**„Powiedz mi co jesz, a powiem Ci kim jesteś”- Anthelme Brillat-Savarin**

**Jedzenie jest częścią naszego życia, sprawia nam przyjemność i czerpiemy z niego radość. To nie tylko zaspokajanie naszych potrzeb fizjologicznych, ale często oznacza spotkanie w ulubionym miejscu i w dobrym towarzystwie. Dobrze jest wiedzieć dlaczego warto zdrowo się odżywiać. Ma to przełożenie na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Jest dobrodziejstwem, które odczuwamy od razu, a inne dostrzegamy w poprawie naszego zdrowia.**

**Cholesterol** to substancja tłuszczowa obecna we wszystkich komórkach i krwi. Konieczny jest dla utrzymania zdrowia, ale zbyt duże jego ilości w organizmie zwiększają ryzyko rozwoju miażdżycy i jej późniejszych powikłań: choroby wieńcowej, zawału serca czy udaru mózgu. Z cholesterolem (podobnie jak z ludźmi) jest tak, że jest „dobry” – HDL (*z ang. high density* *lipoproteins)* i zły – LDL (*z ang*. *low density lipoproteins)*. Ludzie, którzy jedzą w nadmiarze produkty bogate w tłuszcze zwierzęce (wyjątek stanowi tłuszcz ryb) są najbardziej narażeni na wysoki poziom cholesterolu, właśnie tego „złego”.

Co trzeba zrobić, aby nie narażać się na choroby wynikające z nadmiaru cholesterolu? - zmienić złe nawyki żywieniowe i styl życia; - zastosować dietę ze zwiększoną zawartością tłuszczów roślinnych; -włączyć do jadłospisu razowe pieczywo, kaszę gryczaną, warzywa i owoce; - ograniczyć do minimum tłuszcze zwierzęce, cukier i słodycze; Zmiana stylu życia wiąże się z aktywnością fizyczną, która zmniejszy stres, wyszczupli Twoją sylwetkę i poprawi samopoczucie. Stosowanie diety hipolipemicznej(o niskim poziomie cholesterolu) w naturalny sposób obniży jego poziom i pozwoli Ci zdrowiej żyć.

**Dieta w ciąży.** Zapotrzebowanie na energię w I trymestrze ciąży nie zmienia się, dopiero w II i III zwiększa się w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą. Istotny jest odpowiedni poziom spożycia głównych składników odżywczych (białka, tłuszczu, węglowodanów , minerałów i witamin). - Ważne są 3 główne posiłki i 2 posiłki uzupełniające; - Niekorzystne dla organizmu kobiety ciężarnej jest podjadanie; - Najwięcej energii powinny dostarczać śniadanie i obiad; - Posiłki powinny być spożywane w stałych porach.; - Nie należy zapominać o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów; - Różnorodność spożywanych posiłków zapobiega niedoborom pokarmowym, które podczas ciąży często się zdarzają. Mitem jest, że kobieta ciężarna powinna „jeść za dwoje”, a co musi jeść, jeżeli jest w ciąży mnogiej? Zaproponuję Ci jadłospis zgodny z Twoimi smakami „ciążowymi”, który wpłynie na prawidłowy rozwój dziecka i Twoje dobre samopoczucie w tym okresie. Pozwoli Ci również na powrót do dobrej formy po porodzie.

**Nadciśnienie tętnicze.** Ważne w diecie są produkty, które obniżają poziom ciśnienia. - Są to: czosnek, estragon, natka pietruszka, koperek, banany, brzoskwinie, czarna porzeczka. Należy je wpisać w codzienny jadłospis każdego, kto ma nadciśnienie tętnicze. Produkty te są ogólnodostępne na rynku i możemy po nie sięgać przez cały rok; - Posiłki powinny być” lekkie”, nie obciążające przewodu pokarmowego (ogranicz potrawy smażone, ciężkostrawne z dużą zawartością tłuszczów zwierzęcych); - Ogranicz sól, kawę, napoje typu cola, alkohol, chipsy, produkty kiszone, sery żółte. Redukcja masy ciała sprzyja obniżeniu nadciśnienia, zaproponuję Ci dietę, która będzie prosta w zastosowaniu i przyniesie oczekiwane efekty zdrowotne.

**Bieganie…**  Moja „przygoda” z tym pozytywnym zjawiskiem w moim życiu rozpoczęła się 7 lat temu i trwa nadal. Istotną przyczyną podjęcia decyzji o bieganiu jest moja świadomość i korzyści wynikające z tego cudownego zjawiska. Tak to nazywam dosłownie. Walory zdrowotne są nieocenione. Jedne z wielu pozytywnych efektów to: - mocniejszy układ kostny (ważne dla mnie, kobiety 50+, zabezpiecza przeciwko **osteoporozie**); - naturalnie wzmocniony układ mięśniowy; - biegacze znacznie rzadziej zapadają na chorobę wieńcową (mają niższe ciśnienie tętnicze i są mniej „otłuszczeni” ); - mam zwiększoną wydolność oddechową, nie dostaję zadyszki. Wiele jest efektów zdrowotnych i nowe są odkrywane. Dla mnie ważne są przede wszystkim aspekty psychiczne. Wydzielają się endorfiny, zwane popularnie „hormonami szczęścia”, to dzięki ich opioidowemu działaniu po bieganiu czuję się weselsza, zrelaksowana i uspokojona, a jednocześnie pobudzona do działania. Nabywam „euforii biegacza”, które daje mi nowe siły życiowe i radość. Mój dzienny dystans nie jest duży, to tylko 5 km, ale robię to 7 razy w tygodniu. Razem z przygotowaniem zajmuje mi to 50 minut. Tylko tyle, a ileż mam z tego korzyści zdrowotnych i radości życia. Takie małe zjawisko, a tak bardzo raduje moje serce!