

იმოძრავე!

გული კუნთია. როცა ვარჯიშობ, შენი გული უფრო მეტს მუშაობს, ეს კი მას აძლიერებს.

ჯანმრთელი რომ იყო, ყოველდღიურად დაახლოებით 60 წუთი მაინც უნდა ივარჯიშო. ვარჯიშად ნებისმიერი რამ ითვლება, რომლის დროსაც იმოძრაე და ენერჯის დახარჯავ, მაგალითად, სპორტული თამაშები, ცეკვა და ოთახის დალაგებაც კი.

ზიზიანი თაბაში

დღეს ივარჯიშებ? დააჯივრდი ქვემოთ მოცემულ ცხრილს, და სმად დღეში 60 წუთი მაინც ივარჯიშო!

გააჯივრა ივარჯიშებს, ვინ მოაზროვნა ყველაზე მეტი მოძრაობის წუთები?

	უნი შაბათი	პარაკის შაბათი
სკოლაზე ფაზით ან პარაკისათვის მიხედვით	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
სწრაფი სიარული ან სიარული	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
უნი მოთხის დალაგება ან სხვა საქმეები სახლში	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ცეკვა	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
სარბინი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ფაზაუნთი, კალათუნთი...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
სხვა თაბაშები, რომლის დროსაც მოძრაობა მიხდება	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ჯამი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

სწრაფ იკვებე!



იხილე თუ არა რა...

ყოველთვის ძლიერი და ჯანმრთელი რომ იყო, მრავალფეროვანი საკვები უნდა მიირთვა. ეცადე მეტი ხილი და ბოსტნეული ახრამუნო, ცხიმოვანი, მარილიანი და ტკბილი (შაქარდამატებულ) საკვებს კი მოერიდო.

სასარგებლო შაქრები შეიძლება ვიპოვოთ გორიცაა უცხიმოდ თამბაქო, თხილესი, ახლადგამონურული ულს ენერჯის ანვდის იყოს, შენ კი გაიზარდო. შეეცადე ასეთი ჯანსაღი საკვები უფრო ხშირად მიირთვა. ზოგიერთი საკვები მეტისმეტ და არაჯანსაღ ცხიმებს შეიცავს. ბურგერები, ცხიმში შემწვარი ქათამი, ნამცხვრები, კანფეტები და ტკბილი სასმელები. ისინი იშვიათად შეგიძლია მიირთვა. თუ ზედმეტი მოგივიდა, შეიძლება გასუქდე და ამის გამო შენს გულს დროთა განმავლობაში სათანადოდ მუშაობა გაუჭირდეს.

და სასარგებლო ცხიმები ჯანსაღ საკვებში, რომლებიც შეწვარი თევზი და ქაბოსტნეული, ხილი და ხილის წვენი. ეს საკვები შენს სხეულს ენერჯის ანვდის და ორგანიზმს ეხმარება ძლიერი იყოს, შენ კი გაიზარდო. შეეცადე ასეთი ჯანსაღი საკვები უფრო ხშირად მიირთვა. მარილს, შაქარს და არაჯანსაღ ცხიმებს შეიცავს. ასეთია ჩიპსები, ბურგერები, ცხიმში შემწვარი ქათამი, ნამცხვრები, კანფეტები და ტკბილი სასმელები. ისინი იშვიათად შეგიძლია მიირთვა. თუ ზედმეტი მოგივიდა, გასუქდე და ამის გამო შენს გულს დროთა განმავლობაში სათანადოდ მუშაობა გაუჭირდეს.

რა სმად:
შენ შეგიძლია იგრძნო როგორ ვარჯიშდება გული. მაჯის შიდა მხარეს თითებით ნაზად დააწე — პულსს გრძნობ? ახლა 1 წუთის განმავლობაში იტუნავე. კვლავ მოსინჯე შენი პულსი. აჩქარდა? ეს კი მისი ვარჯიშის ნიშანია.

გონი თაბაში:
როგორ ფიქრობ, რომელია გულისთვის სასარგებლო საკვები? შეხედე ჩამოთვლილ საჭმელებს და გადაანაწილე შესაბამის სვეტებში. სწორი პასუხები მეოთხე გვერდზეა — წინასწარ არ ჩაიჭყიტო!

გონი

- ჩიპსები
- ცხიმში შემწვარი ქათამი
- შოკოლადის ნამცხვარი
- ხილი
- ბურგერი
- ცხიმოვანი ძეხვი
- უცხიმოდ შემწვარი თევზი
- მანონი, იოგურტი, ხაჭო და რძე
- ბოსტნეული
- ლიმონათი ან კოლა

უფრო ხშირად მიირთვი:

ივითავე მიირთვი:

