

Мое здоровье и я

Буклет для вашего здоровья



Быть активным. Оставаться здоровым.

Приветствуем вас

Уважаемые читатели!

Мы рады, что вы получили наш набор здоровья.

Приглашаем вас узнать, что вас ждет в этом наборе. Вы наверняка быстро заметите, что речь идет о здоровье. Почти правильно, потому что речь идет о ВАШЕМ здоровье. Конечно, все ваше здоровье не уместится в этот набор, но вы обязательно найдете советы, полезную информацию и мотивацию для поддержки своего здоровья.

В частности, мы подробно рассмотрим три темы, которые имеют непосредственное влияние на ваше здоровье: питание, физические упражнения и душевный баланс.

GESUNDE ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



SEELISCHES GLEICHGEWICHT



Вы узнаете, почему и как эти три важные области жизни могут повлиять на ваше здоровье и благополучие.

Мы желаем вам приятного знакомства с набором и с нетерпением ждем возможности сопровождать вас на пути к более здоровой жизни.

Что обсуждается в этом буклете

| | |
|--|-------|
| Здоровое питание — вы то, что вы едите | 4-9 |
| Остаться активным | 10-11 |
| Отдых в повседневной жизни | 12-14 |
| Место для ваших заметок | 15 |



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Вы то, что вы едите!

Сбалансированное питание очень важно для вашего тела и вашего самочувствия. Следующие рекомендации помогут вам правильно питаться в повседневной жизни.

Питайтесь разнообразно и выбирайте в основном растительную пищу.

Употребление разнообразной пищи важно, потому что ни один продукт не содержит всех питательных веществ, необходимых для здоровой жизни.

Овощи, фрукты, крупы и картофель содержат, кроме всего прочего, много питательных веществ и клетчатки и в то же время мало калорий.

Хотя растительные масла и орехи содержат много калорий, в них также есть ценные витамины.

Добавление в рацион продуктов животного происхождения, таких как молоко, молочные продукты, рыба, мясо и яйца, обеспечивает достаточное поступление питательных веществ.

Это полезно знать

Питательные вещества – это углеводы, жиры и белки, а также витамины и минералы. Они дают нам энергию и необходимы для многочисленных процессов в организме. Поскольку организм не всегда может производить их сам, они должны поступать с пищей.

5 порций в день

Фрукты и овощи способствуют насыщению и содержат много важных витаминов, минералов и клетчатки.

Это полезно знать

Клетчатка/пищевые волокна — это особые углеводы, которые связывают воду и набухают. В результате они насыщают вас быстро и надолго. Они также снижают риск диабета, рака толстой кишки и сердечных заболеваний.

Три порции овощей и две порции фруктов в день помогут снизить риск сердечно-сосудистых и других заболеваний.

TIPS

Вы можете легко отмерить порцию: она равна горсти размером с вашу ладонь.



Орехи или сухофрукты также могут заменить порцию фруктов в день. Однако размер порции орехов и сухофруктов должен быть меньше, потому что их калорийность выше.



Цельнозерновые продукты – лучший выбор для вашего здоровья

Такие продукты как хлеб, макароны, рис или мука, насыщают вас дольше и содержат больше питательных веществ, чем продукты из белой муки.



Это полезно знать

Углеводы являются важными источниками энергии для вашего тела. Картофель также является хорошим источником углеводов и содержит меньше калорий, чем макароны или хлеб.

Продукты из цельнозерновых злаков содержат углеводы, богаты клетчаткой, витаминами и минералами.

Дополните свой рацион продуктами животного происхождения

Молоко и молочные продукты, такие как сыр и йогурт, содержат белок, витамин B2 и кальций. Они помогают поддерживать здоровье костей и снижать риск рака толстой кишки.

Небольшое количество мяса является частью здоровой диеты, т.к. оно содержит важные железо и цинк. Красное мясо, такое как говядина, свинина и баранина, увеличивает риск рака толстой кишки. Однако белое мясо (птица, например курица) не имеет такого эффекта.

Яйца являются хорошим источником высококачественного белка, который особенно хорошо усваивается организмом.

Морская и жирная рыба содержит йод и ценные жирные кислоты омега-3, которые поддерживают гормональный баланс и здоровье сердечно-сосудистой системы.



Это полезно знать

Вы вообще не едите мяса или продуктов животного происхождения? Поскольку только продукты животного происхождения содержат значительное количество витамина B12, при недостаточном потреблении мяса необходимо принимать витамин B12. Лучше всего поговорить об этом со своим лечащим врачом.

Частая усталость, слабость и анемия могут свидетельствовать о дефиците витамина B12.

Не весь жир вреден для здоровья (или: масло и сало...)

Отдавайте предпочтение растительным маслам и спредам из них. Избегайте скрытых жиров, которые часто содержатся в обработанных пищевых продуктах, таких как колбасы, выпечка, кондитерские изделия, фаст-фуд и полуфабрикаты.

Растительные масла содержат незаменимые жирные кислоты и витамин Е. Содержащиеся в них ненасыщенные жирные кислоты (которые также можно найти в маргарине, орехах и жирной рыбе) могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Это полезно знать

Рекомендуется соблюдать осторожность: несмотря на то что растительные масла содержат много веществ, важных для вашего здоровья, их следует употреблять с осторожностью. Жиры содержат вдвое больше калорий, чем углеводы и белки.

Животные жиры в основном содержат насыщенные жирные кислоты, которые могут оказать негативное влияние на ваше здоровье.

...Сахар и соль

Обработанные продукты, такие как хлеб, колбаса и готовые блюда (например, пицца), содержат много соли. Слишком много соли в пище может повысить кровяное давление, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Старайтесь употреблять меньше соли и экспериментируйте с травами и специями.

TIPS



Свежие и недорогие травы можно найти в морозильной камере супермаркета.

Также обратите внимание на то, сколько сахара вы употребляете. Сахар скрывается во многих продуктах, таких как кетчуп, заправки или готовые блюда. Сладкие напитки, такие как газировка, кола или ароматизированная вода, также содержат много сахара. Они содержат мало питательных веществ, но много калорий, которые могут повредить привести к набору веса и способствовать развитию кариеса.

TIPS



Если вы не можете обойтись без сладостей, попробуйте найти альтернативу: мед, сироп агавы или сладость фруктов могут быть такими же вкусными.

Пейте достаточно воды

... предпочтительно 1,5 литра воды или других некалорийных напитков, таких как несладкий чай или кофе, в день. Ваши клетки и ваша система кровообращения нуждаются в достаточном количестве жидкости для функционирования.

Если вы предпочитаете напитки со вкусом, попробуйте утолить жажду смесью из трех частей воды и одной части сока.



Это полезно знать

Диетические напитки, такие как Cola-Zero, не содержат калорий или имеют пониженное содержание калорий, но содержат такие добавки как подсластители, красители и ароматизаторы. Для вашего здорового питания они должны быть исключением.

Готовьте еду столько, сколько необходимо, и как можно меньше

Щадящее приготовление, такое как тушение или приготовление на пару, сохраняет естественный вкус пищи, а также минералы и питательные вещества.

Однако продукты животного происхождения всегда должны быть тщательно приготовлены, чтобы избежать пищевых инфекций.

Старайтесь не допускать подгорания продуктов во время жарения, гриля, запекания или жарения во фритюре. Это может привести к образованию токсичных веществ, которые нельзя употреблять в пищу.

TIPS

Блюдо пригорело? Удалите заметно подгоревшие участки на мясе, овощах и т. д. Иногда они содержат вредные для здоровья вещества, которые образуются при сжигании.



Уделяйте себе и своей еде время и внимание

Сделайте перерыв, чтобы поесть, и дайте себе достаточно времени, чтобы насладиться этим. Если вы едите медленно и осознанно, вы по-другому будете воспринимать чувство сытости. Это поможет вам расслабиться и поддерживать здоровый вес тела.

Это полезно знать

Чувство сытости обычно наступает через 15-20 минут после еды.

Ведите активный образ жизни и следите за своим весом

Полноценное питание и физическая активность идут рука об руку. Даже полчаса упражнений в день полезны для вашего здоровья. Упражнения наращивают мышечную массу и увеличивают расход калорий, что помогает вам контролировать свой вес.

Регулярные физические упражнения также снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, депрессии и укрепляет кости.

TIPS

Активный образ жизни – это не только спорт: вам не обязательно ходить в спортзал (хотя вы, конечно, можете это делать, если хотите). Вы можете легко интегрировать движение в свою повседневную жизнь. Выйдите из автобуса на одну остановку раньше и пройдите оставшуюся часть пути пешком, пройдите с собакой дополнительный круг (это, наверняка, ей тоже понравится) или используйте лестницу вместо лифта. Каждое решение вести активный образ жизни — это хорошее решение для вашего здоровья.

Оставаться активным



Движение помогает сохранять здоровье!

Почему? Движение помогает стимулировать различные процессы и функции в организме, такие как сердечно-сосудистая система, обмен веществ и иммунная система.

Когда вы двигаетесь и занимаетесь спортом, ваши мышцы лучше снабжаются кровью и питательными веществами. Вы также укрепляете свои сухожилия и связки, которые защищают ваши кости и суставы. Ваши сердечные мышцы также тренируются и укрепляются, что улучшает кровообращение в вашем теле и снижает частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и артериальное давление в долгосрочной перспективе. Со временем вы не будете задыхаться так быстро, так как ваше дыхание приспособляется к нагрузкам.



TIPS

Найдите свой вид спорта: Каждый может найти для себя подходящую форму движения. Найдите то, что вам нравится. Не нравится бегать? Отправляйтесь на прогулку — чуть быстрее, чем обычно. Любите проводить время на свежем воздухе? Возможно, езда на велосипеде для вас. Вы больше любите занятия с инструктором? На таких платформах как YouTube можно найти тысячи бесплатных видеороликов, которые подходят как новичкам, так и профессионалам в спорте и для которых не требуются никакие приспособления.

Идеально тренироваться 3-4 раза в неделю. Дайте своему телу время адаптироваться к новым нагрузкам.

Движение - бальзам для души

Движение положительно влияет на психическое здоровье и могут улучшить ваше личное самочувствие.

Кто много двигается, живет лучше и чувствует себя психически здоровее.



Движение и спорт помогают лучше снабжать мозг кровью и кислородом. В результате в определенных областях мозга могут образовываться новые нервные клетки. Выделяется больше гормонов счастья, которые положительно влияют на процессы в головном мозге.

Отдых в повседневной жизни



Психическое здоровье

Психическое здоровье очень важно для вашего благополучия, оно проявляется как положительное чувство: Вы хорошо себя чувствуете. Хорошая новость в том, что это чувство в определенной степени внушаемо. При этом взаимодействуют различные факторы, такие как уверенность в себе, цели в вашей жизни, друзья и семья.

Психически здорового человека конфликты и стрессы (такие как безработица) не выбивают из колеи так быстро. Если вы отличаетесь устойчивостью, вы один из тех людей, которые быстрее и лучше видят позитивную сторону жизни после кризисов.

Это полезно знать



Устойчивость — это способность возвращаться к прежней форме после критических событий (таких как потеря партнера или работы). Чем быстрее и лучше человеку это удастся, тем выше его устойчивость.

Однако, учитывая повседневные требования жизни, не всегда легко оставаться в душевном равновесии. Тем важнее заботиться не только о своем теле, но и о душе.

TIPS

Обращайте внимание на свои потребности: Отдыхайте, когда вы чувствуете в этом необходимость, или обращайтесь за помощью, если вам нужна поддержка.

Сейчас или никогда: Вам не нужно ждать особого момента, чтобы заботиться о себе. Профилактика лучше, чем последующее лечение!

Попробуйте сами: Используйте методы релаксации, приведенные в этом буклете. Возможно, вы найдете что-то подходящее для себя.



Напряжение и расслабление

Стресс — это естественная реакция вашего организма. Для наших предков возникающие опасности были реальной угрозой жизни. Гормоны, выделяемые во время стресса, подготавливают тело к борьбе или бегству. Поскольку в наши дни борьба и бегство больше не нужны в большинстве случаев, эти вещества остаются в вашем теле во время длительного стресса, создают для него нагрузку и могут вызвать у вас заболевание в долгосрочной перспективе.

Упражнения на расслабление могут помочь вам снять острое напряжение, вызванное стрессом, и снять хроническое напряжение. Хотя это не устранит первопричины вашего стресса, это поможет вам дистанцироваться. Вы можете попробовать разные техники релаксации, и, возможно, вы найдете что-то подходящее для себя.



TIPS

Вы можете найти больше упражнений на расслабление, например, на YouTube. Это дает вам возможность бесплатно опробовать различные способы, такие как йога, аутогенная тренировка или мышечная релаксация. Попробуйте то, что лучше подходит вам. Возможно, вы найдете что-то, что вам нравится и расслабляет вас.

Благотворное влияние сна

Достаточный и, прежде всего, восстанавливающий сон сохраняет ваше здоровье. Он поддерживает вашу иммунную систему и укрепляет вашу память. Когда вы спите, тело получает отдых, необходимый для функционирования.

Если ваш сон слишком короткий или не восстанавливающий, вы, скорее всего, будете чувствовать усталость, раздражительность и невнимательность. Если вы страдаете от частого недосыпания, это может снизить качество вашей жизни. Недостаток сна также способствует высокому кровяному давлению, депрессии, диабету и ожирению.

Частым препятствием для спокойного сна являются негативные мысли и размышления. Это создает порочный круг беспокойства перед сном и проблем с засыпанием.

TIPS

Ваш вечерний распорядок: Даже небольшие ритуалы, такие как чашка чая, могут помочь вашему телу переключиться в режим сна. Если вы не можете заснуть, встаньте и почитайте книгу или посмотрите телевизор. Кровать должна использоваться только для сна.



Место для ваших заметок

IMPRESSUM

Meine Gesundheit & Ich—Die Gesundheitsbox im Verzahnungsprojekt

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0

Mail: info@lvg-mv.de

www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:

Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion & Gestaltung

Isabell Franz & Friederike Keipke

Fotos

wenn nicht anders angegeben: canva.com

© LVG MV e. V. Schwerin, 2022

Если нет явных различий, обозначения лиц
в равной степени относятся к мужчинам/женщинам/иным лицам.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

