

Spis treści

KULINARIA	2
Propozycje posiłków	2
Przepisy	3
Śniadania	3
Zupy	5
Dania obiadowe	7
Kolacje	11
Desery	14
Sałatki	15
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	18
Propozycje ćwiczeń	18
1. Zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych	19
2. Nordic Walking	19
3. Zajęcia gimnastyczne	21
4. Ćwiczenia w parach	22
5. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia	24
PROPOZYCJE WYCIECZEK	28
Kraków	29
Okolice Krakowa	30

Prezentacje:

Prezentacja o zdrowym odżywianiu

Prezentacja o aktywności fizycznej

KULINARIA

Propozycje posiłków

Śniadania

1. Jajka faszerowane awokado
2. Placki jogurtowe z bananami
3. Pasta twarogowa z warzywami
4. Chleb pełnoziarnisty ze słonecznikiem na miodzie
5. Omlet ze szpinakiem

Zupy

1. Zupa z soczewicą, pomidorami i ziemniakami
2. Zupa krem z pomidorów z prażonymi płatkami migdałowymi
3. Zupa jarzynowa z kuskusem
4. Zupa z ciecierzycą

Dania obiadowe

1. Błyskawiczne gołąbki z kapustą pekińską
2. Ryba z piekarnika w sosie śmietanowym
3. Piersi kurczaka w papilotach zapiekane z pomidorami i mozzarellą
4. Makaron z pesto i kurczakiem
5. Kotlety wegetariańskie z soczewicy, pieczarek i jajek z sosem pieczarkowym

Kolacje

1. Kaszotto z boczniakami
2. Fit burgery drobiowe z indyka z cukinią i kaszą jaglaną
3. Smalec z fasoli
4. Pieczone warzywa w stylu śródziemnomorskim
5. Muszle makaronowe zapiekane z łososiem, porem i ricottą w sosie koperkowym

Desery

1. Bułeczki cyrulkowe
2. Crumble z wiśniami (wiśnie pod kruszonką)
3. Smoothie tropikalne

Sałatki

1. Sałatka obiadowa z roszponką
2. Sałatka grecka
3. Sałatka z kaszy jaglanej z cukinią, papryką, fetą i szpinakiem
4. Uniwersalna sałatka pełna witamin
5. Kapusta pekińska z ogórkami

Przepisy

Śniadania

1. Jajka faszerowane awokado

Składniki:

6 jajek
1 awokado
2 łyżki posiekanego szczypioru
1 łyżka majonezu
1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 łyżeczki gałki muskatołowej
1 ząbek czosnku
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Jajka ugotuj na twardo (6 minut od zagotowania wody). Ostudź, obierz i każde jajko przekrój wzdłuż na pół. Za pomocą łyżeczki wydrąż żółtka. Posiekaj i przełóż do miseczki. Awokado obierz i pokrój w drobną kostkę. Skrop sokiem z cytryny. Czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Do żółtek dodaj awokado, czosnek, szczypiorek i majonez. Dopraw gałką muskatołową, solą i pieprzem. Wymieszaj na jednolitą masę. Za pomocą rękawa cukierniczego lub łyżeczki faszeruj jajka nadzieniem i układaj na talerzu. Wstaw do lodówki.

2. Placki jogurtowe z bananami

Składniki:

3 banany - najlepiej mocno dojrzałe
200 g pszennej mąki
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
400 g gęstego jogurtu
3 małe jajka (lub 2 duże)
1 łyżka cukru wanilinowego
do smażenia: 200 ml oleju
do podania: cukier puder lub cukier brązowy

Przygotowanie:

Obrane banany pokrój na cienkie plasterki. Do dużej miski wsyp mąkę, dodaj proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszaj. W drugiej misce dokładnie wymieszaj jogurt z jajkami i cukrem waniliowym. Mieszaninę wlej do miski z mąką, krótko i energicznie wymieszaj. Masa będzie dość gęsta i taka powinna być. Dodaj plasterki bananów i wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej (jego warstwa powinna mieć 3-4 mm wysokości). Łyżką nakładaj porcje masy i formuj płaskie placki. Smaż po 2-3 minuty z każdej strony, aż apetycznie się zrumienią. Przekładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj posypane cukrem pudrem lub brązowym cukrem.

3. Pasta twarogowa z warzywami

Składniki:

250 g sera twarogowego
1 świeży ogórek świeży wydrążony posiekany
2 pomidory malinowe
5 rzodkiewek
1 mała czerwona papryka
1 mały por (tylko biała część) posiekany mały
2 łyżki posiekanego szczypiorku
2 łyżki majonezu
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Ser twarogowy przełóż do miseczki i rozdziel widelcem. Ogórka obierz i wydrąż środek z pestkami. Drobnio posiekaj. Pomidory umyj i osusz. Przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i pestki. Drobnio posiekaj i odcisnij z nadmiaru soku. Paprykę umyj i osusz. Przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Pokrój w drobną kostkę. Por i rzodkiewki drobnio posiekaj. Do sera dodaj ogórka, pomidory, paprykę, pora i rzodkiewki. Dodaj majonez. Wymieszaj i dopraw solą i pieprzem.

4. Chleb pełnoziarnisty ze słonecznikiem na miodzie

Składniki:

250 g mąki pszennej typ 450
250 g mąki pszennej pełnoziarnistej
150 g pestek ze słonecznika + 3 łyżki do posypania
30 g świeżych drożdży drożdży (lub 7 g suszonych)
2 szklanki letniej wody + 3 łyżki
1 płaska łyżka soli
1 łyżka miodu

Przygotowanie:

Przygotuj zaczyn. Drożdże pokrusz i przełóż do miski. Dodaj miód i 3 łyżki letniej wody. Wymieszaj, aby drożdże się rozpuściły. Oba rodzaje mąk przesiej do miski. Dodaj sól i wymieszaj. Dodaj zaczyn drożdżowy, wodę i pestki słonecznika. Wymieszaj. Masa powinna być elastyczna. Miskę przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 30 minut. W tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Piekarnik nagrzej do 220 stopni. Formę keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Przelej do niej ciasto. Wierzch wyrównaj łyżką i posyp pestkami słonecznika. Formę przykryj ściereczką i odstaw do ponownego wyrośnięcia na 15 minut. Formę wstaw do piekarnika i piecz 10 minut. Następnie zmniejsz temperaturę do 200 stopni i piecz kolejne 30 minut. Wyjmij z piekarnika i ostudź.

5. Omlet ze szpinakiem

Składniki:

100 g świeżego szpinaku
3 jajka
1/2 szklanki jogurtu greckiego
garść pomidorków koktajlowych
2 łyżki startej mozzarelli + 1 do posypania
2 łyżki posiekanego szczypioru
1 łyżka oleju
1 łyżeczka masła
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Szpinak umyj i osusz. Na patelni rozgrzej olej i smaż na nim szpinak, aż liście zmiękną i nabiorą intensywnego zielonego koloru. Często mieszaj. Patelnię zestaw z ognia do ostygnięcia. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Pomidorki pokrój na połówki. Jajka wbij do miski. Dodaj jogurt grecki, mozzarellę i szczypior. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się ze sobą połączyły. Formę do zapiekania wysmaruj masłem. Wlej do niej masę jajeczną. Na wierzch wyłóż szpinak, ułóż pomidorki koktajlowe i posyp mozzarellą. Wstaw do piekarnika i piecz 25-30 minut. Podawaj na gorąco.

Zupy

1. Zupa z soczewicą, pomidorami i ziemniakami

Składniki:

1 litr warzywnego bulionu
100 g czerwonej soczewicy
400 g pomidorów (2-3 sztuki)
300 g ziemniaków (3 średnie sztuki)
1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego
1 mała cebula
2 ząbki czosnku
3 łyżki oleju
125 ml słodkiej śmietanki
1 łyżeczka gotowej przyprawy do chili con carne lub burrito
sól, pieprz

Przygotowanie:

Obraną cebulę pokrój na drobną kostkę. Ząbki czosnku pokrój na cienkie plasterki. Obrane ziemniaki pokrój na kostkę o boku około 1 cm. Pomidory obierz ze skóry, następnie pokrój na drobną kostkę. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę, lekko posól i cały czas mieszając smaż przez minutę. Dodaj czosnek, wymieszaj, smaż kilka chwil. Do garnka dodaj suchą soczewicę, wymieszaj, smaż kilka chwil. Wlej bulion, dodaj przyprawę oraz koncentrat, wymieszaj. Doprowadź do wrzenia. Gotuj 5 minut. Do zupy dodaj ziemniaki, gotuj około 7-10 minut, aż będą miękkie. Do zupy dodaj pokrojone pomidory, wymieszaj, gotuj przez minutę. zestaw z ognia, wlej śmietankę, wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Zupę podawaj udekorowaną zielonymi listkami.

2. Zupa krem z pomidorów z prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

1 kg dojrzałych pomidorów (mogą być pomidory z puszki lub passata pomidorowa)
1 główka czosnku
2 średnie cebule
6 łyżek oliwy z oliwek
3 łyżki przyprawy uniwersalnej
100 g śmietany
cukier, pieprz,
trochę liści bazylii

Przygotowanie:

Pomidory należy obrać ze skóry (wierzch pomidora natnij na krzyż, zalej wrzątkiem odczekaj 2-3 minuty, następnie odlej wodę przelej zimną wodą i zdejmij skórkę), pokrój pomidorki na połówki.

Obierz i drobno posiekaj cebule i czosnek. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i czosnek i smaż, cały czas mieszając, aż lekko się zeszkłą. Podsmaż cebulę na złoty kolor, dodaj pomidory lub pomidory z puszki i passatę pomidorową).

Smaż jeszcze wszystko na średnim ogniu przez około 10 minut.

Wlej wodę, oliwę z oliwek, dopraw przyprawą uniwersalną, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez następne 10 minut, aż uzyskasz masę pomidorową. Zmiksować zupę na jedwabisty krem i doprawić pieprzem, solą na koniec dodać śmietankę. Płatki migdałowe podgrzewać na suchej patelni aż się przyrumienią. Posypać zupę.

3. Zupa jarzynowa z kuskusem

Składniki:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 szalotki
2 marchewki
3 ząbki czosnku
200 g selera
100 g brokuła
100 g kalafiora
1,5 l bulionu warzywnego
50 g kuskusu pełnoziarnistego
1 łyżka suszonej natki pietruszki
garść świeżego szczypiorku
sól, pieprz

Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek krótko podsmaż drobno pokrojoną szalotkę. Dodaj wyciśnięty czosnek i podsmażaj przez 2 minuty. Następnie dodaj marchewkę pokrojoną w plasterki i seler utarty na dużych oczkach. Podsmażaj wszystko przez 10 minut, a następnie zalej bulionem warzywnym. Dodaj brokuła i kalafiora oraz kuskusu. Gotuj przez kolejnych 5 minut. Na koniec dopraw solą, pieprzem i pietruszką. Zupę podawaj ze świeżym szczypiorkiem.

4. Zupa z ciecierzycą

Składniki:

130 g ciecierzycy (namoczonej wcześniej)
250-300 g posiekanego udźca indyczego
3 marchewki
1 pietruszka
3 ziemniaki
1 por
4 różyczki brokuła
koncentrat pomidorowy
ziele angielskie, listek laurowy
łyżeczka kolendry
sól, pieprz
ząbek czosnku
tłuszcz do przesmażenia

Przygotowanie:

Podsmażamy rozgnieciony czosnek i zmieloną kolendrę. Dodajemy mięso indycze i smażymy aż równomiernie zmieni kolor. Pokrojone w dowolny sposób warzywa dodajemy w kolejności: ziemniak - marchew z pietruszką. Po paru minutach podsmażania zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości składników z listkiem laurowym i ziele angielskim. Jednocześnie, w drugim garnuszku gotujemy ciecierzycę (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), nie solimy. Dodajemy ciecierzycę do zupy. Wodę z gotowania ciecierzycy możemy dodać do zupy, regulując w ten sposób stopień jej gęstości. Na koniec zaciągamy koncentratem pomidorowym i doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Dania obiadowe

1. Błyskawiczne gołąbki z kapustą pekińską

Składniki:

500 g mięsa mielonego z indyka
200 g kapusty pekińskiej
100 g ugotowanego ryżu
1 cebula
1 jajko
2 łyżki bułki tartej
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
1 łyżka oleju
sól, czarny pieprz
Sos pomidorowy:
2 czubate łyżki koncentratu pomidorowego
250 ml słodkiej śmietanki (min. 18%)
125 ml mleka
2 łyżki oleju
1 łyżeczka cukru
czarny pieprz

Przygotowanie:

Przygotuj sos. Na dużej patelni rozgrzej olej, dodaj koncentrat i cukier, smaż cały czas mieszając przez minutę. Wlej śmietankę, dopraw solą i pieprzem. Trzymaj na ogniu przez minutę. Odstaw na bok.

Cebulę pokrój na drobną kostkę. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę, lekko posól, smaż cały czas mieszając, aż się zeszkli, zestaw z ognia. Kapustę pekińską umyj pokrój na małe kawałki (możesz też ją zetrzeć w malakserze o grubych oczkach). Do miski włóż mięso, kapustę, podsmażoną cebulę, tartą bułkę, natkę, jajko. Dopraw solą i pieprzem. Wyrób na jednolitą masę. Z masy formuj równe kotleciki i układaj na desce. Na patelni rozgrzej olej i obsmaż na nim kotleciki z obu stron (2-3 minuty z każdej strony). Przełóż do patelni z sosem. Całość podgrzewaj na małym ogniu przez 3-4 minuty, co jakiś czas potrząsając patelnią. Podawaj z ziemniakami z wody lub kluskami śląskimi oraz z sałatą z sosem winegret.

Ryż możesz zamienić na kaszę jaglaną, a bułkę tartą na siemię lniane. Sos pomidorowy możesz wzbogacić, dodając włoskie zioła, czyli suszoną bazylię i oregano. Gołąbki można upiec w piekarniku. Ułóż je w formie do zapiekania

2. Ryba z piekarnika w sosie śmietanowym

Składniki:

750 g filetów dowolnej ryby

2 łyżki masła

1 łyżka oleju

sól

Sos:

250 ml mleka

125 ml (1/2 szklanki) słodkiej śmietanki

2 łyżki drobno posiekanych ziół (pietruska, koperek, szczypiorek, bazylia)

1 łyżka masła

1 łyżka pszennej mąki

sól, pieprz (biały lub czarny)

natka pietruszki

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Dużą formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia. Posmaruj 1 łyżką oleju. Na papierze w formie ułóż filety, posól je i rozłóż na nich kawałki masła. Wstaw do gorącego piekarnika. Zapiekaj 8 minut.

Przygotuj sos. W dużym rondlu roztop masło. Dodaj mąkę, energicznie wymieszaj. Zestaw z ognia, wlej mleko. Postaw na ogniu, doprowadź do wrzenia, cały czas mieszając. Gotuj przez chwilę. Sos zestaw z ognia, dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.

Formę z rybą wyjmij z piekarnika i zalej ją sosem. Wstaw ponownie do piekarnika zapiekaj 5 minut w temperaturze 180 stopni C.

Po upieczeniu posyp natką pietruszki. Do sosu możesz dodać drobno posiekane, świeże zioła: natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, oregano. Wymieszane lub wybrane. Smak sosu możesz wzbogacić, dodając do niego 50 g startego żółtego ser lub pokruszony ser pleśniowy. Świetnymi dodatkami do sosu są świeże lub mrożone liście szpinaku lub szczawiu (100 g), podsmażone pory (1 duży por zeszkłony na łyżce masła), starte na tarce i podsmażone na maśle kiszzone ogórki. Aromatu sosowi dodadzą suszone przyprawy -

odrobina gałki muskatołowej, mielona papryka lub suszony czosnek. Bardzo smaczny jest sos z dodatkiem jednej zeszlonej, drobno posiekanej cebuli z dodatkiem dwóch ząbków czosnku.

3. Piersi kurczaka w papilotach zapiekane z pomidorami i mozzarellą

Składniki:

600 g piersi kurczaka
400 g pomidorków koktajlowych
200 g sera mozzarella
1 mała czerwona cebula
2 łyżki oleju
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
sól, czarny pieprz,
świeża bazylia

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni C.

Przygotuj 4 kawałki papieru do pieczenia w kształcie prostokątów o wymiarach 25 cm x 40 cm. Piersi kurczaka pokrój wzdłuż w cienkie plastry.

Każdy dopraw bazylią, tymiankiem, solą i pieprzem. Skrop olejem. Obraną cebulę pokrój w cienkie piórka. Mozzarellę pokrój w plastry o grubości około 1/2 cm. Pomidorki koktajlowe pokrój na połówki. Na każdym kawałku papieru ułóż jeden kawałek kurczaka. Na nim połóż kilka piórek cebuli, mozzarellę i pomidorki. Uformuj szczelne paczuszki. Ułóż na blasze do pieczenia wstaw do gorącego piekarnika. Zapiekaj 20 minut. Po upieczeniu odstaw na 2-3 minuty, a następnie otwórz papiloty i zawartość udekoruj listkami bazylii.

4. Makaron z pesto i kurczakiem

Składniki:

350 g makaronu
300 g piersi kurczaka
250 ml (1 szklanka) słodkiej
śmietanki (min. 18%)
50 g zielonego sosu pesto
4 łyżki prażonych pestek dyni
2 ząbki czosnku
2 łyżki oleju
sól, czarny pieprz

Do podania: świeża bazylia, 4 łyżki tartego parmezanu

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Odcedź i odstaw. Pierś kurczaka pokrój w kostkę i przełóż do miseczki. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do kurczaka. Dopraw solą i pieprzem. Wlej olej i wymieszaj. Rozgrzej patelnię i smaż na niej kawałki kurczaka razem z pestkami dyni. Mięso powinno całkowicie zmienić kolor i zacząć się rumienić.

Wlej śmietankę, dodaj pesto, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i na małym ogniu doprowadź do wrzenia. Dodaj makaron wymieszaj. Podawaj posypane tartym parmezanem i udekorowane listkami bazylii.

5. Kotlety wegetariańskie z soczewicy, pieczarek i jajek z sosem pieczarkowym

Składniki:

100 g czerwonej soczewicy
300 g pieczarek
4 jajka ugotowane na twardo
1 mała cebula
3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
3 czubate łyżki tartej bułki
3 łyżki oleju
Sól, czarny pieprz
sos pieczarkowy:
200 g pieczarek
1 mała cebula
1 łyżka masła
125 ml słodkiej śmietanki 30%
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Soczewicę wsyp do rondla, wlej 2 szklanki wody, posól. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 15 minut - powinna się nieco rozgotować. Przesyp na durszlak, odstaw do wystygnięcia, następnie odciśnij, by pozbyć się wody. Obrane pieczarki pokrój na małe kawałeczki. Obraną cebulę pokrój na drobną kostkę. Na patelni rozgrzej silnie olej, dodaj cebulę, lekko posól, wymieszaj i smaż cały czas mieszając przez 1-2 minuty, aż zacznie się szklić. Do cebuli dodaj pieczarki oraz i smaż na dużym ogniu często mieszając, tak by możliwie jak najbardziej uniknąć gotowania się pieczarek we własnym sosie. Smaż je tak długo, aż cały sos odparuje. Jajka drobno posiekaj lub rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. Do miski dodaj podsmażone pieczarki, jajka, soczewicę, natkę oraz tartą bułkę. Dopraw solą i pieprzem. Wyrób na jednolitą masę. Z masy, dłońmi zwilżonymi wodą, formuj małe kotleciki i panieruj je w tartej bułce. Na dużej patelni rozgrzej olej i smaż partiami kotleciki po 2-3 minuty z każdej strony, aż ładnie się zrumienią. Pamiętaj, że kotlety są delikatne, więcej przewracaj je ostrożnie i tylko raz na drugą stronę. Usmażone przekładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Sos: Pieczarki pokrój na plasterki o grubości około 2-3 mm. Obraną cebulę pokrój na drobną kostkę. Na patelni rozgrzej silnie olej, dodaj cebulę, lekko posól, wymieszaj i smaż cały czas mieszając przez 1-2 minuty, aż zacznie się szklić. Do cebuli dodaj pieczarki i smaż na dużym ogniu bardzo często mieszając, tak by uniknąć gotowania się pieczarek we własnym sosie.

Smaż je tak długo, aż cały sos odparuje. Dodaj masło, wymieszaj, kiedy się rozpuści wlej śmietankę, wymieszaj, gotuj 2 minuty, aż sos nieco zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

Kolacje

1. Kaszotto z boczniakami

Składniki:

300 g kaszy pęczak
250 g boczniaków
1 cebula
2 łyżki oleju
1 łyżka posiekanego koperku
1 płaska łyżeczka ziół prowansalskich
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Przełóż do miseczki i widelcem rozdziel ziarnka. Boczniaki pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej olej i smaż na nim cebulę, aż się zeszkli. Dodaj boczniaki i dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Smaż około 3-4 minuty, często mieszając. Dodaj ugotowaną kaszę i wymieszaj.

Smaż na małym ogniu przez minutę. Dodaj posiekany koperek. Wymieszaj. Podawaj z dużą porcją ulubionej surówki.

Kaszę pęczak możesz zamienić na inną. Sprawdzi się bulgur, jęczmienna wiejska, jagłana lub gryczana niepalona. Boczniaki możesz zamienić na pieczarki lub grzyby leśne świeże, lub mrożone. Smak dania możesz podkreślić, doprawiając je zmielonym chili, sosem sojowym lub curry.

2. Fit burgery drobiowe z indyka z cukinią i kaszą jagłaną

Składniki:

300 g mielonego mięsa drobiowego (z kurczaka lub indyka)
300 g cukinii (jedna mała lub 1/2 średniej)
100 g suchej kaszy jaglanej
1 jajko
1 mała cebula
1 papryczka chili (możesz pominąć)
3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
2 ząbki czosnku
1 czubata łyżeczka gotowej przyprawy do burrito lub chili con carne*
2 łyżki oleju
sól, czarny pieprz
do smażenia: 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu, wydłużając jej czas gotowania o 5 minut. Odsącz, odstaw do wystygnięcia (a najlepiej kaszę ugotuj dzień wcześniej). Cukinię zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, przełóż do miski, posól, wymieszaj, odstaw na kilkanaście minut, następnie bardzo dokładnie odciśnij wytworzony sok. Obraną cebulę pokrój na drobno kosteczkę. Papryczkę chili pokrój na małe kawałki. Na małej patelni rozgrzej olej,

dodaj cebulę, lekko posól, smaż około 2 minut, cały czas mieszając, aż się zeszkli. Zestaw z ognia. Do miski przełóż mielone mięso, dodaj cukinię, kaszę jaglaną, cebulę, jajko, przyprawę, chili, natkę i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dopraw solą i pieprzem. Wyrób na jednolitą masę. Z masy formuj burgery o grubości nie większej niż 2 cm. Burgery smaż po 3-4 minuty na patelni grillowej posmarowanej olejem. Przekładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj z zieloną sałatą lub ulubioną surówką.

3. Smalec z fasoli

Składniki:

1 szklanka białej fasoli z puszki
1 cebula
2 łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku
1 płaska łyżeczka majeranku
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Fasolę przełóż do miseczki. Za pomocą widelca rozgnieć na gładką masę. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż na niej cebulę na złoty kolor. Dodaj czosnek i często mieszając, smaż 1 minutę. Usmażoną cebulę z czosnkiem dodaj do fasoli i wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Podawaj od razu z ulubionym pieczywem i ogórkami kiszonymi lub konserwowymi.

4. Pieczone warzywa w stylu śródziemnomorskim

Składniki:

500 g małych ziemniaków
1 cukinia (około 200 g)
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
1 duża cebula
300 g pieczarek (białych lub brązowych)
10 pomidorków koktajlowych
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonego rozmarynu
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
sól, czarny pieprz
olej lub oliwa - kilka łyżek

sos jogurtowy:

kilka gałązek świeżej bazylii i mięty
1 starty ogórek
200 g gęstego jogurtu
1 łyżka majonezu
sól, pieprz

do podania: 50 g sera feta, listki bazylii

Przygotowanie:

Małe ziemniaczki kroimy na połówki, średnie na ćwiartki. Nie obieramy, bo ze skórą są smaczniejsze. Pokrojone ziemniaki przekładamy do miski. Spryskujemy je oliwą lub olejem. Doprawiamy rozmarynem, solą, świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Mieszmamy, by wszystkie kawałki pokryły się przyprawami i oliwą. Kawałki ziemniaków przekładamy na formę spryskaną oliwą. Rozkładamy je równomiernie. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni i pieczemy 15-20 minut, aż nieco zmiękną. W czasie pieczenia przygotowujemy pozostałe warzywa. Cukinię kroimy na raczej grube pół plastry. Papryki kroimy na kawałki. Cebulę kroimy na ósemki. Pieczarki na połówki. Pokrojone warzywa przekładamy do miski. Dodajemy pomidorki koktajlowe. Wszystko polewamy nie małą ilością oliwy. Doprawiamy solą, świeżo zmielonym czarnym pieprzem, suszoną bazylią, suszonym oregano, nasionami kopru włoskiego. Wszystko dokładnie mieszamy.

Sos. Miętę i bazylię niezbyt drobno siekamy. Do miski przekładamy jogurt, dodajemy majonez. Wszystko dokładnie mieszamy. Podpieczone ziemniaki wyjmujemy z piekarnika. Dodajemy do nich zamarynowane warzywa, rozkładamy je równomiernie. Wstawiamy do gorącego piekarnika i pieczemy przez około 20-25 minut. Sos przekładamy do miseczki. Warzywa układamy obok sosu. Posypujemy je oliwkami oraz pokruszonym serem feta. Listki bazylii dodadzą świeżości i koloru.

5. Muszle makaronowe zapiekane z łososiem, porem i ricottą w sosie koperkowym

Składniki:

30 muszli makaronowych

400 g filetu z łososa

100 g sera ricotta

1 szklanka śmietany 12%

1/2 szklanki kukurydzy konserwowej

1 por (biała część)

2 ząbki czosnku

2 łyżki masła

2 łyżki oleju + 2 łyżki do wysmarowania formy

1 pęczek koperku

1/2 łyżeczki ziół prowansalskich

sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Muszle ugotuj w dużej ilości osolonej wody do średniej miękkości (gotuj je we wrzątku 7 minut). Wyjmij z wody, dokładnie opłucz pod zimną wodą, odcedź i rozłóż pojedynczo, aby się nie posklejały.

Przygotuj sos. Posiekaj koperek. Do rondelka przelej śmietanę. Dodaj koperek i dopraw solą i pieprzem. Podgrzewaj przez 3-4 minuty, często mieszając.

Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Łososa pokrój w drobną kostkę. Pora pokrój w cienkie plasterki. Czosnek posiekaj. Na patelni rozgrzej masło z olejem i smaż na nim pora i czosnek, aż się zeszkłą. Często mieszaj. Dodaj łososa i smaż ok. 5-6 minut, często mieszając. Patelnię zestaw z ognia. Dodaj ricottę i kukurydzę. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Wymieszaj. Formę do zapiekania wysmaruj olejem. Przelej do niej sos koperkowy. Muszle

farszeruj farszem z łososia i układaj blisko siebie w formie. Wstaw do piekarnika i zapiekaj 15-18 minut. Podawaj na gorąco ze świeżymi ziołami i kolorową sałatą

Desery

1. Bułeczki cynamonowe

Składniki:

250 g mąki pszennej
3/4 szklanki mleka
1/2 szklanki cukru
4 łyżki majonezu
2 płaskie łyżeczki cynamonu
1 płaska łyżeczka kardamonu
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiej do miski. Dodaj cukier, cynamon i kardamon. Wymieszaj. Wlej mleko i energicznie wymieszaj. Dodaj majonez i wymieszaj, aby powstało jednolite, zwarte i gęste ciasto. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki z ciasta formuj bułeczki i układaj je na blasze w odległości ok. 4 cm. Możesz użyć łyżki do nakładania lodów. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 25 minut. Wyjmij, ostudź i podawaj.

2. Crumble z wiśniami (wiśnie pod kruszonką)

Składniki:

500 g wiśni bez pestek (mogą być mrożone)
kruszonka:
100 g mąki
50 g cukru
50 g mocno rozgrzanego, roztopionego masła

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Wiśnie umyj i osusz. Ze świeżych wiśni usuń pestki. Jeżeli używasz mrożonych owoców, przełóż je na sito i rozmroź. Wiśnie przełóż do naczynia do zapiekania. Przygotuj kruszonkę. Masło roztop w rondelku. Mąkę wymieszaj z cukrem. Wlej gorące masło i dokładnie wymieszaj. Wiśnie posyp kruszonką. Wstaw do piekarnika i zapiekaj ok. 25 minut, aż kruszonka będzie apetycznie zarumieniona. Podawaj na ciepło lub na zimno.

3. Smoothie tropikalne

Składniki:

1 szklanka soku jabłkowego
1 szklanka soku pomarańczowego
1/2 mango
1 banan
1 brzoskwinia

1 marakuja
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki miodu

Przygotowanie:

Marakuję przekrój wzdłuż na pół i za pomocą łyżeczki wyjmij miąższ razem z nasionami. Miąższ odciśnij na sitku lub gazie i przełóż do miseczki. Mango, banana i brzoskwinie obierz i pokrój w kostkę. Przełóż do wysokiego naczynia (np. blendera) i zmiksuj na gładko. Dodaj marakuję, sok jabłkowy, pomarańczowy i z cytryny oraz miód. Miksuj przez jedną minutę.

Sałatki

1. Sałatka obiadowa z roszponką

Składniki:

300 g roszponki (1 opakowanie)
1 ogórek zielony długi
1 pęczek rzodkiewek
1 pęczek koperku
1 łyżka posiekanej natki pietruszki

sos:

2 łyżki jogurtu
1 ząbek czosnku
sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Przygotuj sos. Czosnek przeciśnij przez praskę. W zakręcanym słoiczku umieść czosnek i pozostałe składniki. Zakręć go i energicznie potrząśnij kilka razy, aż składniki się ze sobą połączą.

Roszponkę umyj i osusz. Przełóż do miski. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Ogórka przekrój na połowę i wydrąż nasiona. Pokrój w półplasterki. Koperek posiekaj. Do roszponki dodaj ogórki, rzodkiewki, koperek i natkę pietruszki. Wymieszaj. Tuż przed podaniem skrop sosem i wymieszaj. Podawaj jako sałatkę do obiadu.

2. Sałatka grecka

Składniki:

1 główka sałaty lodowej
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
1 pomidor
1 świeży zielony ogórek
1 mała czerwona cebula
1 opakowanie sera feta
2 łyżki oliwy z oliwek
2 garście czarnych oliwek

Przygotowanie:

Obie papryki pokrój w cienkie paski. Ogórka obierz i pokrój w półplastry (ok. 0,5 cm). Cebulę pokrój w bardzo cienkie krążki. Ser feta pokrusz palcami. Sałatę lodową rozdziel na liście i porwij palcami. Do dużej miski przełóż sałatę lodową. Dodaj paprykę, ogórka, fetę i cebulę. Posyp fetą i oliwkami. Skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj. Podawaj ze świeżym pieczywem lub jako dodatek do obiadu.

3. Sałatka z kaszy jaglanej z cukinią, papryką, fetą i szpinakiem

Składniki:

1/3 szklanki kaszy jaglanej

1 cukinia

1 mała czerwona papryka

1 szklanka liści szpinaku baby

100 g sera feta

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 papryczka chili, czerwona (można pominąć, jeśli nie lubisz pikantnych dań)

kiełki

sól, pieprz

winegret:

1/4 szklanki oleju z pestek winogron

1 łyżka musztardy dijon

1 łyżka cukru

1 łyżka soku z cytryny

sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza. Cukinię pokrój na plasterki, paprykę oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w paski. Cukinię i paprykę ułóż na blasze wyłożonej papierem, spryskaj oliwą, posyp solą i pieprzem. Piecz ok. 30 minut. W tym czasie przygotuj kaszę. Zagotuj 2/3 szklanki wody, lekko posól. Kaszę jaglaną dobrze wypłucz i wrzuć na wrzątek. Zamieszaj i przykryj, zmniejszając ogień do minimum. Gotuj ok. 10 minut aż kasza wchłonie całą wodę. Przygotuj winegret: do słoika lub zamykanego shakera do sosów włóż wszystkie składniki sosu. Zakręć pojemnik i potrząsaj aż powstanie jednolita emulsja. Kaszę przełóż do miski, wlej winegret i wymieszaj. Ciepła kasza lepiej wchłonie aromat sosu. Szpinak umyj, ewentualnie oderwij grubsze łodyżki. Porwij w palcach i dodaj do kaszy, dorzuć natkę pietruszki oraz pieczoną cukinię i paprykę. Wymieszaj. Na wierzch sałatki pokrusz fetę, posyp posiekaną papryczką chilli i ulubionymi kiełkami.

4. Uniwersalna sałatka pełna witamin

Składniki:

1 główka sałaty rzymskiej (można użyć też sałaty lodowej)

500 g piersi kurczaka

1 łyżka ulubionej przyprawy do kurczaka

1 łyżka oleju

4 jajka ugotowane na twardo

2 dojrzałe awokado

20 pomidorków koktajlowych

200 g mozzarelli w małych kulkach (lub pokrojonej na kostkę)

1/3 szklanki octu balsamicznego (lub 4 łyżki balsamico)

1 łyżka miodu

sól, czarny pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni (najlepiej funkcja "grill").

Umyte i dokładnie osuszone piersi przekrój wzdłuż na kawałki o grubości około 2 cm. Natrzyj z obu stron przyprawą, ułóż w naczyniu do zapiekania wysmarowanym olejem. Wstaw do gorącego piekarnika i zapiekaj przez 7-10 minut, aż mięso ładnie się zrumieni.

Ocet przelej do garnuszka, dodaj miód, szczyptę soli i postaw na średnim ogniu, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż odparuje połowa płynu, a sos zgęstnieje.

Kiedy mięso się piecze, a ocet gotuje, obierz jajka i pokrój na dość dużą kostkę. Obrane awokado pokrój na podobnej wielkości kostkę. Pomidorki przekrój na połówki.

Upieczone i przestudzone piersi pokrój na kawałki "na jeden kęs".

Do miski włóż, nie mieszając wszystkie składniki: sałatę, kawałki kurczaka, kulki mozzarelli, jajka oraz awokado. Polej sosem (lub balsamico) i dopraw świeżo zmielonym, czarnym pieprzem.

Jeśli chcesz sałatkę wziąć do pracy w pudełku, sos zabierz w oddzielnym pojemniku i polej składniki tuż przed jedzeniem. Jeśli nie masz octu balsamicznego lub balsamico, sałatkę możesz przygotować z klasycznym miodowym winegretem: wymieszaj ze sobą bardzo dokładnie: 3 łyżki oleju, 2 łyżki wody, 2 łyżeczki musztardy miodowej, 1 łyżkę miodu, sok z połowy cytryny oraz pół łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Najłatwiej i najdokładniej zrobisz w to zamkniętym słoiku.

5. Kapusta pekińska z ogórkami

Składniki:

400-500 g kapusty pekińskiej

1 łyżeczka curry

1 marchewka

1 czerwona cebula

2 świeże ogórki gruntowe

1/2 szklanki kukurydzy konserwowej

2 łyżki posiekanego szczypiorku

3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka octu winnego

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka miodu

sól, pieprz

1 łyżeczka suszonej bazylii

Przygotowanie:

Kapustę pekińską poszatkować, włożyć do miski, dodać przyprawę curry. Obraną marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Ogórka obrać, pokroić w słupki. Kukurydzę osączyć z zalewy. Ocet winny wymieszać z solą, dodać zmiażdżony czosnek, oliwę, miód, pieprz, suszoną bazylię. Wszystkie przygotowane składniki włożyć do miski, połączyć z sosem, posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać jako dodatek do obiadu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Propozycje ćwiczeń

1. Zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych
2. Nordic Walking
3. Zajęcia gimnastyczne
4. Ćwiczenia w parach
5. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia
Ćwiczenia na kręgosłup szyjny
Ćwiczenia na kręgosłup piersiowy
Ćwiczenia na kręgosłup lędźwiowy

1. Zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych

Ćwiczenia do samodzielnego wykonania jako rozgrzewka przed każdą aktywnością fizyczną.

1. Głowa: skłony w przód i tył, skłony boczne, krążenia w prawo i lewo (gdy mamy problemy z kręgosłupem szyjnym – ominąć to ćwiczenie) – 10 powtórzeń każde ćwiczenie
2. Kończyny górne: krążenia nadgarstkami w obie strony, zgięcie i wyprost łokci, wzniesienie prostych kończyn górnych nad głowę i z powrotem (można naprzemiennie), krążenia ramion w przód i tył – 10 powtórzeń każde ćwiczenie

3. Pozycja wyjściowa (PW): stanie w rozkroku, ręce położone na biodrach

Ćwiczenie 1: krążenia biodrami w jedną i drugą stronę (po 10 powtórzeń)

Ćwiczenie 2: wypychanie bioder w przód i tył (po 10 powtórzeń)

4. PW: stanie w rozkroku, sylwetka wyprostowana

Ćwiczenie 1: skłony do przodu z rękami uniesionymi nad głowę. Próba dosięgnięcia podłoga i powrót do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie 2: kończyny górne do boku i skręty w obie strony

5. PW: stanie w rozkroku, możliwość oparcia się o ławkę, drzewo itp.

Ćwiczenie 1: oparcie palców o podłogę – krążenia stopami w obie strony, po 10 powtórzeniach zmiana strony

Ćwiczenie 2: opieramy ręce na kolanach i wykonujemy krążenia kolanami w obie strony

Ćwiczenie 3: łapiemy się za zgięte kolano i podciągamy jak najwyżej w kierunku brzucha, naprzemiennie po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 4: wykonanie 10 przysiadów, można podeprzeć się lub zrobić bez pomocy

6. PW: wykrok, jedna kończyna dolna zgięta z przodu, druga z tyłu prosta

Ćwiczenie: pogłębienie wykroku i zmiana nogi – 10 powtórzeń każda kończyna

7. PW: stanie swobodne: kilka głębokich wdechów połączonych ze wznosem ramion do góry.

UWAGA: zestaw ćwiczeń podany wyżej powinien trwać ok 20 minut i poprzedzać każdą aktywność fizyczną.

Ćwiczenia można wykonać w domu lub na świeżym powietrzu. Ćwiczenia z podparciem wykonujemy np. przy ławce w parku lub drzewie.

2. Nordic Walking

Nordic Walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijkami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku jako całoroczny trening narciarzy biegowych.

Prawidłowa technika marszu z kijkami wykorzystuje naturalne prozdrowotne ruchy, które odciążają stawy, kręgosłup ale także wzmacniają mięśnie pleców, tworząc swoisty pancerz mięśniowy wzdłuż całej linii kręgosłupa, zabezpieczając go przed przeciążeniami.

Dzięki aktywizacji rąk, część obciążenia, któremu poddawane były dolne partie ciała, zostaje przeniesione wyżej, a co za tym idzie, dodatkowa siła zostaje wykorzystana przy napędzaniu osoby chodzącej. Do klasycznego marszu dodajemy siłę rąk i dzięki temu możemy chodzić szybciej i dalej.

Prawidłowa technika:

1. Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka – prawa noga itd.)
2. Ruch ręki wyprowadzany jest z ramienia, nie z łokcia!
3. Ręka z przodu wychodzi do wysokości pępka, a z tyłu wyprowadzana jest poza linię pośladków.
4. Dłoń zaciska się z przodu na rękojeści kija, następuje wbicie i potem rozluźnia się, aż do całkowitego puszczenia kija za biodrem.

Inne istotne elementy techniki:

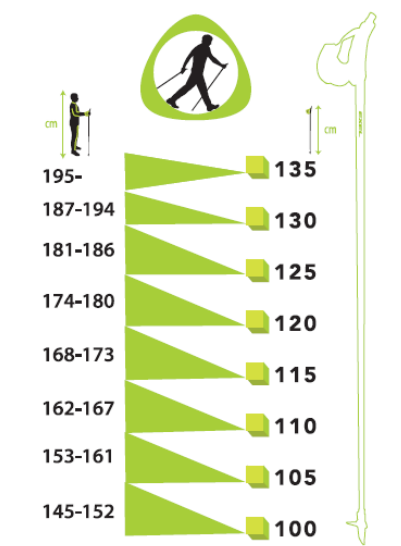
1. Kij powinien wbijać się w przestrzeni pomiędzy tylną nogą, a środkiem długości kroku.
2. Kije powinny unosić się w momencie wyprowadzania ręki do przodu, nie powinny szuwać po podłożu. Podniesienie musi być spowodowane samym wymachem, nie trzymaniem rękojeści.
3. Sylwetka chodzącego powinna być wyprostowana.
4. Krok powinien rozpoczynać się z piętą.
5. Ręce powinny pracować symetrycznie względem siebie, tzn. jednakowo i równolegle, bez odchodzenia na boki.
6. Wbicie powinno być odczuwalne.
7. Chodzący powinien wykorzystywać rotację tułowia i pracować również całymi barkami.



Jak dobrać długość kijków?

Aby dobrać odpowiednią wysokość kijków należy ustawić je pionowo i chwycić za rączkę. Kije mają właściwą wysokość jeśli kąt ugięcia w łokciu będzie wynosił w przybliżeniu 90 stopni.

Można też skorzystać z przelicznika, który pozwoli uzyskać właściwą wysokość:
 $\text{Nasz wzrost} \times 0,68 = \text{długość kijków}$



Czas trwania treningu:

Można zacząć od półgodzinnego marszu, poprzedzonego kilkuminutową rozgrzewką i zakończonym rozciąganiem. Z czasem wydłużaj marsz do 1–1,5 godziny.

3. Zajęcia gimnastyczne

Ćwiczenia fizyczne w formie gimnastyki można przeprowadzić zarówno na świeżym powietrzu jak i w domu. Ta druga propozycja jest szczególnie istotna w naszym codziennym życiu, gdzie ciężko wygospodarować choćby godzinę na ćwiczenia.

Jakikolwiek ruch wpływa korzystnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Gimnastyka trenuje nasze mięśnie ciała, uelastycznia je oraz dotlenia. Udowodniono także, że wysiłek fizyczny pomaga w walce z depresją oraz złym samopoczuciem.

„Przygodę” z ćwiczeniami w domu warto rozpocząć od wizyty u lekarza, który określi nasz stan zdrowia i wydolność fizyczną i udzieli rad dotyczących tego, na ile Twoje zdrowie pozwala Ci na wysiłek.

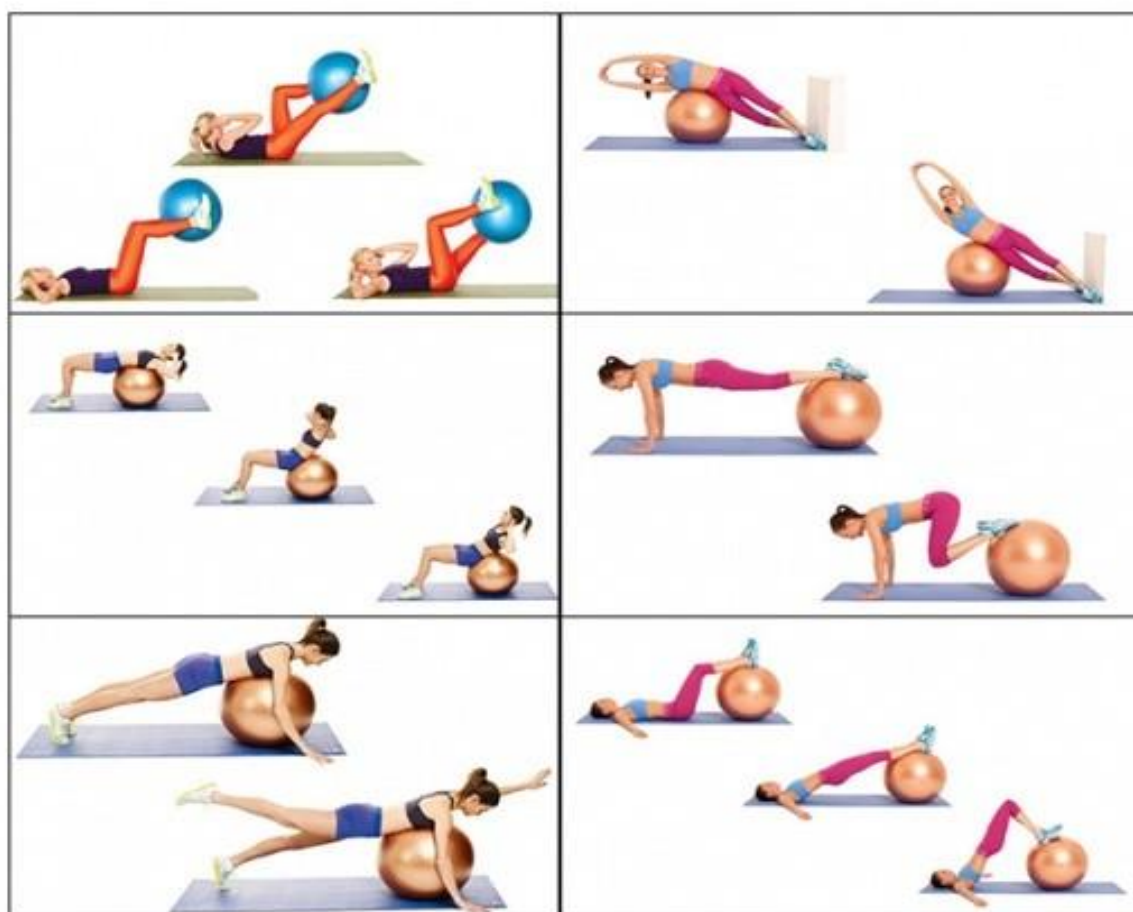
Na początku najlepiej zaczynać od lekkich treningów 2-3 razy w tygodniu po 15-30 minut. Kiedy nabierzesz wprawy i poczujesz poprawę samopoczucia, a ćwiczenia będą stawały się coraz łatwiejsze, możesz zwiększyć ilość czasu poświęcanego na gimnastykę. Trening nie powinien nigdy być ponad nasze siły, wszystko przyjdzie z czasem.

Na początek kilka zasad dotyczących samodzielnych ćwiczeń:

- Nie ćwicz na czczo. Mięśnie, by pobierać energię z tkanki tłuszczowej, potrzebują dostępu do węglowodanów. Zanim więc przystąpisz do porannej aktywności fizycznej, zjedz słodkiego banana.
- Ćwiczenia gimnastyczne możesz wykonywać zarówno rano, jak i na koniec dnia. Poranna gimnastyka to jednak świetny sposób na przygotowanie organizmu do nadchodzących wyzwań, a także sporo endorfin na wiele godzin.
- Nie ćwicz bezpośrednio po dużym posiłku. Przed ćwiczeniami należy odczekać przynajmniej godzinę, najbardziej korzystne jest także lekkostrawne odżywianie. Lepiej jest zrezygnować z nadmiaru tłuszczu i błonnika.
- Stopniowo, dostosowując swoje możliwości do gimnastyki, zwiększaj długość ćwiczeń. Nie warto przekraczać czasu, który wskazuje Ci Twój organizm poprzez ból. Jeśli odczuwasz poważny dyskomfort, należy przerwać ćwiczenia gimnastyczne. 15 minut dziennie to dobry początek.

- Brak możliwości utrzymywania oddechu to zły sygnał. Oznacza to, że trening jest zbyt intensywny. Tlen ma ogromne znaczenie dla rezultatów aktywności fizycznej, dlatego warto też wykonywać ćwiczenia przy otwartym oknie.
- Jeśli masz wątpliwości co do pozycji czy sekwencji, warto dowiedzieć się więcej na temat danego ćwiczenia z filmów dostępnych w Internecie.
- Jeśli masz dziecko, możesz je zaangażować do prostych ćwiczeń takich jak rowerek, przysiady czy nożyce.

Do ćwiczeń w domu możemy wykorzystać różne akcesoria (gumy, ciężarki, piłki). Poniżej przykładowe ćwiczenia z piłką rehabilitacyjną.



<https://img-ovh-cloud.zszywka.pl/1/0578/5029-cwiczenia-z-pilka.jpg>

4. Ćwiczenia w parach

Odmianą ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych samemu są ćwiczenia w parach. To świetny sposób na przełamanie rutyny, dobra zabawa i możliwość dodatkowej motywacji i mobilizacji. Paleta ćwiczeń jest w zasadzie nieograniczona. Oprócz przykładowych ćwiczeń podanych poniżej w parach można wykonywać wszelakie fizyczne aktywności jak: spacer, nordic walking, marszobiegi, biegi, pływanie czy jazda na rowerze.



1. Skłony w bok - w parze tyłem do siebie, ramiona w bok, chwyt za ręce, skłony boczne
2. Mięśnie brzucha - kładziemy się naprzeciwko siebie, zapieramy wspólnie nogami, po czym wykonujemy pełne zgięcie tułowia i klaszczemy w ręce partnera.
3. Wypady w przód - stajemy naprzeciwko siebie. Zróbcie wykrok do przodu, zbliżając kolano nogi tylnej do podłoża, a kolano nogi przedniej nie powinno przekraczać linii palców. Złączcie dłonie na wysokości barków. Utrzymajcie pozycję parę chwil i wróćcie do pozycji wyjściowej. Zróbcie wypady na drugą nogę. Powtórzcie po 8–10 razy na każdą nogę.
4. Półprzysiad z trzymaniem się za dłonie - stańcie naprzeciw siebie. Złapcie się za dłonie, utrzymując ramiona na wysokości barków. Stopy na szerokość bioder. Wykonajcie półprzysiady tak, aby uda znalazły się w pozycji równoległej do podłoża, ciężar ciała przeniesie na pięty, a kolana nie powinny przekraczać linii palców. Wytrzymajcie w tej pozycji parę chwil, po czym wróćcie do pozycji wyjściowej.
5. Pozycja krzeselka z podparciem o plecy - stańcie odwrócenieni do siebie plecami. Wykonajcie półprzysiady i będąc w pozycji dolnej, oprzyjcie się plecami. Wytrzymajcie parę chwil, czując mocną pracę mięśni ud i pośladków. Wróćcie do pozycji wyjściowej, utrzymując stopy nieruchome.
6. Pompki - kształtują praktycznie całą górę naszego ciała. Przyjmujemy pozycję jak do klasycznej pompki, partner chwytą nas za kostki unosząc nasze nogi, następnie wykonujemy pompkę.
7. Mięśnie brzucha - siadamy plecami do siebie, wykonując skręty tułowia, przekazujemy partnerowi piłkę (może być do siatkówki)
8. Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud - partnerzy leżą na plecach. Tym razem ich stopy skierowane są do siebie i stykają się także w trakcie wykonywania treningu. Partnerzy na przemian prostują i zginają nogi w kolanach tak, by pokonywać swój opór i stale dotykać stóp partnera, wykonując coś w rodzaju "poziomego rowerka".
9. Mięśnie nóg - stajemy naprzeciwko siebie, wykonujemy wspólnie przysiad, po czym wykonujemy wyskok w górę i wzajemnie klaszczemy w ręce partnera.

10. Mięśnie grzbietu - w parach leżenie przodem, głowami do siebie. Równoczesny wznos tułowia w tył z klaśnięciem w dłonie partnera.
11. Ćwiczenie rozciągające mięśnie grzbietu - w parach przodem do siebie, postawa rozkroczna, ręce na barki partnera. W opadzie w przód skręty tułowia.

5. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia

Zbyt długie pozostawanie w pozycji siedzącej i brak regularnej aktywności są głównymi przyczynami problemów z aparatem ruchu współczesnego człowieka a bóle kręgosłupa to prawdziwa zbrodnia naszych czasów.

Niezdrowa pozycja podczas kilkugodzinnej pracy przy biurku czy podnoszenie ciężkich przedmiotów mogą doprowadzić do spięt i patologii w stawach, a w konsekwencji do silnego bólu i dysfunkcji. Aby pozbyć się lub uniknąć problemu, warto wzmocnić osłabione mięśnie, rozluźnić zbyt spięte struktury, zwiększyć mobilność oraz oczywiście nauczyć się zdrowych nawyków.

Ćwiczenia na kręgosłup szyjny

U zdrowego, młodego człowieka ból w odcinku szyjnym kręgosłupa bardzo często jest wynikiem długotrwałego pochylania głowy do dołu np. podczas korzystania z komputera czy smartfona. Dochodzi wówczas do urazów przeciążeniowych, uciskania nerwów i naczyń krwionośnych przez kręgi szyjne, a w rezultacie do bólu i ograniczenia ruchomości.

Ćwiczenie 1

1. Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder.
2. Skrzyżuj ręce przy klatce piersiowej, tak aby prawa dłoń dotykała lewego barku, a lewa dłoń prawego barku.
3. Pochyl głowę do dołu, zbliżając brodę do klatki piersiowej.
4. Pozostań w tej pozycji przez 5-10 sekund.
5. Powtórz kilka razy.

Ćwiczenie 2

1. Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami.
2. Spleć dłonie i połóż je na czole.
3. Delikatnie napieraj dłońmi na czoło, a za pomocą mięśni karku postaraj się utrzymać głowę nieruchomo.
4. Wytrzymaj tak przez 5-8 sekund, następnie rozluźnij mięśnie.
5. Powtórz kilka razy.

Wykonaj to samo ćwiczenie, napierając dłońmi na tył głowy.

Ćwiczenie 3

1. Stań prosto lub usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami.
2. Połóż prawą dłoń nad lewym uchem (prawa ręka powinna okalać głowę).
3. Delikatnie przyciskaj dłońią głowę, tak aby zbliżyć ją do prawego barku.
4. Wytrzymaj w tej pozycji 5-10 sekund, następnie zmień stronę.
5. Powtórz kilka razy po każdej stronie.

Ćwiczenie 4

1. Połóż się na brzuchu z rękami wzdłuż ciała.
2. Z tej pozycji unieś głowę do góry, cały czas kierując wzrok w podłogę.
3. Wytrzymaj 5-10 sekund i rozluźnij mięśnie.
4. Wykonaj kilka lub kilkanaście razy.

To samo wykonaj w leżeniu bokiem na prawą i lewą stronę.

Ćwiczenia na kręgosłup piersiowy

Brak mobilności w odcinku piersiowym kręgosłupa prowadzi do zaburzeń w innych partiach ciała, w tym – w innych odcinkach kręgosłupa. Z kolei zbyt niska siła mięśniowa może prowadzić do utrwalania wad postawy.

Ćwiczenie 1

1. Usiądź przy ścianie w siadzie skrzyżnym (po turecku). Całe plecy powinny przylegać do ściany.
2. Unieś ręce zgięte w łokciach pod kątem prostym i „przyklej” je ściany w każdym punkcie. Grzbiet dłoni powinien być skierowany do ściany, a łokcie znajdować się na wysokości barków.
3. Z tej pozycji zacznij powoli prostować ręce i przesuwaj je nad głowę, nie odrywając ich od ściany. Wykonuj ruch do maksymalnego wyprostu lub oporu.
4. Opuść ręce do początkowej pozycji i odpocznij przez kilka sekund.
5. Powtórz kilkanaście razy.

Ćwiczenie 2

1. Ustaw się w klęku podpartym.
2. Prawą dłoń połóż z tyłu głowy. Łokieć powinien znajdować się w linii barków.
3. Wykonaj rotację w odcinku piersiowym, tak aby zbliżyć prawy łokieć do lewego.
4. Powróć do pozycji początkowej.
5. Powtórz kilka razy, następnie zmień stronę.

Ćwiczenie 3

1. Usiądź prosto na krześle.
2. Ręce skrzyżuj przy klatce piersiowej, tak aby prawa dłoń dotykała lewego barku, a lewa dłoń prawego barku.
3. Wykonaj skręt tułowia w prawą stronę. Broda powinna podążać za mostkiem.
4. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5-10 sekund, następnie wykonaj to samo po drugiej stronie.
5. Wykonaj kilka powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie 4

1. Przygotuj hantelki.
2. Usiądź prosto na krześle.
3. Zbliź hantelki do barków. Wewnętrzną część dłoni skieruj przed siebie.
4. Powoli unosź hantelki nad głowę do wyprostu rąk (ruch po trójkącie).
5. Opuść hantelki, odpocznij przez kilka sekund, następnie powtórz ćwiczenie.
6. Powtórz kilkanaście razy.

Ćwiczenia na kręgosłup lędźwiowy

Ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa może być skutkiem podnoszenia ciężkich przedmiotów oraz długotrwałego siedzenia w nieprawidłowej pozycji. Natomiast problem nasilają (a czasami powodują) takie czynniki jak:

- przodopochylenie miednicy,
- pogłębiona lordoza lędźwiowa,
- otyłość brzuszna,
- zbyt słabe mięśnie posturalne.

W tym przypadku warto skupić się więc nie tylko na plecach, ale również na brzuchu i pośladkach.

Ćwiczenie 1

1. Ustaw się w kłęk podpartym. Dłonie powinny znajdować się pod barkami, a kolana pod biodrami. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.
2. Unieś prawą rękę i lewą nogę nad podłogę, tak aby tworzyły z tułowiem prostą linię.
3. Z tej pozycji zegnij jednocześnie prawą rękę w łokciu i lewą nogę w kolanie, zbliżając je do siebie pod tułowiem.
4. W ostatniej fazie ruchu łokieć i kolano powinny się dotykać.
5. Wróć do pozycji początkowej.
6. Powtórz ćwiczenie kilka razy po każdej stronie.

Ćwiczenie 2

1. Połóż się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Ręce wzdłuż tułowia.
2. Unieś biodra, tak aby tworzyły prostą linię z kolanami i barkami. Napnij mocno pośladki.
3. Unieś wyprostowaną prawą nogę. Kolana powinny być na jednej wysokości. Palce skieruj na siebie.
4. Wytrzymaj w tej pozycji 5-10 sekund, następnie powtórz to samo po drugiej stronie.
5. Wykonaj kilka powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie 3

1. Połóż się na brzuchu z rękami wyciągniętymi za głowę.
2. Z tej pozycji unieś wyprostowane ręce i nogi kilkanaście centymetrów nad podłogę.
3. Wytrzymaj w tej pozycji 5-10 sekund.
4. Powtórz kilkanaście razy.

Ćwiczenie 4

1. Ustaw się w podporze przodem (na dłoniach i palcach stóp).
2. Unieś wyprostowaną prawą nogę w górę.
3. Wytrzymaj przez 3-5 sekund, następnie zmień stronę.
4. Wykonaj kilka powtórzeń na każdą stronę.

Zwyródnienia stawów kręgosłupa, a także dyskopatie wynikające z przeciążeń, niezdrowych nawyków, otyłości lub niedobory aktywności fizycznej, mogą przyczynić się do wystąpienia tzw. przepukliny kręgosłupa, potocznie nazywanej wypadnięciem dysku.

Objawem jest silny ból kręgosłupa pojawiający się miejscowo lub promieniujący do całych pleców. Taki uraz wymaga diagnostyki i specjalnej terapii. W tym przypadku ćwiczenia wykonywane na własną rękę nie pomogą, a wręcz mogą zaszkodzić.

Dlatego nigdy nie lekceważ silnego lub długo utrzymującego się bólu. Profilaktyka w postaci ćwiczeń to coś, co możesz robić na własną rękę, jednak leczenie urazów powinno odbywać się pod okiem specjalisty.

*Hanus-Atras, K., & Iłżecka, J. (2010). Bóle kręgosłupa–przyczyny, postępowanie. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 16(3), 315.



1. Ćwiczenia wstępne

1. Pozycja wyjściowa

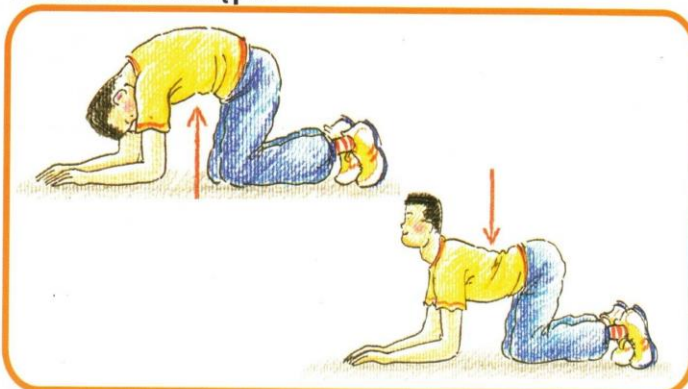
Pozycja "ławeczka" (kolęk podparty, kolana rozwarne na szerokość bioder).

1a/ Ćwiczenie:

Zrobić "koci grzbiet" (głowa między ramionami, wzrok na klatkę piersiową, grzbiet wypuklony do góry), wytrzymać 2 cykle oddechowe.

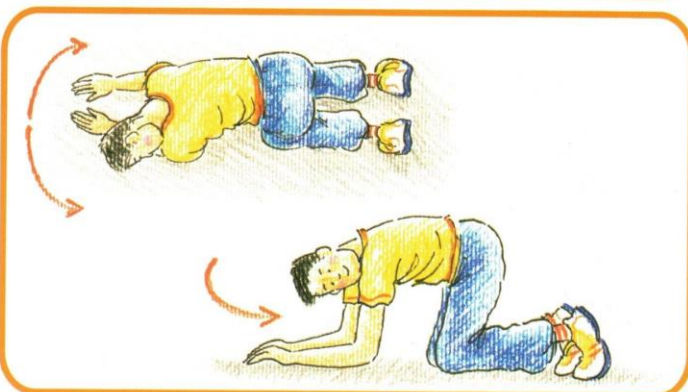
1b/ Ćwiczenie:

Głowę podnieść do góry (wzrok jak najwyżej). Kręgosłup wypuklony w dół (brzuch kierować w stronę podłogi). Wytrzymać przez 2 cykle oddechowe. Powtórzyć każdy wariant 5 razy.



1c/ Ćwiczenie:

Spojrzyć poprzez bark na pośladki lub pięty na przemian na prawą i lewą stronę. Nie odrywać dłoni od podłoża. Wytrzymać przez 2 cykle oddechowe. Powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 5 razy na przemian.



2. Ćwiczenia wzmacniające

2. Pozycja wyjściowa

Pozycja "ławeczka".

2a/ Pozycja łatwiejsza:

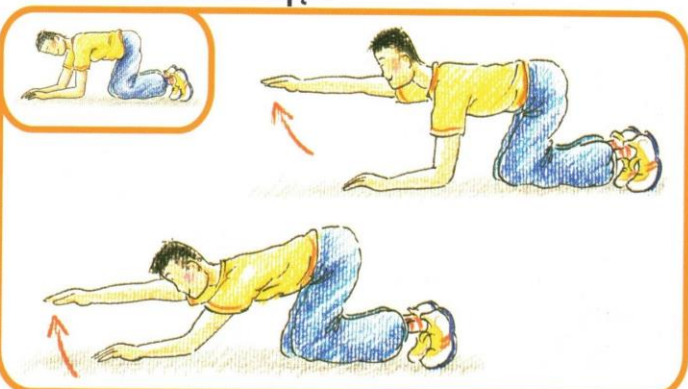
Łokieć ugięty pod kątem 90 stopni.

2b/ Pozycja trudniejsza

Ręka na którą przeniesiony jest ciężar ciała jest bardziej wysunięta do przodu, kąt ugięcia łokcia jest zwiększony.

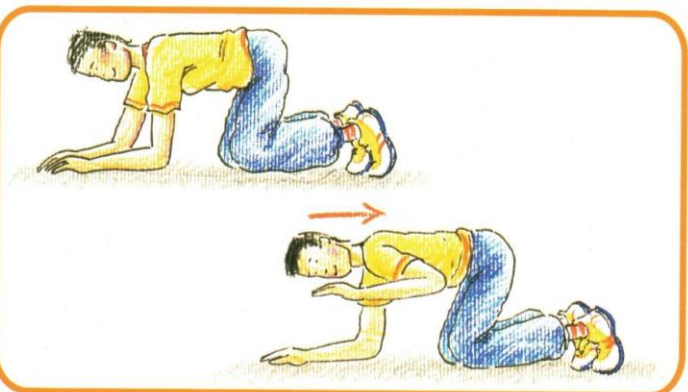
Ćwiczenie:

Jedno ramię wyciągnąć, podnieść, spojrzeć na podniesioną dłoń. Utrzymać pozycję do 3 cykli oddechowych. Powtórzyć 15 razy na każdą stronę.



2c/ Ćwiczenie:

Jedno ramię zgiąć w łokciu i podnieść na wysokość tułowia, łopatki przyciągnąć do siebie, napinać kark podnosząc głowę, wzrok skierowany na uniesioną dłoń. Utrzymać pozycję przez 3 cykle oddechowe. Powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 15 razy na każdą rękę.



Uwaga! W przypadku ostrych stanów bólowych program ćwiczeń stosować tylko po konsultacji lekarskiej.



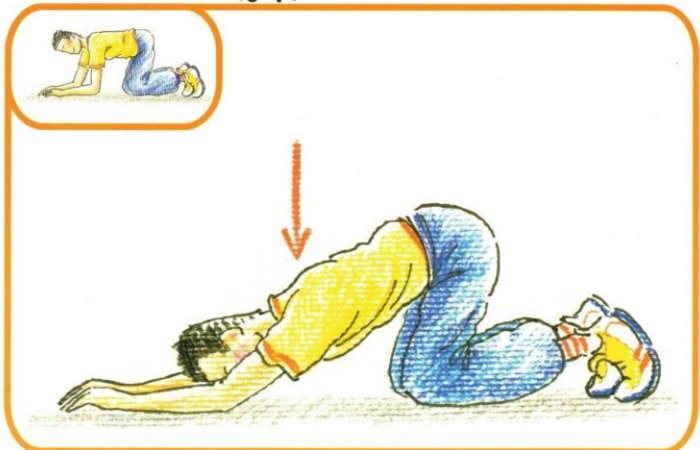
3. Ćwiczenia rozciągające

3. Pozycja wyjściowa

Pozycja "ławeczka".

3a/ Ćwiczenie:

Wciągnąć brzuch i powoli przejść do "ukłonu japońskiego" (bez odrywania pośladków od pięt, dłoni od podłogi). Mostek dociskać do podłoża. Utrzymywać pozycję przez 6 cykli oddechowych. Powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 2 razy.



3b/ Pozycja wyjściowa

Siedzenie na piętach, dłonie splecione z tyłu, tułów wyprostowany.

Ćwiczenie:

Dłonie unieść do góry. Utrzymać pozycję przez 6 cykli oddechowych. Rozluźnić się. Powtórzyć 2 razy. Nie pochylać się do przodu.

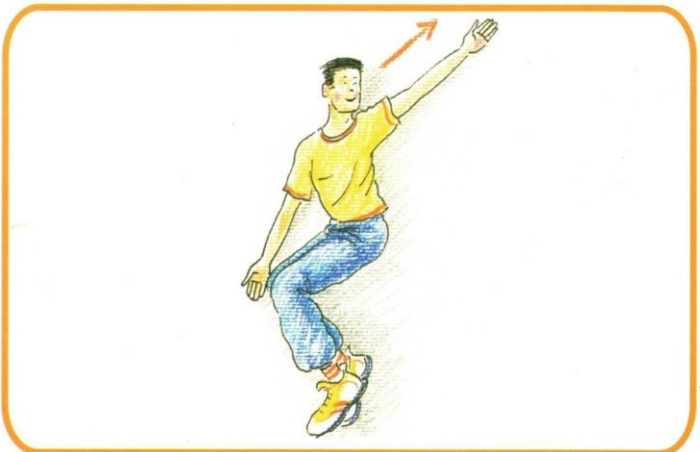


3c/ Pozycja wyjściowa

Leżenie na boku na przykład prawym, oba kolana ugięte, ręce wyprostowane spoczywają wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie:

Lewą rękę przenieść za głowę, spojrzeć za dłonią. Wytrzymać w pozycji do 6 cykli oddechowych. Powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 2 razy na każdy bok.



Zestaw ćwiczeniowy:

1. Ćwiczenia wstępne: lekkie rytmiczne ruchy niewymagające dużego wysiłku (5 min.)
2. Ćwiczenia wzmacniające: utrzymywać pozycję w ćwiczeniu w miarę możliwości do 3 cykli oddechowych; 12-15 powtórzeń (15 min.)
3. Ćwiczenia rozciągające: maksymalne rozciągnięcie to wytrzymanie pozycji w ćwiczeniu 6 cykli oddechowych; 1-2 powtórzenia (10 min.)

PROPOZYCJE WYCIECZEK

Kraków

1. Przylasek Rusiecki – zbiornik wodny ze ścieżkami spacerowymi, miejscami do gry w piłkę

Dojazd: autobus 141, przystanek Przylasek Rusiecki

2. Las Wolski – rezerwat przyrody, liczne szlaki turystyczne: ścieżki piesze i rowerowe

Dojazd: autobus 134, przystanek ZOO

3. Bulwary Wiślane - kilkukilometrowa nadrzeczna promenada, miejsce na spacer, przejażdżkę rowerem

Dojazd: autobusy 173, 194, 219, 307, 503, tramwaj 52, przystanek Most Grunwaldzki

4. Kopiec Kraka – punkt widokowy, miejsce na spacer

Dojazd: autobusy 127, 143, 158, 174, 178, 274, 578, 669, tramwaje 3, 13, 24, 69 przystanek Podgórze SKA

5. Tyniec – Opactwo Benedyktynów, miejsce spacerowe nad Wisłą

Dojazd: autobus 112, przystanek Tyniec

6. Błonia Krakowskie i Park Jordana, miejsce na spacer, przejażdżkę rowerem, gry

Dojazd: autobusy 134, 152, 192, przystanek Cracovia Błonia

7. Zalew Bagry, miejsce na spacer

Dojazd: autobusy 128, 427, tramwaj 8, 11, 20, 49, 50, przystanek Lipska

8. Park Lotników, miejsce na spacer, przejażdżkę rowerem, siłownie plenerowe

Dojazd: tramwaj 4, 5, 9, 10, 44, 52, 64, przystanek Muzeum Lotnictwa Polskiego

Okolice Krakowa

1.Ojcowski Park Narodowy – szlaki piesze i rowerowe w otoczeniu skałek

Dojazd: autobus 210, przystanek np. Szycel Wesoła

2. Wieliczka Park miejski na "Stoku pod Baranem" – alejki spacerowe, punkt widokowy, boiska do gry w piłkę, siłownie plenerowe

Dojazd: autobus 304, przystanek Wieliczka Rynek, dojście przy skrzyżowaniu ulic św. Sebastiana i Miodowej

3. Myślenice Zarabie – miejsce spacerów nad rzeką Rabą, boiska, siłownie zewnętrzne

Dojazd: PKS, przystanek Myślenice Zarabie

4.Dolinki Krakowskie – Park Krajobrazowy, miejsce spacerów

Dojazd: autobus 209, przystanek Mników Skały (Dolina Mnikowska)

5.Puszcza Niepołomicka – kompleks leśny, miejsce spacerów, trasy rowerowe

Dojazd: autobusy 211, 221, 301, przystanek: Niepołomice Rynek, spacer do puszczy ul. Bocheńską

6.Zalew Kryspinów – poza sezonem, spacer nad zalewem, siłownia zewnętrzna

Dojazd: autobusy 219, 229, 239, przystanek Kryspinów

*życzymy sukcesów w dbaniu o swoje zdrowie i niepoddawanie się
w przypadku drobnych porażek*

zespół projektowy:

Joanna Chacia-Pęcek

Aldona Głowacka

Grzegorz Grabka

Ewa Jędryś

Anna Skiba

Wojciech Żarów



PREZENTACJE