

# MI SMO VAŠE MODRO SRCE



## Poročilo medijskih objav

**OVERNET D.O.O.**

Pripravljeno: **18.09.2018**

---

### Pojavnost:

*TISKANI*

1

---

### Ključne besede v poročilu:

*USTAVI.SE*

1

---

18.9.2018 Ona

Stran/Termin: 36

SLOVENIJA

Naslov: Počasi jesti, počasi piti  
Vsebina: Spreminjanje že utrjenih navad je zahteven projekt. Velikokrat delamo napako tudi z željo, da bi kar »čez noč« spremenili prav vse- se več gibali, se bolj kakovostno prehranjevali in bolje spali. A vse to deluje le, če je med seboj povezano.  
Avtor: NIKA VISTOROPSKI  
Gesla: USTAVI.SE

---

18.9.2018 **Ona**

Stran/Termin: 36

Naslov: Počasi jesti, počasi piti

Naklada: 100.848,00

Avtor: NIKA VISTOROPSKI

Površina/Trajanje: 401,50

Rubrika/Oddaja: AKTIVNA ONA

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE



PREHRANA

# Počasi **jesti**, počasi **piti**

Spreminjanje že utrjenih navad je zahteven projekt. Velikokrat delamo napako tudi z željo, da bi kar »čez noč« spremenili prav vse – se več gibali, se bolj kakovostno prehranjevali in bolje spali. A vse to deluje le, če je med seboj povezano.

Piše: **NIKA VISTOROPSKI**

**T**elo vam bo povedalo, kaj potrebuje, če mu boste le prisluhnili. »Stranski učinek« aktivnejšega življenjskega sloga običajno namreč pomeni tudi izboljšanje prehranskih navad.

## Paradoks našega časa

»Človek potrebuje relativno malo vložene časa, da ohranja energijo gibanja in telesno ter psihično kondicijo – približno tri ali štiri ure na teden. Kako težko je prepričati svoje telo za gibanje. Telesno lenost premagamo s primerno prehrano in pijačo ter optimističnimi medosebnimi odnosi. Te tri lastnosti so potrebne za dvig naše gibalne energije. Če se hočemo premakniti iz mirovanja v gibanje, potrebujemo globok premislek o sebi. To pomeni, da se vprašam: Kdo želim biti v prihodnosti in kakšen človek želim postati?«

zapiše v čisto sveže izdanem delu Tek in beg – Podzavestna moč človeka v gibanju dr. Beno Arnejčič. Zaposlen je na pedagoški fakulteti v Kopru, obenem pa pomaga vsem tistim, ki potrebujejo več motivacijske, samozavesti in poguma za vzajemno učenje in sproščeno življenje. Da je gibanje zanj življenje, je očitno. V knjigi pa se dotika tudi bistvenega pomena zdravega prehranjevanja.

»Uživanje industrijsko pridelane hrane zavzema tako grozovite razsežnosti, da človeku zamegli pogled in vedenje o tem, kaj vse kupi in poje,« zapiše. »Paradoks sodobnega časa je paradoks uglajenega in finega človeka, ki spoštuje ne samo higijenski minimum, marveč goji kult urejenega, lepega telesa na eni strani, na drugi strani pa v svoje telo požrešno zmeče vse, kar mu pride pred usta.«

1



Zaveda se, da telesa ne smemo preobremenjevati s preveč hrane, temveč mu je ponuditi le toliko, kolikor je potrebuje za optimalno delovanje. Nikakor ne smemo pozabiti tudi na zadostno hidracijo!

### Človek, ustavi se

Ni pomembno samo to, kaj pojemo in koliko, temveč tudi, ali obroke razumemo kot zavestna dejanja ali zgolj trpamo vase, kar nam pride pod roke. »Veščina premisleka ni samo 'verbum mentis' (jezik misli – značilno orodje govorca), postaja tudi varovalka sodobnega potrošnika, konzumenta hranil in hrane različnih okusov, oblik, barv in velikosti,« poudarja avtor.

In smo že pri vzgoji, kajti šele ko človek zapusti svoje varno domače gnezdo, se izrazijo ustaljene prehranjevalne navade. Smo se naučili sedeti za skupno mizo, da bi zaužili doma pripravljeno hrano? Vsakdanji tempo življenja nas namreč sili, da pozabimo na to, kar je najnujnejše – kakovostno gorivo. »Res je, da se živi le enkrat, vendar je hitrost življenja pri vsakem od nas različna, in pri tem velja kitajski pregovor, da je pomembno hite ti počasi, počasi tudi jesti in piti,« doda avtor.

### Gibanje – boljše prehranjevanje

»Zdrav življenjski slog je domnevno nekaj, kar pride šele pozneje, ko človek doseže primeren življenjski standard,« poudarja dr. Arnejčič. »Ampak takrat je skoraj že prepozno in človek običajno kar nekaj časa popravlja napake, ki jih je prizadel svojemu telesu in psihi. Na srečo je gibanje naša primarna dejavnost, in če človek premore dovolj volje, vzbudi svoje motivacijske sisteme do te mere, da postane aktiven, da se premakne, in potem je že na dobri poti, da bo spremenil tudi življenjski slog, ki pomeni tudi varnejši način prehranjevanja.«

### Beseda o magneziju

Pri povečanih psihičnih in fizičnih obremenitvah so potrebe po njem več-





je. Znaki, ki nas opozorijo, da telesu primanjkuje magnezija, se kažejo kot hitra utrujenost, nagnjenost h krčem, motnje v delovanju srca in ožilja, pobitost in brezvoljnost. Magnezij je namreč v skeletu in mehkih tkivih ter je nujno potreben za pravilno delovanje vsake celice. Sodeluje pri presnovi beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in nukleinskih kislin. Udeležen je v procesu nastajanja belih krvnih celic.

Pomanjkanje magnezija povzroči upad imunoglobulina oziroma protiteles ter poveča število prostih radikalov. Priporočeni dnevni odmerek magnezija je od 300 do 350 mg. Ne samo da je ključen pri številnih encimskih reakcijah v telesu; učinkuje tudi na strjevanje krvi, pridobivanje energije, mišično krčenje in prenos živčnih impulzov. Pomembno vlogo ima pri inzulinski rezistenci, srčno-žilnih boleznih, kronični izčrpanosti/fibromialgiji ter visokem krvnem tlaku.



Fotodokumentacija Dela

Industrijsko pridelana hrana in tista, ki jo ponujajo restavracije s hitro prehrano, je zdravju izjemno škodljiva.