

TWÓJ ZDROWY STYL



*Lubi książki, nie ma czasu na kino.
Mówi o sobie, że jest leniwa,
ale uchodzi za tytana pracy.
-Kilka słów o Justynie Kowalczyk.*

Zdrowie:
Naturalne wody smakowe!

Dowiedz się wszystkiego o kaloriach.

Najsilniejsza polka, czyli kilka słów o Justynie Kowalczyk

Justyna Kowalczyk jest liderką klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w biegach narciarskich.

Lubi książki, nie ma czasu na kino. Mówi o sobie, że jest leniwa, ale uchodzi za tytana pracy. Jej przygoda z "nartkami" - jak sama je pieszczotliwie nazywa - rozpoczęła się dosyć późno, bo w wieku 15 lat. Podkreślała wielokrotnie, że nie wie, jak do tego doszło, bo przecież straszny z niej zmarłuch.

Ciągle było jednak lepiej i lepiej. To chyba pozwoliło mi je pokochać. Teraz nawet jak mam wolny dzień, to często mówię do trenera, że idę pochodzić na nartach. Nie wyobrażam sobie bez nich życia - powiedziała w jednym z wywiadów.

Jej dzieciństwo i początek kariery to dwa różne okresy. Jako dziecko nie uprawiała wyczynowo

sportu, jednak wyróżniała się w ćwiczeniach fizycznych. Długo nie chciała słuchać, by zająć się tym na poważnie. Przeciwniczką była także jej matka, która marzyła o tym, by córka studiowała medycynę. - *Zacząłem jej uświadamiać, że Justyna ma wielki talent i może w sporcie wiele zdziałać. W końcu postanowiła, że jak córka zostanie mistrzynią Polski młodzików, to wówczas pójdzie do szkoły sportowej* - wspominał w rozmowie z PAP pierwszy trener Kowalczyk Stanisław Mrowca.

Przygotował specjalny plan treningów, ale w klubie w Mszanie Dolnej brakowało pieniędzy i w końcu trafiła do szkoły sportowej w Zakopanem. Dość szybko zdobyła tytuł mistrzyni Polski juniorów, później seniorów i tak rozpoczęła się jej wielka kariera.

Z perspektywy czasu oceniła, że cieszy się, iż miała normalne dzieciństwo i dopiero w wieku 15 lat zajął się "na poważnie" sportem. - *Zostałam wszechstronnie przygotowana przez wuefistów, a siłę*

zdołałam pomagając rodzicom na roli. Na pewno to pomogło - uważa.

9 grudnia 2001 roku zadebiutowała w zawodach Pucharu Świata. Na podium po raz pierwszy wbiegła 7 stycznia 2006 roku. W estońskiej Otepäe była trzecia na 10 km techniką klasyczną. Sezon zakończyła na 13. miejscu w klasyfikacji generalnej, a rok 2006 zapisał się w historii innym ważnym wydarzeniem - 24 lutego sięgnęła w Turynie po brąz igrzysk olimpijskich.

Otepäe okazało się szczęśliwym miejscem dla Kowalczyk. Niespełna rok później - 27 stycznia wygrała, jako pierwsza w historii Polka, zawody narciarskiego Pucharu Świata.



W lutym 2009 roku szczęśliwy dla niej okazał się Liberec. W Czechach rywalizację w

mistrzostwach świata rozpoczęła od trzeciego miejsca na 10 km techniką klasyczną. Ukoronowaniem sezonu była Kryształowa Kula - została pierwszą w historii narciarką klasyczną, która wygrała klasyfikację łączną Pucharu Świata, pochodzącą z kraju, który nigdy nie organizował zawodów tego cyklu.

Sezon 2009/10 to kolejne pasmo sukcesów. Wygrała prestiżowe Tour de Ski i ponownie sięgnęła po Kryształową Kulę. Przede wszystkim jednak zdobyła aż trzy medale igrzysk olimpijskich w Vancouver, po jednym każdego koloru; finiszowa walka z Norweżką Marit Bjoergen na dystansie 30 km i jej minimalne zwycięstwo weszły do historii polskiego sportu.

Sezon 2010/11 w biegach narciarskich to teatr "dwóch aktorek". Więcej sukcesów miała Bjoergen, ale to Polka zapewniła sobie trzeci z rzędu triumf w klasyfikacji generalnej PŚ. MŚ w Oslo rozpoczęła od piątego miejsca w sprincie, ale potem trzykrotnie stanęła na podium. Srebrne medale zdobyła w biegu łączonym na 15 km i biegu stylem klasycznym

na 10 km. Po brąz sięgnęła w biegu na 30 km stylem dowolnym.

Gdy wszystkim wydaje się, że jest zawodniczką nie do zdarcia, sama przyznała się do chwil słabości. - *Nie jestem żadną maszyną, tylko zwykłym człowiekiem. Czasami nie chce mi się wstać rano z łóżka. Zwłaszcza, gdy w perspektywie mam ciężki trening. Wtedy jednak sobie powtarzam, że to, czy mi się chce, czy nie, jest najmniej ważne, bo ja to po prostu muszę zrobić i tyle* - powiedziała w jednym z wywiadów. O jej ambicji, zawziętości, harcie ducha nie trzeba nikogo przekonywać. W treningach jest bardzo systematyczna i jak zaznaczył jej trener "robi tyle, ile potrafią wykonać mężczyźni".

Zawodniczka ripostuje, że "to jest normalna praca". - *Wykonuję ją jak najlepiej potrafię. Gdy zaczynałam miałam duże zaległości - fizyczne, taktyczne, techniczne. Uczyłam się i nadal się uczę biegać na nartach. Każdy krok, minuta, a nawet sekunda jest koncentracją na tym, co się wykonuje. Staram się tak układać swoje ciało, by jak najlepiej wykonać ćwiczenie. Człowiek ma to*

w sobie, że chce być lepszy i lepszy. Tyle już poświęcił, że przecież nie może nie wyjść - podkreśliła.

Student czy alkoholik?

Dla wielu studia są równoznaczne z zabawą, piciem alkoholu. Niektórzy twierdzą, że codzienne imprezy to przywilej studenta. Filip, mimo bardzo młodego wieku zauważył u siebie pierwsze objawy alkoholizmu. Czy to jeszcze student czy już alkoholik?

Ciężkie dzieciństwo

Ojciec Filipa jest alkoholikiem, więc on zawsze utrzymywał, że nigdy nie pójdzie w jego ślady. O alkoholizmie w jego domu nikt nigdy nie wspominał. Trzeba przyznać- nie dorastał w patologicznej rodzinie-rodzice dobrze zarabiali , nigdy niczego im nie brakowało. Jest to tzw. „Ukryty Alkoholizm”. Nikt nic nie wiedział, nie było bójek, awantur, ojciec nie pił codziennie. Wszystko zazwyczaj zaczynało się od imprezy. Ojciec zawsze pił do upadłego. *Nie pamiętam spotkania, z którego ojciec wróciłby trzeźwy. Następnego dnia pił klina i tak przez kilka dni.*

Taki jak inni

Filip zawsze imprezował tak jak jego rówieśnicy. Zawsze w piątek lub w sobotę wybierał się z grupką znajomych do klubu czy na domówkę. Na imprezach pił więcej niż znajomi, często zdarzało mu się nie pamiętać co robił poprzedniej nocy. Nie wydawało mu się wtedy to niepokojące.

Studenckie życie

Filip wyjechał z rodzinnego miasta na studia, aby zacząć życie od nowa bez alkoholizmu ojca. Nie wiedział, że wpakuje się w jeszcze większe kłopoty. *Gdybym wiedział, że tak to się skończy zostałbym w rodzinnym mieście.* Wpadł w wir imprez, znowu imprezował przynajmniej dwa razy w tygodniu zdecydowanie nadużywając alkoholu. Przez częste imprezowanie zaczął mieć problemy na uczelni. Zaczęła się sesja i kolejne problemy. Wypijałem drinka, żeby odstresować się, a następnego dnia

miałem ciężki egzamin.



Anonimowy Alkoholik

W końcu zaczął dostrzegać swój problem, coraz więcej osób ostrzegało go aby tyle nie pił. *Zawsze powtarzałem Filipowi, że przesadza, ale musiał w końcu zauważyć to sam-mówi Damian, kolega Filipa.* Zaczął chodzić na spotkania AA, co bardzo mu pomogło. Nauka zaczęła stawać się jego priorytetem a nie picie.

Wracam do życia

Powoli wychodzę na prostą i zamierzam poprowadzić ojca, aby również zerwał ze swoim nałogiem.

Z kaloria mi za pan brat!



Kontrolowanie spożywanych w ciągu dnia kalorii to podstawa zachowania prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki. Poniżej przedstawiamy wszystkie informacje, które musicie znać aby się tym cieszyć.

Podstawowe pytanie: Co to są kalorie?

W nauce kaloria jest jednostką pomiaru energii. Określa średnią ilość ciepła potrzebnego do podgrzania litra wody o jeden stopień. Kiedy jednak mówimy o kaloriach w temacie żywienia i fitnessu powinniśmy je tak naprawdę określać mianem kilokalorii.

Kilokalorie opisują ilość energii, która jest zawarta w jedzeniu i picciu. Dzięki nim dostarczamy organizmowi siły do funkcjonowania oraz pomagamy mu w prowadzeniu różnych procesów fizjologicznych.

Jeśli jesz więcej kilokalorii niż Twoje ciało potrzebuje, wtedy te niezużyte zamieniają się w tłuszcz.

Jakie jest dzienne zapotrzebowanie na kalorie?

Określenie ilości kalorii w produktach żywnościowych wyraża ilość energii, którą

przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu takiego produktu. Taka żywnościowa energia jest później wykorzystywana do podtrzymania funkcji życiowych i aktywności.

Twoje zapotrzebowanie energetyczne jest zależne od tego ile kalorii potrzebujesz spożyć dziennie, żeby zaspokoić swoje potrzeby i zachować zdrowie. Można je wyliczyć na podstawie 24-godzinnej przemiany materii.

- 60 do 70 proc. dziennego zapotrzebowania zużywają twoje organy wewnętrzne w wyniku procesów metabolicznych, niezbędnych do

podtrzymywania pracy organizmu;

- od 20 do 40 proc. energii wykorzystywane jest podczas bardzo różnych form wysiłku fizycznego ;
- 10 proc. energii potrzebne jest do utrzymania prawidłowej temperatury ciała i zostaje zmagazynowana.

Przykłady dziennego zapotrzebowania na kalorie u kobiet

Kobieta w wieku 20 do 40 lat (waga 60 kg)

- Tryb życia siedzący, brak aktywności fizycznej: 1.900 kcal
- Tryb życia siedzący, niewielka aktywność fizyczna: 2.200 kcal
- Praca fizyczna lub innego rodzaju istotny wysiłek fizyczny: 2.400 kcal
- Duży wysiłek fizyczny: 2.600 kcal

Przykłady dziennego zapotrzebowania na kalorie u mężczyzn

» Mężczyzna w wieku 20 do 40 lat (waga 70 kg)

- Tryb życia siedzący, brak aktywności fizycznej: 2.400 kcal
- Duży wysiłek fizyczny: 3.400 kcal

Jak kalorie wpływają na wagę?

0,5 kilograma tłuszczu to 3,5 tys. kcal. Zmniejszenie dziennego zapotrzebowania kalorycznego o 500 kcal w połączeniu z ćwiczeniami, powinno spowodować utratę nawet kilograma tygodniowo. A przynajmniej tak będzie na początku. Wraz z upływem czasu, kiedy Twoja waga będzie spadać, to samo będzie się działo z zapotrzebowaniem energetycznym.

Jak sport wpływa na zapotrzebowanie kaloryczne?

Trening siłowy i ogólnie wszystkie aktywności fizyczne wymagają zużywania energii. Więc im więcej się ruszasz, z im większym obciążeniem trenujesz, tym więcej energii (kcal) spalisz.

Budowanie masy mięśniowej to bardzo dobra i przede wszystkim zdrowa droga do bezpiecznego zrzucenia niechcianych kilogramów.

Jak śledzić zjadane kalorie?

Najłatwiej będzie jeśli stworzysz sobie plik na komputerze lub skorzystasz z aplikacji na smartfona. W

sklepie online znajdziesz wiele darmowych

programów, które pozwolą Ci śledzić zjedzone kalorie. Większość z nich działa tak, że możesz zeskanować kod kreskowy produktu i wpisać zjedzone porcje.



Źródła:

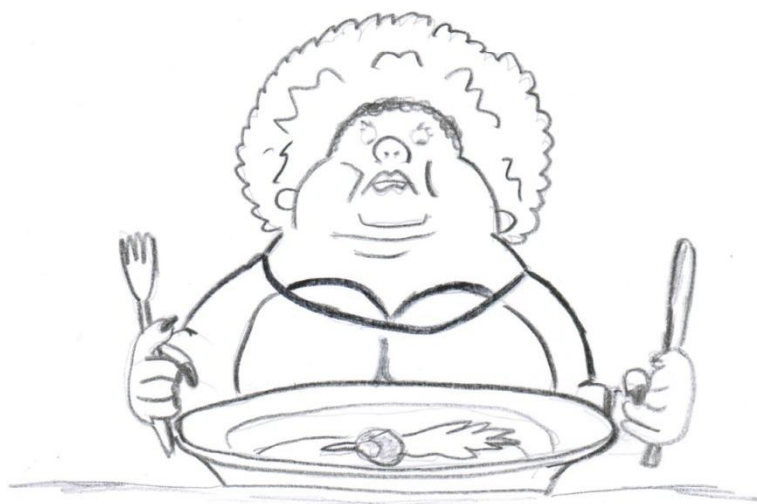
<http://szafunia.pl/img/2013/8/18042.jpg>

<http://infografika.wp.pl/tit-le.Zgubic-kalorie.wid.14935688.wiadomosc.html?ticaid=11601a>

Najważniejsza jest motywacja!

SCHUDŁABYM

...ale mi się nie chce



Zdrowa woda, siły doda!

Jedną z najważniejszych zasad zdrowej diety jest picie minimum 1,5 litra wody dziennie. Czy jest to dla Ciebie wyzwaniem? Z doświadczenia wiem, że nie dla każdego jest to taka prosta sprawa. Jest na to sposób! Bardzo łatwo możesz zrobić zdrową wodę smakową. Nie tylko jest ona pyszna, ale i przyniesie wiele korzyści dla Twojego organizmu. Kilka propozycji:

1. Przyspiesz swój metabolizm!

Ułatwi ci to woda z dodatkiem jabłka i cynamonu.

2. Wzmocnij odporność!

Pomocna będzie woda z truskawkami, cytryną i bazylią.

3. Zwalcz cellulit!

W zwalczaniu cellulitu pomocny jest grapefruit, dodaj go więc też do swojej wody.

4. Usuń toksyny z organizmu!

Woda z cytryną, ogórkiem i miętą świetnie oczyści organizm.

5. Poczuj orzeźwienie!

W upalne dni sprawdzi się woda z arbuzem, miętą i cytryną.



Redakcja gazety Twój zdrowy styl:

Redaktor naczelny: Klaudia Jurak

Z-ca redaktora naczelnego: Jagoda Grymuza

Redaktorzy: Klaudia Jurak , Jagoda Grymuza , Karolina Chudzik

Grafik: Klaudia Jurak

Źródło zdjęć: wyszukiwarka Google