Jak zachować formę jesienią? Ćwicz na powietrzu i wprowadź odpowiednią dietę

**Jak wynika z danych MultiSport Index 2022, tylko 42% Polaków wypełnia podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, czyli podejmuje 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Z drugiej strony niemal 90% badanych zdaje sobie sprawę, że od regularnego ruchu zależy ich zdrowie[[1]](#footnote-1) – zarówno fizyczne jak i psychiczne – oraz ogólny dobrostan. Największy wzrost zainteresowania zajęciami fitness przypada na wrzesień, kiedy powoli zapominamy o wakacjach i powracamy do rutyny dnia codziennego. Ale okres jesienno-zimowy nie musi wiązać się jedynie z aktywnością w czterech ścianach – w klubie fitness czy na siłowni. Warto połączyć dwa w jednym i ćwiczyć, przebywając na świeżym powietrzu.**

Wachlarz jesiennych aktywności na świeżym powietrzu jest bardzo szeroki. Od spacerów, jazdy na rowerze i biegania, przez jogę i ćwiczenia w ogólnodostępnych siłowniach plenerowych, aż do gier zespołowych. Możliwości są ogromne, ale bez względu na dokonany wybór, każdy sport wymaga przygotowania i odpowiedniego sprzętu, dopasowanego do indywidualnych potrzeb.

## Aktywność na powietrzu, co będzie pomocne?

Wygodne buty i odzież z pewnością wpłyną na komfort ćwiczeń. Oprócz oczywistego wyposażenia, warto także zadbać o mniej typowe akcesoria, które umilą czas. Wiele osób łączy aktywność fizyczną ze słuchaniem muzyki. I bardzo słusznie! Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Teaneck w New Jersey, o 15% wzrasta wytrzymałość w przypadku treningu z muzyką w tle[[2]](#footnote-2). Nie zawsze jednak pamiętamy o naładowaniu baterii w telefonie, odtwarzaczu MP3 czy głośniku. Wówczas z pomocą może przyjść przenośna stacja ładowania, którą naładujemy urządzenia np. podczas jazdy samochodem w miejsce docelowe. *–* Stacja o wadze jedynie 2,85 kg i pojemności 210Wh jest w stanie zasilić urządzenia o mocy do 600W, takie jak telefon, głośnik czy aparat – w sumie nawet 7 urządzeń jednocześnie. Z kolei technologia X-Stream pozwala naładować ją do 100% w zaledwie około 1,5 godziny. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Z takim wsparciem, aktywność w parku czy gdziekolwiek nogi poniosą, można bez obaw łączyć ze słuchaniem muzyki.

## Zdrowa dieta. Od czego zacząć?

A co poza aktywnością fizyczną? Oczywiście odpowiednie żywienie. Jakie są najważniejsze zalecenia dietetyków, dotyczące zdrowego odżywiania? Przede wszystkim ważne jest regularne spożywanie posiłków i wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce. Z kolei tym, co warto ograniczać, są węglowodany. W szczególności te złożone. Nie można także zapomnieć o prawidłowym nawodnieniu. W końcu ciało człowieka w 70% składa się z wody.

Wielu osobom wydaje się, że d**ieta w jakiś sposób je ogranicza. A jest wręcz przeciwnie! Dbanie o własne, prawidłowe nawyki żywieniowe, może stać się przyjemnością i przygodą w odkrywanie nowych smaków. Robiąc zakupy postarajmy się wybierać od czasu do czasu owoce lub warzywa, których dotychczas nie kupowaliśmy. Warto także dać drugą szansę produktom, co do których nie zapałaliśmy miłością od pierwszego…kęsa. Może się okazać, że coś, co do tej pory uważaliśmy za mało apetyczne, przygotowane w inny sposób, przypadnie do gustu naszym kubkom smakowym.**

**Spróbujmy połączyć aktywność na świeżym powietrzu z przygotowaniem zdrowego posiłku. Jako zasilanie kuchenki turystycznej czy patelni elektrycznej można wykorzystać wspomnianą już przenośną stację ładowania. Tym razem będziemy jednak potrzebować więcej mocy. Ile konkretnie? – Przykładowo, stacja o pojemności 576 Wh jest w stanie zasilić patelnię elektryczną o mocy 1500 W przez 36 minut. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Pamiętajmy, że t**o co spożywamy, nasz organizm wykorzystuje w szeregu procesów życiowych. Zatem powiedzenie, że jesteś tym co jesz, nie jest wyolbrzymione.

## Jak osiągnąć pełen sukces?

Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać o oba aspekty. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkich najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – *Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać zarówno o dietę, jak również włączyć sportowe działania. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkich najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Regularne ćwiczenia fizyczne umożliwiają utrzymanie organizmu w dobrej kondycji. Poprawiają odporność, umożliwiają także szybszy powrót do sprawności po chorobie. Aktywność fizyczna to połowa sukcesu. Druga połowa kryje się w odpowiednim, zbilansowanym odżywianiu, o którym nie powinno się zapominać. Wiedzy specjalistów i inspiracji można szukać m.in. na platformach edukacyjnych i żywieniowych. Do tej pory na polskim rynku brakowało takiego połączenia kompendium wiedzy - dieta & ćwiczenia. Czas to zmienić i myśleć o swoi wym ciele w sposób holistyczny. A to jest nieodłącznym elementem sukcesu. – zdradza Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.*

Wprowadzenie zdrowych nawyków i dbanie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu z pewnością zaowocuje, a na pozytywne efekty zmian nie trzeba będzie długo czekać. Przy pomocy uniwersalnych urządzeń, jakimi są przenośne stacje ładowania, można łączyć przyjemne z pożytecznym i wykorzystać pogodne jesienne dni, przenosząc treningi i gotowanie w plener.

1. https://zdrowie.wprost.pl/styl-zycia/10787626/coraz-chetniej-wracamy-na-silownie-powodem-lepsze-zdrowie-psychiczne.html [↑](#footnote-ref-1)
2. https://uroda.abczdrowie.pl/muzyka-atrybut-treningowego-sukcesu-rihanna-czy-eminem-czego-sluchac-na-treningu [↑](#footnote-ref-2)