

GALA ZDROWIA

Zdrowej drogi
już czas...(str. 2)

Prawdziwy
Filip Bobek
(str.6)

Przed i
po... jak
działa
zdrowe
życie (felieton
str8

To co jest
najważniejsze...
(str. 4)

SZAŁ NA CHODAKOWSKĄ. (WYWIAD STR 10)



fot2

ZDROWEJ DROGI JUŻ CZAS

O zdrowym stylu życia jest w Polsce coraz głośniejsze. Dużo się mówi o zdrowej diecie, aktywności fizycznej czy szkodliwości alkoholu oraz narkotyków. Zdrowy styl życia to jednak nie tylko dbanie o nasze ciało i organizm, to coś znacznie więcej.

Śniadanie jest najważniejsze!

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, zwłaszcza dla osób, które próbują zgubić zbędne kilogramy. Jeśli je pominiesz, szybko staniesz się głodny i zaczniesz szukać tłustych, słodkich przekąsek, które nie zawierają witamin. Naukowcy na konferencji American Heart Association w 2003 udowodnili, że osoby, które jedzą śniadania są znacznie mniej narażone na otyłość i cukrzycę w porównaniu do tych co śniadań nie jedzą.

Wysypiaj się!

Niewystarczająca ilość snu sprawi, że będziesz czuł się zmęczony, zły i nie będziesz mógł się na niczym skupić. Niedobór snu ma wpływ na Twoje zdrowie (zwłaszcza serce). Badania wykazują, że przeciętny dorosły potrzebuje 8 godzin snu na dobę. Jednak każdy z nas jest inny i te potrzeby mogą się wahać od 6 do 10 godzin.

S jak sport

Wszyscy znamy zalety aktywnego trybu życia, ale większość z nas albo nie ma na to czasu, albo wystarczających chęci. Zamiast tego możesz używać schodów zamiast windy, chodzić na spacer z przyjaciółmi, nieco dłużej pochodzić na spacerze z psem – każda okazja na bycie aktywnym jest dobra. Aby sprawiało ci to radość znajdź dyscyplinę, która spełni twoje wymagania i będzie dla ciebie przyjemna. Jest wiele miejsc, w których możesz zacząć aktywny tryb życia między innymi jest to siłownia,

basen, sala gimnastyczna, a dla najmłodszych plac zabaw. Trochę dobrych chęci, a twoje ciało stanie się piękniejsze!

Super dieta

Zdrowy tryb życia to oczywiście także odpowiednie odżywianie. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności, tzn. dbać o urozmaicenie posiłków, tak aby codziennie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych – białek, węglowodanów, tłuszczów, a także witamin i składników mineralnych. Komponując codzienny jadłospis, najlepiej kierować się informacjami zawartymi w Piramidzie zdrowego żywienia, pamiętając, że należy spożywać 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).

Zrezygnuj z używek

Używki mają bardzo negatywny wpływ na zdrowie. Liczne badania udowodniły, że osoby, które sięgają po papierosy, alkohol, dopalacze czy narkotyki, są bardziej narażone na rozwój chorób nowotworowych, niż osoby od nich stroniące. Poza tym papierosy m.in. zwiększają ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Z kolei regularne sięganie po alkohol może skutkować rozwojem chorób wątroby i znacznie osłabić odporność organizmu.

Opanuj stres

Naucz się radzić sobie z długotrwałym stresem, ponieważ jego skutki mogą być bardzo groźne dla zdrowia. Stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby cywilizacyjne. Stres znacząco osłabia zdrowie psychiczne, dlatego życie w ciągłym napięciu może doprowadzić m.in. do zaburzeń pamięci i koncentracji, a nawet do rozwoju depresji.

Szał na fit, szzał na Chodakowską.



Fot3

Mówi się o niej "trenerka całej Polski" albo "trenerka-killerka." Na Facebooku w rok zebrała ponad 130 tys. fanów i co dzień przybywa kolejnych. Jej płyty z ćwiczeniami dodawane do "Shape'a" rozeszły się jak ciepłe bułeczki. Teraz wydaje własną płytę i książkę. Do Polski przyjechał za nią jej partner – "grecki Bóg". Nie jest jedynie trenerką. Zaraża optymizmem i pasją, pomaga zmienić życie dziesiątkom tysięcy kobiet. Na Facebooku i jej stronie pojawiają się niewiarygodne metamorfozy tych, które zastosowały jej trening. Jaki jest sekret Ewy Chodakowskiej?

Jest miła, drobna i wydaje się łagodna. To tylko złudzenie. Na treningu zmienia się w kata. Nie ma litości, ale to sekret jej sukcesu. Półtora roku temu wróciła do Polski nie mając praktycznie nic. Zaczynając od zera zbudowała markę i wzbudziła zaufanie dziesiątek tysięcy ludzi. Rozmawiamy z Ewą Chodakowską o jej magicznym treningu i niekończącej się liczbie pomysłów.

Jesteś jedną z lepiej znanych trenerek w Polsce, a co ciekawe nigdy nie chciałaś tego robić.

Ewa Chodakowska: Rzeczywiście nigdy nie myślałam o tym, żeby być trenerką.

Kocham sport i aktywność fizyczną, ale nigdy nie marzyłam o robieniu kariery w tej profesji. Już będąc na studiach, zaliczałam coraz to kolejne kursy fitness, ale zawsze w celu poszerzenia wiedzy dla siebie, a nie w celu dalszego jej przekazywania. Kocham ruch, a ponieważ szybko się nudzę i nie lubię monotonii, proponowane wówczas rozwiązania wciąż zostawiały wiele do życzenia. Wracając do domu po kolejnym kursie, tworzyłam swoje kombinacje. To musiało być coś, co po zakończeniu programu sprawia, że dobrze się czuję, przede wszystkim psychicznie. Nigdy nie porwałam się na myśl, że moje rozwiązania mogą też przypaść komuś do gustu. Każdy program, jaki układałam, angażował całe ciało, jak najwięcej partii mięśniowych w jednym ćwiczeniu. Sprawiał, że moja kondycja fizyczna wskakiwała na coraz to wyższy poziom.

Klną na Ciebie?

Tak! Ja jestem strasznie wredna podczas zajęć. Osoby znające mnie z Facebooka, wybierając się do mnie na trening, mają daleki od realiów obraz mojej osoby. Jestem aniołem przed i po treningu, ale w trakcie? Okrutnie się drę i nie daję odpuścić danej osobie. Mówię – albo znasz swój cel i wiesz, po co tu przyszedłeś, albo zwolnij miejsce i daj szansę komuś innemu, kto to doceni i da z siebie 100 proc.

Wychodzi ktoś po takiej reprimendzie?

Nie zdarzyło się tak. Nie wymagam cudów, ale kiedy widzę, że ktoś się leni, to zwyczajnie sama mam ochotę taką osobę wystawić za drzwi. Pomimo że ten ktoś mi płaci (śmiech)! Każda z osób musi być usatysfakcjonowana już po pierwszym miesiącu, każda z nich osiąga sukces i jest moim osobistym zwycięstwem. To symbiotyczna współpraca na obopólnych korzyściach. Ja wkładam w nie całe mnóstwo swojej energii i robię wszystko, aby osoba, która przychodzi do mnie na zajęcia, dała z siebie wszystko. W zamian dostaje pięknie, rzetelnie, sumiennie wykonany trening, zakończony błogostanem. Oczywiście każda osoba ma inny próg wytrzymałości, reprezentuje inny poziom, jestem jednak na tyle okropna, żeby znaleźć limit każdego (śmiech).

Filip Bobek

Jest jednym z najbardziej znanych, świeżo odkrytych aktorów polskich młodego pokolenia. Mimo niedużego dorobku artystycznego, zdążył zdobyć moje uwielbienie jak i innych widzów. Szczęśliwy posiadacz zniewalającego uroku osobistego i urody klasycznego amanta filmowego. Wysoki szatyn o niebieskich oczach podbija kulisy sławy. Prawie zawsze elegancki. *Jako dziecko byłem nieśmiały i... pulchny. Siostra wspinała się na szczyty swojej uszczypliwości, wynajdując tak urocze sformułowania jak "kuleczka". Więc zawziętem się, chodziłem na basen i pływałem, aż schudłem. I już się ośmieliłem. Z tym, że wtedy chyba nawet przegiąłem w drugą stronę - wróciłam z wakacji za chudy -* opowiedział w wywiadzie dla magazynu *Vi v a* !

Kto by pomyślał, że takie "ciacho" miało kiedyś kompleksy...

Popularność na dużą skalę przyniosła mu rola Marka Dobrzańskiego w „Brzyduli”. Urodził się 28 września 1980 roku w Gdańsku. Jest dyplomowanym aktorem – w 2005 roku ukończył warszawską Akademię Teatralną. Jego debiutem teatralnym

była rola Beniamina w sztuce „Wyszedł z domu” Tadeusza Różewicza w reżyserii Marka Fiedora, wykreowana na deskach Teatru Polskiego w Poznaniu. Jest aktorem związanym przede wszystkim z małym ekranem, na którym obecny jest już od kilku lat. Nie od początku los się do niego uśmiechał. Jeszcze do niedawna jego filmografia obejmowała niemal wyłącznie drugoplanowe, epizodyczne i gościnne występy serialowe. Mimo, że zagrane w popularnych produkcjach, były zbyt małe, by pomóc aktorowi rzeczywiście się wybić.

To właśnie występ u boku Julii Kamińskiej i Mai przyniósł mu prawdziwą popularność i uwielbienie, szczególnie żeńskiej części publiczności.

O wykonywanym przez siebie zawodzie aktora mówi: Aby go wykonywać, trzeba mieć pasję, pracować nad nią, mieć do tego nieustający zapal. Nie może się 'nie chcieć'. Staram się nie dopuszczać sytuacji, w których gra się od niechcenia, bez pasji - chociaż to nie zawsze jest łatwe.



Filip lubi za to walczyć o kobietę, zwłaszcza kiedy nie widzi jej zainteresowania: ***Uwielbiam, kiedy rzuca mi się wyzwanie - np. kiedy kobieta pokazuje mi, że jej na mnie nie zależy.*** Pewnie, że to jest dla faceta irytujące. Aktor niechętnie wypowiada się na ten temat. Wiemy tylko, że jest singlem, lubi gotować i oddanie poświęca się swojej pracy. Niemniej, wiele Polek chce wiedzieć chociażby jaki jest jego ideał kobiety. Okazuje się, że Bobek wcale nie lubi miękkich kobiet, które mu nadskakują. W rozmowie z "Galą" aktor zdradza co zrobić, albo raczej czego nie robić by go zdobyć:

- Nie lubię, kiedy chce mi się matkować.

To co jest najważniejsze..

W 21 wieku coraz młodsze pokolenie ulega wielu nałogom m.in. picciu alkoholu, paleniu papierosów czy zażywaniu narkotyków. Sprzedaż alkoholu ludziom do lat 18 jest zabroniona mimo to nawet dzieci są w stanie zdobyć alkohol a sprzedawcy nie przestrzegają zakazom ponieważ chcą zarobić. Młodzież pijąca nałogowo alkohol najczęściej pochodzi z patologicznych rodzin. Ich rodzice najczęściej sami pają , piją nie przestrzegają zdrowego trybu życia i nie interesują się tym co robią ich dzieci. Często mówi się, że chłopcy częściej i wcześniej od dziewczyn sięgają po używki ,ale stało się to mitem ,dziewczyny tak samo często sięgają po alkohol jak oni. Młodzież chce się popisać przed znajomymi, chłopcy chcą zaimponować dziewczynom pokazać jacy są dorośli lub po prostu ulegają presji otoczenia. Zdarza się ,że młodzi ludzie zażywają coś aby się lepiej bawić a tego skutkiem jest brak panowania nad własnym ciałem oraz umysłem dopiero po jakimś czasie , zazwyczaj po wielu latach dowiadują się jakie skutki wywołało zaszywanie używek. Zaczynają tego żałować lecz nie mogą cofnąć czasu.

Coraz częściej słyszy się o katastroficznych skutkach przedawkowania narkotyków przez młodzież. Jest bardzo dużo przypadków śmiertelnych. Najbardziej znanymi narkotykami są : marihuana, kokaina, heroina, amfetamina, mefedron oraz ecstasy. Wszystkie uzależniają, jedne szybciej drugie wolniej, lecz wszystkie przynoszą takie same skutki. Młodzież zazwyczaj zażywa narkotyki, ponieważ jest ciekawa jak będzie się po nich zachowywać, na rozluźnienie podczas imprezy lub na poprawę nastroju. Nikt jednak w tak młodym wieku nie myśli że z nałogu bardzo trudno się wyleczyć. Bardzo często potrzeba na to wielu lat terapii oraz wsparcia najbliższych.

Narkotyki prowadzą do śmierci niszczą organizm fizyczny i psychiczny. Gabriela- kiedyś wzorowa i ładna uczennica dziś wygląda okropnie, jest strasznie chuda, ma podkrążone oczy brzydka cerę i wypadają jej włosy. Od kilku miesięcy nie bierze narkotyków, był to dla niej bardzo trudny okres, który przezwyciężyła dzięki pomocy rodziny i przyjaciół. Wśród znajomych miała wielu przyjaciół którzy kiedyś przedawkowali i do tej pory mają wiele problemów ze zdrowiem , jej przyjaciółka Ania popełniła samobójstwa Tomek zginął w wypadku samochodowym z powodu zażycia narkotyków. Takich przypadków jest dużo nie tylko przez branie narkotyków, ale także przez picie alkoholu czy palenie papierosów. Te używki prowadzą do śmierci.

Jak widać młodzież w coraz młodszy wiek zaczyna zażywać narkotyki palić papierosy oraz pic alkohol. To straszne jak używki potrafią zawładnąć nad człowiekiem oraz zniszczyć jego Życie. Im wcześniej człowiek zacznie zażywać narkotyki tym większa krzywdę samemu sobie. Zaczynając od narządów wewnętrznych kończąc na psychice.

Dbajmy więc o nasze zdrowie, przecież ono jest najważniejsze !☺

PRZED



do przeciętny człowiek przed
odejściem na dietę zdrawy trybu życia

← W jego ręce zawsze widnieje
niezdrowa przekąska i napitek

← Jego ciało jest doświadczone
funkcją

PO



do przeciętny człowiek
praktykujący zdrawy tryb życia

← W jego ręce może zawsze
zatrzymać wodę, zdrową żywność.

← Jego ciało jest wykorzystywane
dzięki aktywności fizycznej

Redakcja

Adres redakcji:

Ul. Józefa Poniatowskiego 5, 20-060 Lublin

Tel. 509 789 432

e-mail: redakcja@uwolnijorke.pl

Redaktor naczelny:

Aleksandra Todorowska

aleksandratodorowska@interia.pl

Zastępca redaktora naczelnego:

Oliwia Gołkiewicz

goliwia12@o2.pl

Sekretarz redakcji:

Patrycja Majewska

patryciamajewska@onet.pl

Korektor:

Martyna Skarzyńska

Mskarzynska6@wp.pl

INDEKS FOTOGRAFI:

1. Okładka:

https://www.google.pl/search?q=zdrowy+tryb+%C5%BCycia&espv=2&biw=1024&bih=475&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwibyrvBg4fMAhXCPHQKHQbqAeMQ_AUIBigB#imgrc=j7Z0NxGkGu3xyM%3A

2. http://www.google.pl/imgres?imgurl=http://www.almonis.pl/images/zdrowe_zycie_2.jpg&imgrefurl=http://www.almonis.pl/sposobow-zdrowe-zycie-a-53.html&h=312&w=427&tbnid=-6cstn3_HEu3pM:&docid=3wG8HzGpRmwV2M&ei=GHdMVuehHsXGygON2rWgAw&tbm=isch&ved=0CDcQMygKMApqFQoTCOeNhqKEmskCFUWjcgodDWONNA

3. https://www.google.pl/search?q=ewa+chodakowska&espv=2&biw=1024&bih=475&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjSj8OBmofMAhUE7RQKHU-GCEYQ_AUIBygC#imgrc=gbUj84VKwjnkNM%3A

4.

https://www.google.pl/search?q=bobek&espv=2&biw=1024&bih=475&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj3m4W9n4fMAhVFOhQKHdzHCooQ_AUIBigB#imgrc=ed9rwz9U01X_HM%3A