

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, integriranje 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. prekuhano 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, kuhano, pire, komade ili pečeno. Začinite! Dodajte malo maslinovog ulja, limuna i začinskog bilja i oduševite svoje okusne pupoljke.

Zdrava hrana je skupa!



Prema istraživanjima na hranu trošimo trećinu mjesečnih 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 vježbati 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 uživete.



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