

Przygotuj się na białe szaleństwo na stoku!

Płatki śniegu sypiące się z nieba, zmarznięte uszy i nosy oraz zbliżający się czas ferii zimowych zwiastują nic innego, jak wyjazd w góry! Jednak, aby wypad na narty czy snowboard był udany zarówno dla rodziców, jak i dzieci, należy się do niego odpowiednio przygotować. By mięśnie nie odmówiły posłuszeństwa, a dobry nastrój towarzyszył „feriowiczom” każdego dnia białego szaleństwa, należy wziąć pod uwagę zarówno aspekty kondycyjne, jak i zdrowotne.

Bo kondycja to podstawa!

Sporty zimowe to znaczny wysiłek dla każdego organizmu – zarówno tego młodego, jak i dorosłego. Jazda na nartach obciąża między innymi biodra i dolną część kręgosłupa, dlatego tak ważne jest przygotowanie kondycyjne! Odpowiednie ćwiczenia należy wdrożyć najlepiej na dwa miesiące przed planowanym wyjazdem. Pierwsze treningi powinny zajmować około 20 minut dziennie, z czasem należy je systematycznie wydłużać, tak, by przed samym „białym szaleństwem” trwały pełną godzinę. Na jaką aktywność fizyczną stawiamy?



„Na trening powinny składać się ćwiczenia wzmacniające mięśnie, rozciągające, a także te na równowagę. Wśród zalecanych aktywności trenerzy wymieniają brzuski, wymachy ramion i nóg, przysiady, nożyce czy wykroki. Jeśli chcemy usprawnić równowagę warto stać i robić przysiady na jednej nodze. Z kolei, gdy zależy nam na poprawieniu ogólnej kondycji organizmu, postawmy na ćwiczenia aerobowe - bieganie, pływanie czy jazdę na rowerze stacjonarnym. Przykładając się do ćwiczeń wzmocnimy mięśnie nóg i dolną część pleców” – radzi Katarzyna Zadka, ekspert 7 edycji programu edukacyjnego

„Żyj smacznie i zdrowo” marki Winiary.

Odpowiednia dieta buduje odporność i dodaje energii

Prawidłowe żywienie jest bardzo istotne dla dobrej kondycji organizmu, dlatego przygotowując się do wyjazdu powinniśmy zwrócić na nie szczególną uwagę. Odpowiednio zbilansowany jadłospis pomoże nam wzmocnić odporność, dostarczy także energię niezbędną podczas aktywności fizycznej. Aby zahartować organizm, warto wprowadzić do swojej diety regularne spożywanie minimum 4 posiłków dziennie. Powinniśmy uwzględnić w nich dużą ilość owoców i warzyw, bogatych w witaminę C, kwas foliowy oraz beta karoten. Można również podnieść odporność organizmu przyjmując tran.

W trakcie wyjazdu również nie zapominajmy o bilansowaniu posiłków! Odpowiednia dieta, poza podniesieniem odporności, pozwala na równomierne uwalnianie się energii, dzięki czemu nie dosięgnie nas zmęczenie na stoku. Jak więc powinien wyglądać nasz jadłospis podczas zimowych wojaży?

„Posiłki spożywane przed wyprawą na stok powinny być bogate w węglowodany złożone, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze czy makarony, stanowiące źródło energii podczas aktywności fizycznej. Nie zapominajmy także o warzywach i owocach! Zawierają one witaminy z grupy B niezbędne do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu, wspomagają również odporność. Po treningach



konieczne jest spożycie regenerującego mięśnie białka zawartego w chudym mięsie, rybach, roślinach strączkowych oraz jajach” – dodaje Katarzyna Zadka.

Gdy zabraknie nam energii, warto mieć pod ręką baton zbożowy, suszone owoce, orzechy bądź migdały. Zjedzenie tego typu przekąski pobudzi na chwilę organizm i pozwoli na przedłużenie szaleństwa na nartach czy snowboardzie.

Po powrocie ze świeżego powietrza, dobrym pomysłem będzie rozgrzanie organizmu. W tej roli świetnie sprawdzi się herbata z dodatkiem imbiru bądź goździków. Można także zjeść zupę z niewielką ilością ostrych przypraw, np. chili.

Wyjazd w góry to świetna zabawa, pod warunkiem, że będzie dopisywało nam na nim zdrowie oraz dobra kondycja. Dlatego jeżeli wybierasz się na zimowe szaleństwo, zacznij przygotowania już dziś, a wyprawa na pewno będzie udana!

„Żyć smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyć smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyć smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787