się dodatkowa warstwa tłuszczu, zwiększając dysproporcje między filigranową górą, a masywnym dołem.



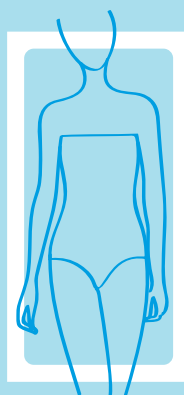
Pięknonogie jabłko

Zgrabne nogi są jednym z głównych atrybutów kobiecości. Tak się składa, że ich posiadaczkami często są panie o figurze typu jabłko. Niestety, efekt psują odstający brzusek, masywne ramiona i małe wcięcie w talii. Wszystko to sprawia, że górne partie ciała przypominają krągłe jabłko.



Perfekcyjna klepsydra

Klepsydra przez wiele osób uważana jest za figurę idealną: doskonała proporcja między biustem, talią a biodrami czyni z jej posiadaczek prawdziwe seksbomby. Czy oznacza to, że kobiety te nie powinny nad sobą pracować? Nic bardziej mylnego: nadmiar tłuszczu w okolicach ramion i bioder może zniszczyć cały efekt.



Modelingowy prostokąt

Mimo że typ ten charakteryzuje się brakiem wcięcia w talii oraz płaskimi pośladkami i niewielkim biustem, to jest on pożądany przez wiele kobiet. Głównie dlatego, że jest to sylwetka często preferowana w modelingu.



Seksowna gruszka

Co warto wzmocnić?
Zmniejsz dysproporcję między
szczupłą górą a pełnym dołem.

ĆWICZENIE NA GÓRNE PARTIE CIAŁA

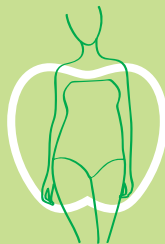


- Weź dwa ciężarki 1-1,5 kg
- Potóż się na plecach
- Unieś ciężarki nad klatką piersiową
- Otwórz ramiona, opuszczając ciężarki do poziomu tułowia
- Przytrzymaj 3 sekundy
- Wróć do pozycji wyjściowej
- Ćwiczenie wykonuj w 3 seriach po 16 powtórzeń

ĆWICZENIE NA DOLNE PARTIE CIAŁA



- Usiądź płasko
- Wyciągnij przed siebie wyprostowane nogi
- Pochyl się, próbując dotknąć dłońmi stóp
- Przytrzymaj 3 sekundy
- Wróć do pozycji wyjściowej
- Powtórz ćwiczenie 10 razy



Pięknonogie jabłko

Co warto wzmocnić?
Zmniejsz dysproporcję między
krągłą górą a zgrabnym dołem.

ĆWICZENIE NA BRZUCH Z PIŁKĄ DO FITNESSU

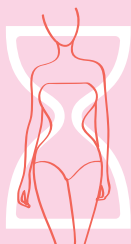


- Potóż się plecami na piłce
- Oprzyj stopy o podłogę
- Skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej
- Wykonaj wdech i ugnij górną część tułowia
- Unos się do momentu, gdy poczujesz silne napięcie mięśni brzucha
- Wróć do pozycji wyjściowej

ĆWICZENIE Z CIĘŻARKAMI NA RAMIONA



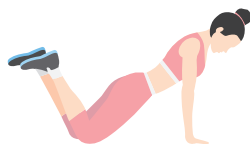
- Weź dwa ciężarki (1 kg) i usiądź na krześle
- Wyprostuj ramiona nad głową
- Złącz oba ciężarki
- Zginaj powoli łokcie, tak aby ciężarki znajdowały się z tyłu głowy
- Wróć do pozycji wyjściowej
- Wykonaj 5 serii po 10 powtórzeń



Perfekcyjna klepsydra

Co warto wzmocnić?
Ujędrnij ramiona i pośladki.

ĆWICZENIE NA GÓRNE PARTIE CIAŁA

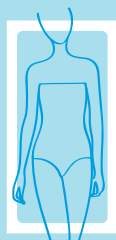


- Przyjmij pozycję do pompki
- Oprzyj się na kolanach
- Wyprostuj ręce w łokciach
- Zegnij łokcie, pochylając się maksymalnie do podłoża, jednak nie dotykając go
- Wróć do pozycji wyjściowej
- Wykonaj 25 powtórzeń

ĆWICZENIE NA DOLNE PARTIE CIAŁA



- Stań w lekkim rozkroku z ramionami wzdłuż tułowia
- Wykonaj wykrok
- Opuść ciało najniżej jak to możliwe
- Wróć do pozycji wyjściowej
- Wykonaj wykrok drugą nogą
- Powtórz 10 razy



Modelingowy prostokąt

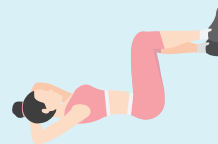
Co warto wzmocnić?
Ujędrnij górne i dolne partie ciała

ĆWICZENIE NA RAMIONA



- Usiądź tyłem do ławeczki
- Oprzyj na niej dłonie
- Wyprostuj łokcie, unosząc ciało
- Zegnij łokcie, nie dotykając pośladkami podłoża
- Wykonaj 10 powtórzeń

ĆWICZENIE NA POŚLADKI



- Potóż się na plecach
- Podnieś głowę oraz nogi
- Ułóż dłonie za głową
- Dotknij łokciem przeciwległego kolana
- Wykonaj 20 powtórzeń



**Chcesz być zdrowy,
przyjacielu, to spożywaj
SUPLE W ŻELU!**



*Nie zawiera cukru,
sztucznych barwników
i aromatów!*

Aronia
ŻEL
Active

– to jedyny taki suplement diety w innowacyjnej formie żelu do spożycia, polecany szczególnie dla młodzieży powyżej 12. roku życia oraz podczas zwiększonego wysiłku fizycznego i umysłowego

Aronia żel Active – suplement diety od 12. roku życia.
Codzienna dawka energii w formie smacznego żelu!

Aronia żel Active to innowacyjny suplement diety,
który możesz stosować gdziekolwiek chcesz
– szybko, wygodnie i bez popijania.

Czystek zawiera antyoksydanty wzmacniające
organizm i wspierające układ odpornościowy.

Werbena cytrynowa relaksuje i redukuje zmęczenie.
Trawa cytrynowa poprawia koncentrację i trawienie.

Aronia wzmacnia odporność i łagodzi stany zapalne.
Cynk wspiera proces widzenia i regeneracji tkanek.

Naturalne piękno

Podczas wiosennej akcji wspomagającej zdrowie nie możemy zapomnieć o urodzie. Czas przywrócić blask skórze, najlepiej za pomocą naturalnych kosmetyków.

Popularny od kilku lat trend eco wciąż przybiera na sile. Nic dziwnego: świadomość konsumentów rośnie, a wraz z nią grono osób pragnących zadbać o siebie i swoje środowisko. Co to ma wspólnego z kosmetykami? Podobnie jak zanieczyszczenia niszczą planetę, pełne chemicznych składników kosmetyki wpływają negatywnie na stan naszego organizmu. Warto więc skorzystać ze skarbów, które daje nam natura.

Skutki odroczone w czasie

Skóra jest największym organem ciała. A ponieważ ma doskonałe właściwości chłonne to, co na nią nałożymy, w dużej mierze trafi w głąb organizmu. Tak się składa, że niektóre kosmetyki zawierają składniki negatywnie działające na nasz ustrój. Stąd uczulenia, wysypki i trądzik. Nie dotknął Cię żaden z wymienionych objawów? Niestety nie oznacza to wcale, że kosmetyki Ci nie szkodzą – niektóre skutki ujawniają się po czasie.



Co nam szkodzi?

Oto trzy najpopularniejsze składniki, które często obecne są w kosmetykach i negatywnie wpływają na nasz organizm.

Formaldehyd (oznaczenia: E240, HCHO)

Popularny konserwant i produkt bakteriobójczy. Spotykany m.in. w dezodorantach, płynach do kąpieli i produktach do pielęgnacji włosów. **Formaldehyd jest gazem drażniącym drogi oddechowe, wywołującym alergię i stany zapalne.**

Parabeny (oznaczenia: nipaginy, PHB)

Konserwanty chroniące przed bakteriami i pleśnieniem. Znajdują się m.in. w kosmetykach do makijażu, żelach pod prysznic i dezodorantach. **Parabeny mogą przyczyniać się do zaburzeń gospodarki hormonalnej, a co za tym idzie – zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory piersi, jajników i szyjki macicy.** Unikać należy m.in. następujących parabenów: propyloparabenu (Propylparaben), etyloparabenu (Ethylparaben) i metyloparabenu (Methylparaben).

Aromaty (oznaczenia: Fragrance, Perfume)

Używane w celu uzyskania oczekiwanego zapachu. **Stosowane szeroko, nawet w produktach określanych jako bezzapachowe.** Niektóre z nich są powiązane z powstawaniem nowotworów i neurotoksycznością. Pod nazwami Fragrance i Perfume kryć się mogą szkodliwe związki moszusowe (syntetyczne piżmo), nitro-moszusowe i policykliczne potączenia moszusowe.

Naturalna alternatywa

Skutki uboczne stosowania niektórych substancji zawartych w konwencjonalnych kosmetykach mogą przyprawiać o dreszcze. Co jednak zrobić, skoro ich naturalne odpowiedniki często są bardzo drogie, a skóra wymaga przecież ciągłej pielęgnacji. Na szczęście istnieje trzecie rozwiązanie: kosmetyki przygotowywane samodzielnie. Co ciekawe, proces ich wytwarzania nie jest wcale trudny i uciążliwy. Dowód? Oto dwa proste przepisy na skuteczne kosmetyki naturalne:



Peeling z płatków owsianych

Składniki:

- woda
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka miodu

Zalej płatki owsiane gorącą wodą. Poczekaj, aż płatki wchłoną wodę. Dodaj miód i wymieszaj. Gotowe!



Tonik pietruszkowy

Składniki:

- 120 ml przegotowanej, letniej wody
- 1 pęczek natki pietruszki

Pokrój natkę pietruszki i zalej letnią wodą. Wstaw do lodówki na 12 godzin i odcedź. Gotowe!



Skanujesz i wiesz

Co z kobietami, które z jednej strony są przywiązane do konwencjonalnych kosmetyków, a z drugiej boją się o swoje zdrowie? Rozwiązaniem idealnym dla nich są aplikacje sprawdzające skład produktu, np. **Cosmetic Scan**. Wystarczy zeskanować kod kreskowy kosmetyku, by zbadać, co kryje się w jego wnętrzu. **Cosmetic Scan** przyporządkowuje składniki do jednej z grup niebezpiecznych substancji, dzięki czemu nie potrzebujesz specjalistycznej wiedzy, by określić, czy warto sięgnąć po dany produkt.

Odpowiadamy na Wasze pytania

Jak skutecznie dbać o regenerację wątroby?

Odpowiednie dbanie o wątrobę wbrew pozorom nie jest takie trudne. Na początek zadбай o dietę, by była lekkostrawna i bogata w owoce i warzywa. Ogranicz spożycie alkoholu, który szkodzi nawet w niewielkich ilościach. Postaraj się ograniczyć stres – znajdź czas na relaks i odpoczynek. Wysypiaj się, dzięki czemu Twoja wątroba będzie miała czas na regenerację. Do swoich codziennych nawyków dotłącz aktywność fizyczną – w ten sposób unikniesz odkładania się tłuszczu w wątrobie, który powoduje osłabienie jej funkcji. Tych kilka drobnych zmian może znacznie przyczynić się do zadowolenia Twojej wątroby.

Dlaczego każdego roku dopada mnie wiosenne przemęczenie?

Wiosenne przemęczenie dotyka większości z nas. Istnieją dwie główne przyczyny takiego stanu rzeczy. Pierwszą z nich jest brak typowego przedwiośnia. Dynamiczna zmiana pór roku nie daje naszemu organizmowi czasu na przystosowanie się do nowych warunków. Po drugie, zimowe rozleniwienie i brak ruchu dają o sobie znać na początku wiosny.

Czy nadwaga albo „impresowy” styl życia mogą prowadzić do stłuszczenia wątroby?

Medycyna wyróżnia alkoholowe i niealkoholowe stłuszczenie wątroby. „Impresowy” styl życia, rozumiany jako nadużywanie alkoholu, może skutkować pojawieniem się choroby. Stanowi on jednak tylko jedną z wielu przyczyn. Do pozostałych, prowadzących do niealkoholowego stłuszczenia wątroby, zalicza się m.in. niewłaściwą dietę, stres, cukrzycę, zaburzenia gospodarki lipidowej, palenie papierosów, przyjmowanie leków oraz kontakt z toksynami pochodzącymi z powietrza lub jedzenia.

Ostropest wspiera pracę wątroby, a czy poza tym ma jakieś inne właściwości?

Ostropest plamisty doskonale sprawdzi się w odchudzaniu. Usprawnia trawienie, wspiera odtruwanie i oczyszczanie organizmu, dzięki czemu może okazać się pomocny w różnego rodzaju dietach. Dodatkowo ostropest sprzyja regulacji poziomu cukru we krwi. Ostropest ma także zastosowanie w kosmetyce – zawartość kompleksu flawonolignanów w kremach pomaga zmniejszyć zaczerwienienia, rozjaśnia cerę i poprawia zdolności regeneracyjne skóry.

Jak ćwiczyć, by nie wyrobić sobie przesadnie muskularnej sylwetki?

Wiele kobiet boryka się z podobnym problemem. Odpowiedź jest banalnie prosta: przestać się bać. Trening siłowy o średniej intensywności nie robi z nas kulturystów, pomoże za to ujędrnić ciało. Można więc spokojnie ćwiczyć 2 - 3 razy w tygodniu, nie obawiając się niechcianego efektu.

Jaki spadek wagi jest bezpieczny? Czy 2 kg tygodniowo to nie za dużo?

Dietetycy zalecają redukcję wagi w tempie 0,5-1 kg tygodniowo. Schudnięcie 4 kg w ciągu tygodnia nie tylko doprowadzi do efektu jo-jo, ale może okazać się niebezpieczne dla zdrowia. Należy pamiętać o tym, że celem odchudzania jest zmniejszenie masy wyłącznie tkanki tłuszczowej. Warto więc regularnie wykonywać analizę składu ciała.