

Oskrba telesa z vodo in minerali

Zdrav življenjski slog

Medpredmetna povezava s SLO, ŠVZ , KEM in BIO

Ko se giblješ in ko ti je vroče, se znojiš.

- Ko se pot izloča iz telesa, je brez vonja.
 - Sestavlja ga 99 % vode,
 - nekaj natrijevega klorida (t.i. kuhinjske sečna kislina,
 - hlapljive maščobne kisline
 - in holesterol.
-
- Specifičen telesni vonj nastane kasneje, pri razgradnji, ki jo opravljajo bakterije, živeče v povrhnjici kože.



Vonj znoja je odvisen od tega kar smo pojedli!



Če zaužijete meso, mastno hrano, česen, čebulo, morske sadeže ali pijete pivo, vino in kavo, bo vaš pot vsekakor imel veliko močnejši vonj od potu osebe, ki poje veliko **sadja** in **zelenjave** in zaužije dovolj vode.

Hidracija-oskrba telesa s tekočinami

Pravilna hidracija pri vadbi:

- povečuje energijo, ki je potrebna za dobro vadbo,
- med vadbo še dodatno poveča porabo kalorij in maščob,
- zmanjšuje telesno težo.



Vsi športniki vemo, da moramo na tekmah v vročem vremenu veliko piti, tudi prej preden postanemo žejni, saj je to že prvi znak dehidracije.



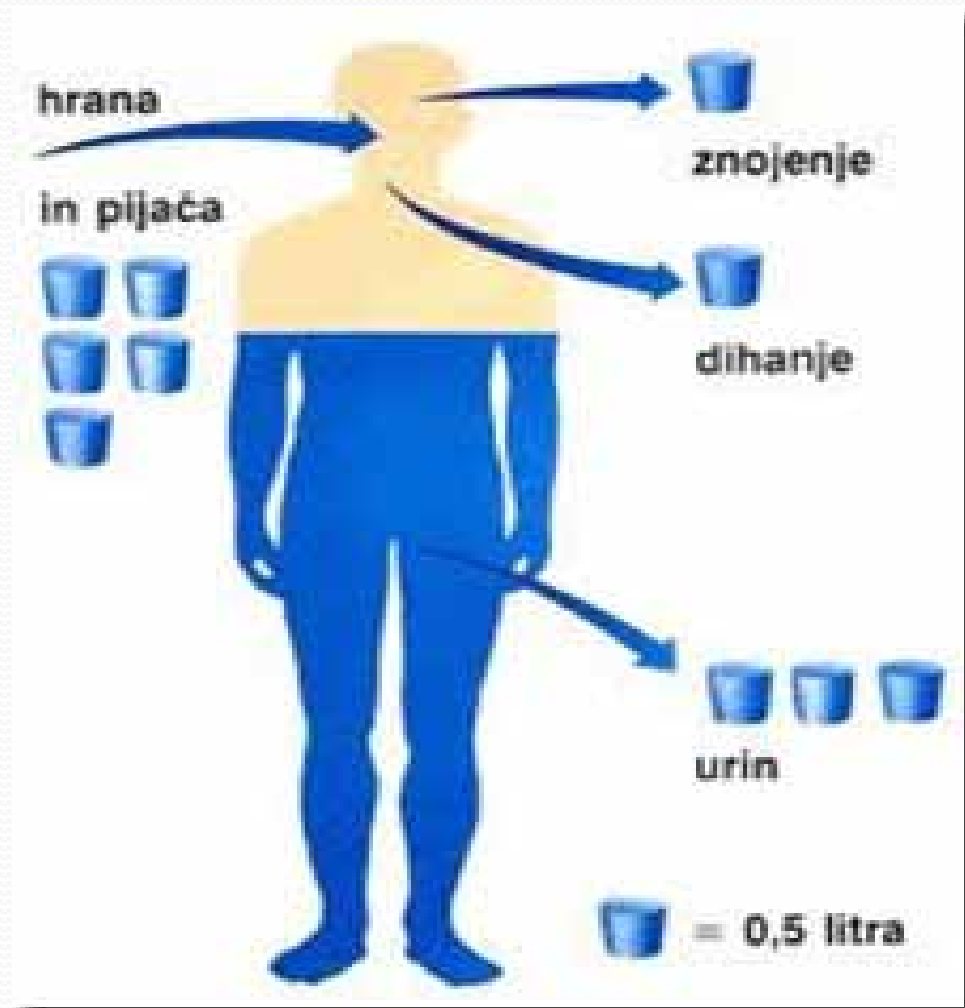
Potenja ne smemo zavirati!

- Pametno je uporabljati
- deodorante, ki ne mašijo por!
- Najboljše zagotovilo kakovosti je certificirana naravna kozmetika.
Največ pa štejejo konkretni izidi neodvisnih laboratorijskih preiskav.

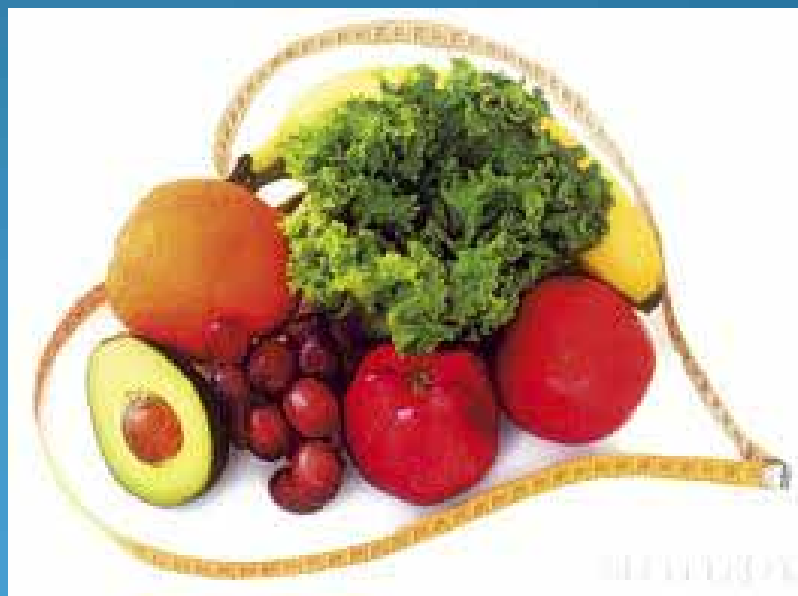


"Voda notri-voda ven!"

— 75% telesa
je
sestavljeno
iz vode!



Zato je torej pomembno, kaj jemo in kaj pijemo.



Pijem vodo iz pipe

22. marec, svetovni dan voda

 BRITA

Nove prehranjevalne piramide!



- **Žita**
- **Zelenjava**
- **Sadje**
- **Olja**
- **Mlečni izdelki**
- **Meso in stročnice**

MyPyramid.gov

Najprej voda, nato ostala hrana!



Osnova
piramide je
voda!

Gibanje in hrana



Pomembno je , da sta telesna aktivnost in prehrana uravnoveženi.

In še nekaj o bazičnih in kislih živilih

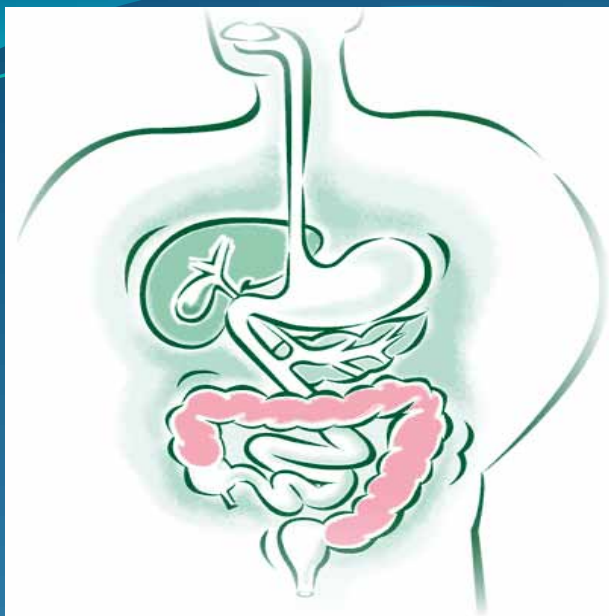


Zakisanost je zastajanje strupov v celicah, tkivih in v vseh naših organih.

Nastanejo zaradi vrenja
nepravilne prehrane.

Ko se telo prenasiči s
kisljinami, to povzroča
številne bolezni.





Priporočajo

Poleg diete morate najprej očistiti prebavila, pomoriti toksične bakterije in hkrati razkisati telo z bazično hrano in bazičnim prahom.

Kako?

Obnavljanje črevesne flore s probiotiki (kefir, sirotka, zelje, zeljnica, fermentirani izdelki).



Zdrav življenjski slog

Življenjski slog opredelimo kot za posameznika značilen **način življenja**, ki ga določa skupina izrazitih **obnašanj** v določenem časovnem obdobju.



Od kdaj dalje?

Oblikuje se pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer **od otroštva naprej.**



Elementi zdravega življenjskega sloga so:

- zdrava prehrana,
- telesna dejavnost,
- obvladovanje
- razvad in stresa,
- ki močno vplivajo
- na zdravje.

