

5. dan

Tjedan zdravlja na radnom mjestu

3,2,1 ... pokreni i održi zdrave navike

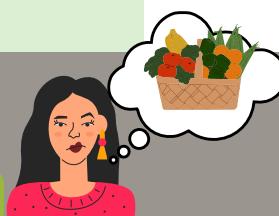
veljača 2024.

**Pitanja koja vam mogu pomoći u definiranju ciljeva za izgradnju zdravih navika**

1. Što želim postići po pitanju zdravih navika?
2. Koliko mi je to važno postići?
3. Koje pozitivne promjene mogu očekivati ako integriram zdrave navike u svakodnevni život?
4. Koje korake moram poduzeti da bih to ostvario? Što mi sve može pomoći u tome?

Početak godine sjajno je vrijeme da razmislite o tome gdje ste po pitanju svojih zdravih navika i što bi željeli/mogli promijeniti na bolje. Imajte na umu da će, bez obzira na dob, integriranja zdravih navika imati pozitivne efekte na vaše zdravlje u budućnosti.

Iako su dobrobiti integriranja zdravih navika nepobitne, promjena navika nije laka i često zahtijeva postupno napredovanje putem malih koraka ka većem cilju. Izgradnjom vještina učinkovitog prepoznavanja prednosti i nedostataka, postavljanjem ciljeva, razradom plana te praćenjem pozitivnih učinaka zdravih navika na vašu tjelesnu i mentalnu dobrobit mogu su ostvariti značajne promjene.

Najčešći izgovori**Ne volim voće i povrće!**

Ponekad odbojnost može biti posljedica sjećanja na djetinjstvo gdje su vas nagovarali da jedete određeno voće i povrće (npr. prekuhanovo povrće). Zanimljivo je da su neki ljudi osjetljiviji na gorke okuse prisutne u povrću i češće ga izbjegavaju. Postoji voće i povrće različite boje, teksture, okusa i mirisa stoga je važno da isprobate različito voće i povrće te isprobate različite kombinacije i načine pripreme. Također, okusne preferencije se mogu mijenjati s vremenom. Kombinirajte nove namirnice s onima koje volite. Poigrajte se s teksturom isprobajte sirovo, kuhanu, pire, komade ili pečeno. Začinite! Dodajte malo maslinovog ulja, limuna i začinskog bilja i oduševite svoje okusne populjke.

**Zdrava hrana je skupa!**

Prema istraživanjima na hranu trošimo trećinu mjesecnih prihoda. Kod nabave hrane zapitajte se možete li za isti iznos izabrati bolju opciju? Fokusirajte se na lokalne i sezonske namirnice. Odličan izbor su namirnice poput jabuke, kupusa, graha, bundeve, oraha i sl. U nedostatku svježeg voća i povrća dobra alternativa je i ono zamrznuto. Povežite se s lokalnim proizvođačima, napravite tjedni plan prehrane i tako uštedite vrijeme i novac.



Moja obitelj ne želi jesti ono što ja jedem!

Hrana često ima izuzetno važno mjesto u našim životima i nije neobično da pomisao na promjenu može stvoriti otpor kod članova obitelji. Jedan od pristupa mogao bi biti otvoren i iskren razgovor o vašoj želji da se zdravije hranite i razlozima koji stoje iza toga. Također možete predložiti pronalaženje kompromisa, poput uključivanja još jedne vrste salate ili zamjena bijele tjestenine integralnom bez naglog mijenjanja obiteljske rutine. Uključite članove obitelji u planiranje i pripremu hrane. Svaki tjedan odaberite i skuhajte jedan novi obrok. Odaberite zabavne i ukusne recepte. Zapamtiti da je za promjenu potrebno vrijeme i da i malim koracima možemo daleko stići.

Nemam vremena za vježbanje!

Čak i kratka tjelesna aktivnost (10 minuta) može biti korisna. Pokušajte vježbatи u vrijeme pauze za ručak, parkirati se dalje od ulaza i prošetati ili ići u brzu šetnju 10 - 15 minuta ujutro. Većina ljudi provodi nekoliko sati dnevno gledajući televizor, pokušajte iskoristiti dio tog vremena za vježbanje barem dva puta tjedno.



Ima previše obiteljskih obaveza!

Razgovarajte s partnerom, članovima obitelji i dr. o tome i zamolite ih da vam pomognu (npr. čuvanjem djece). Prepoznajte da je odvajanje vremena za brigu o sebi, uključujući tjelesnu aktivnost, presudno za vaše zdravlje.



Vježbanje je dosadno!

Podsjetite se da tjelesno aktivni možete biti na različite načine. Isprobajte različite aktivnosti - uključujući one na otvorenom i u zatvorenom, sigurno ćete naći aktivnost koja vas veseli i u kojoj uživate.



Pod stresom sam i umoran!

Kretanje i tjelesna aktivnost olakšavaju borbu s već postojećim i povećavaju otpornost na budući stres. Tijekom tjelesne aktivnosti luče se neurotransmiteri i hormoni koji djeluju pozitivno na raspoloženje i razinu energije.



I kad želim pripremiti zdravi ručak/vježbati uvijek mi nešto poremeti plan

Tijekom izgradnje zdravih navika važno je dobro planiranje, ali i određena razina fleksibilnosti. Primjerice možete unaprijed pripremiti obroke i pohraniti ih u zamrzivač za nepredviđene situacije ili možete naručiti obrok koji je u skladu tanjurom pravilne prehrane. Slično je i s tjelesnom aktivnošću ako taj dan možda ne stignete otići na trening možda možete otići u šetnju, voziti bicikl s djecom i sl.

Zapamtite

- ✓ Motivacija je iznimno važna za ostvarivanje ciljeva te razvijanje zdravih navika.
- ✓ Mnogi imaju teškoća s održavanjem motivacije.
- ✓ Za ostvarivanje ciljeva i održavanje motivacije važno je da postavite specifične, mjerljive ciljeve koje možete podijeliti u male korake.
- ✓ Zamolite svoju obitelj i prijatelje da vas podrže u izgradnji zdravih navika, a mogu vam se i pridružiti u ostvarivanju istih.

PORUKA

Nemojte čekati ponedjeljak, toplige vrijeme, kad vam djeca odrastu... Krenite s malim promjenama već danas i budite pozitivan primjer onima oko vas.