




Mój codziennik,


czyli zbiór codziennych
zdrowych nawyków

Zadbaj o lepsze radzenie sobie z chorobą przewlekłą na co dzień

Moja Recepta na Zdrowie

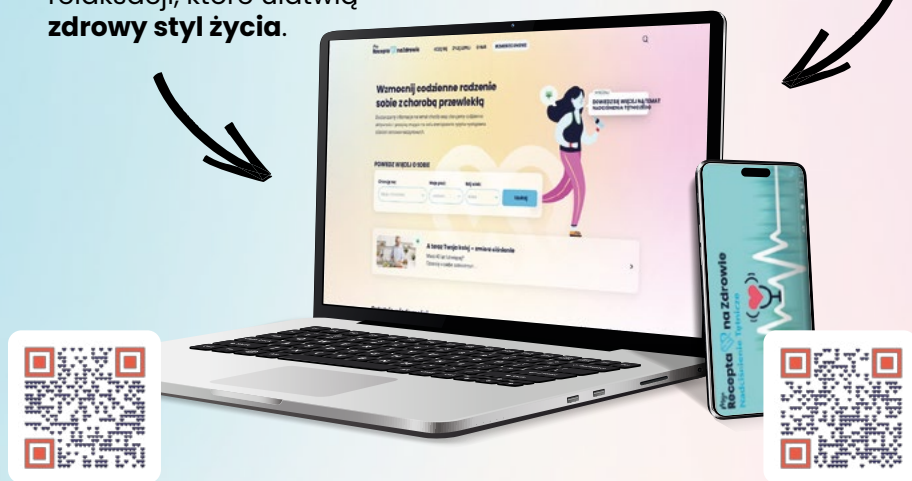
Edukacyjna strona www

 **Rzetelne informacje** na temat chorób (przyczyny, objawy, czynniki ryzyka, dane epidemiologiczne).

 Propozycje ćwiczeń, zdrowych przepisów kulinarnych i technik relaksacji, które ułatwią **zdrowy styl życia**.

Kanał podcastowy

dla pacjentów, czyli **rozmowy z ekspertami** w dziedzinie kardiologii, hipertensjologii, diabetologii, dietetyki, psychologii, onkologii oraz aktywności fizycznej. Dostępne są na YouTube i Spotify



Zeskanuj aparatem telefonu i wejdź na stronę

Zeskanuj aparatem telefonu i obejrzyj

www.receptanazdrowie.pl

Pod patronatem organizacji pacjentów:



Kilka słów wprowadzenia

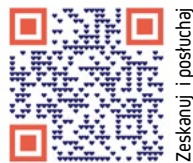
„Mój codziennik, czyli zbiór codziennych zdrowych nawyków” to osobisty poradnik, który **pomoże Ci świadomie zaplanować i monitorować działania na rzecz zdrowia** – szczególnie w kontekście chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy oraz nadciśnienia tętniczego. Jego celem jest wsparcie Cię w budowaniu codziennych nawyków, które realnie wpływają na poprawę jakości życia, samopoczucia oraz długofalowe zmniejszenie ryzyka powikłań zdrowotnych.

Choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze należą do najczęstszych chorób przewlekłych współczesnego świata. Nadciśnienie, często przebiegające bezobjawowo, jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka zawału serca, udaru mózgu, niewydolności serca i nerek. Skuteczna kontrola wartości ciśnienia tętniczego stanowi jeden z kluczowych elementów ochrony zdrowia i zapobiegania groźnym powikłaniom – codzienne, pozornie niewielkie decyzje mają ogromne znaczenie dla efektywnego leczenia nadciśnienia. Dzięki „Codziennikowi” **łatwiej Ci będzie wprowadzić pozytywne zmiany w życiu**, które będą sprzyjały poprawie ogólnego samopoczucia, wzmocnią układ sercowo-naczyniowy, poprawią kondycję fizyczną oraz dobrostan psychiczny. Poprzez regularne monitorowanie swojej aktywności, diety, snu i stanu psychicznego możliwe będzie obserwowanie postępów i osiągnięcie celów, które sobie wyznaczysz.

W naszym codziennym życiu łatwo zapomnieć o tym, jak ważne jest systematyczne dbanie o siebie. W trosce o zdrowie nie trzeba wprowadzać radykalnych zmian. **Wystarczy zacząć od małych, stopniowych kroków, które z czasem staną się naturalnym elementem dnia**. W tym poradniku znajdziesz informacje na temat najistotniejszych obszarów zdrowego życia: od prawidłowego odżywiania, przez aktywność fizyczną, aż po radzenie sobie ze stresem i utrzymywanie dobrego samopoczucia psychicznego. Pozwoli Ci to stopniowo budować fundamenty zdrowego życia, opierającego się na trwałych i pozytywnych nawykach, które będą Ci towarzyszyć przez lata.

Wprowadzanie zdrowych nawyków w kontekście chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego jest kluczowe w zapobieganiu ich rozwojowi. Choroby serca i układu krążenia stanowią jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie, jednak wiele z tych problemów zdrowotnych można skutecznie zminimalizować poprzez odpowiednie zmiany w stylu życia. **Proste, ale systematycznie stosowane nawyki mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia, a także poprawić jakość życia osób już dotkniętych tymi schorzeniami**. Dzięki świadomym zmianom, do których należą regularne pomiary ciśnienia, ruch, zdrowa dieta i dbałość o równowagę psychiczną, można nie tylko obniżyć ryzyko powikłań, ale także poprawić funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i ogólne samopoczucie.

Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy



Zeskanuj i posłuchaj

Filary zdrowego serca

Na rozwój **chorób sercowo-naczyniowych** wpływają różne czynniki ryzyka. Do najważniejszych z nich należą:

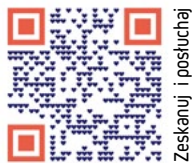
- **nadciśnienie tętnicze**: wysokie wartości ciśnienia tętniczego stanowią jeden z głównych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu;
- **wysokie stężenie cholesterolu**: szczególnie podwyższone stężenie cholesterolu frakcji LDL („złego” cholesterolu) sprzyja powstawaniu złożeń w naczyniach krwionośnych;
- **otyłość i nadwaga**: wpływają na rozwój chorób sercowo-naczyniowych, zwiększając ryzyko nadciśnienia, cukrzycy typu 2 czy zaburzeń lipidowych;
- **palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu**: oba te czynniki uszkadzają naczynia krwionośne, podnoszą ciśnienie tętnicze i zwiększają ryzyko miażdżycy;
- **brak aktywności fizycznej**: to czynnik związany z otyłością, cukrzycą, podwyższonym ciśnieniem i innymi problemami zdrowotnymi;
- **czynniki genetyczne**: historia rodzinna chorób sercowo-naczyniowych może zwiększać ryzyko ich wystąpienia.



Wymienione czynniki mogą również znacząco zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia **cukrzycy typu 2**. Niezdrowy styl życia, obejmujący brak aktywności fizycznej oraz niewłaściwą dietę bogatą w przetworzone pokarmy i cukry proste, jest jedną z głównych przyczyn tej choroby. Ryzyko jej rozwoju jest również większe u osób, w których wcześniej stwierdzono **stan przedcukrzycowy** (zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi), a także u kobiet z **przebytą cukrzycą ciężową**.

Cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze i choroby układu sercowo-naczyniowego **są ze sobą powiązane i często występują razem**. Obecność cukrzycy zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a niekontrolowane nadciśnienie tętnicze dodatkowo nasila ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych u osób z cukrzycą. Z tego względu niezwykle istotne jest regularne monitorowanie ciśnienia tętniczego, stężenia glukozy oraz lipidów we krwi, co pozwala na wczesne wykrycie nieprawidłowości i skuteczniejsze zapobieganie powikłaniom.

Kiedy mówimy o nadciśnieniu tętniczym?

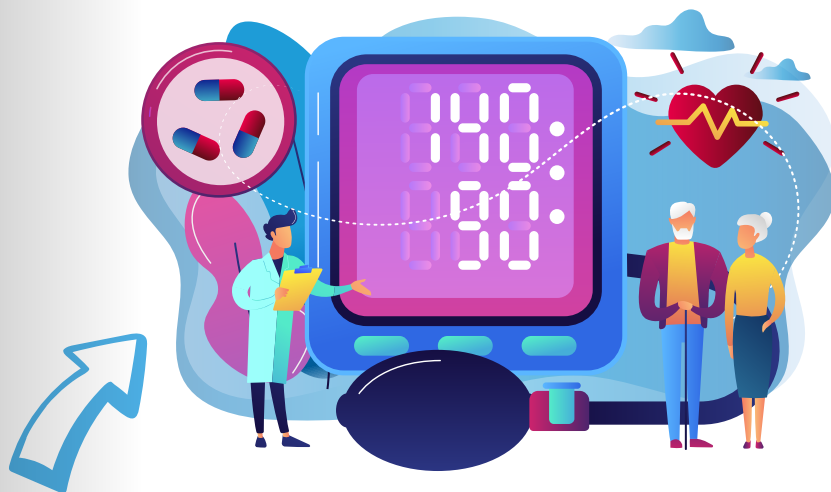


Zeskanuj i posłuchaj

▶ ABC nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze często rozwija się bez wyraźnych objawów, dlatego wiele osób nie zdaje sobie sprawy z problemu aż do momentu wystąpienia powikłań.

Nie zawsze od razu mówimy o nadciśnieniu tętniczym. Wartości ciśnienia powyżej 120–139 mm Hg (skurczowe) i/lub 70–89 mm Hg (rozkurczowe) uznaje się za podwyższone. To ważny sygnał ostrzegawczy, który powinien skłonić do zmian stylu życia: regularnej aktywności fizycznej, zdrowszego odżywiania, ograniczenia alkoholu i rezygnacji z palenia, redukcji stresu oraz zadbania o sen. Takie działania mogą skutecznie pomóc w normalizacji ciśnienia.



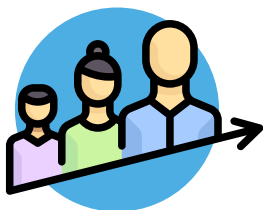
O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, gdy wartości ciśnienia rozkurczowego wynoszą co najmniej 140 mm Hg i/lub ciśnienia skurczowego co najmniej 90 mm Hg w powtarzalnych pomiarach. Ponieważ pojedynczy wynik może być chwilowo podwyższony (np. w stresie), lekarze zwykle proszą o regularne pomiary w domu przez kilka tygodni, aby mieć pewność co do diagnozy. Wyjątkiem są bardzo wysokie wartości – powyżej 180/110 mm Hg, które zwykle pozwalają na natychmiastowe rozpoznanie nadciśnienia, po wykluczeniu przejściowych przyczyn.

Wczesne wykrycie nadciśnienia tętniczego i świadoma troska o codzienne nawyki mają ogromne znaczenie. Ruch, odpowiednia dieta, dbałość o zdrowie psychiczne oraz regularna kontrola ciśnienia pomagają zmniejszyć ryzyko powikłań i wspomagają funkcjonowanie organizmu.

Czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego

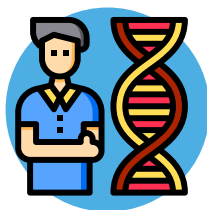
Nadciśnienie tętnicze nie pojawia się nagle. Najczęściej rozwija się stopniowo pod wpływem wielu czynników związanych zarówno z naszym stylem życia, jak i uwarunkowaniami biologicznymi. Na część z tych czynników mamy realny wpływ.

Niektóre elementy zwiększające ryzyko nadciśnienia tętniczego są niezależne od nas:



WIEK

– ryzyko rośnie wraz z upływem lat



PREDYSPOZYCJE RODZINNE

– jeśli bliscy chorują na nadciśnienie tętnicze, ryzyko jest większe



PŁEĆ

– u mężczyzn nadciśnienie tętnicze często pojawia się wcześniej, u kobiet ryzyko rośnie po menopauzie

Chociaż nie możemy tych czynników zmienić, świadomość ich występowania powinna nas skłaniać do regularnych pomiarów ciśnienia i dbania o profilaktykę.

W dużej mierze **nasze codzienne wybory – sposób odżywiania, ilość ruchu, sen i radzenie sobie ze stresem** – decydują o tym, czy nadciśnienie się rozwinie. To właśnie na ten obszar mamy największy wpływ:

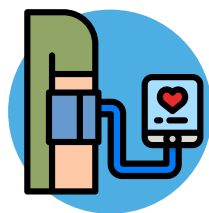
- **nadmierne spożycie soli i żywności przetworzonej** – sól sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie i podnosi wartości ciśnienia. Jej głównym źródłem są gotowe produkty, *fast foody* i przekąski;
- **niedobór ruchu** – siedzący tryb życia osłabia układ krążenia i przyczynia się do wzrostu ciśnienia;
- **nadwaga i otyłość** – im większa masa ciała, tym większe obciążenie dla serca i naczyń krwionośnych;
- **palenie tytoniu** – nikotyna powoduje skurcz naczyń i chwilowy wzrost ciśnienia, a długofalowo uszkadza ich ściany;

- **alkohol** – regularne spożywanie alkoholu, nawet w niewielkich ilościach, sprzyja podwyższonym wartościom ciśnienia;
- **przewlekły stres i brak regeneracji** – stałe napięcie, niedobór snu i brak odpoczynku zaburzają naturalne mechanizmy regulujące ciśnienie;
- **niezdrowa dieta** – mała ilość warzyw, owoców i błonnika oraz nadmiar cukrów prostych i tłuszczów nasyconych zwiększają ryzyko problemów sercowo-naczyniowych.

Małe zmiany – duży efekt

Choć nie na wszystko mamy wpływ, wiele możemy zrobić sami: **więcej się ruszać, zdrowiej jeść, zmniejszyć ilość soli, ograniczyć alkohol i papierosy lub najlepiej w ogóle z nich zrezygnować, zadbać o sen oraz nauczyć się radzić sobie ze stresem**. Regularne **pomiary ciśnienia** pozwalają wcześniej wychwycić niepokojące zmiany i odpowiednio szybko zareagować.

Domowe pomiary ciśnienia tętniczego – dlaczego są tak ważne?



Regularne pomiary ciśnienia tętniczego w domu **są jednym z kluczowych elementów rozpoznania nadciśnienia tętniczego oraz kontroli skuteczności leczenia**. Pozwalają zauważyć, o jakich porach dnia ciśnienie jest najwyższe i jakie sytuacje mogą je podnosić. Dzięki systematycznym pomiarom pacjent staje się bardziej świadomy swojego stanu zdrowia i aktywnie uczestniczy w terapii, co sprzyja lepszemu przestrzeganiu zaleceń terapeutycznych.

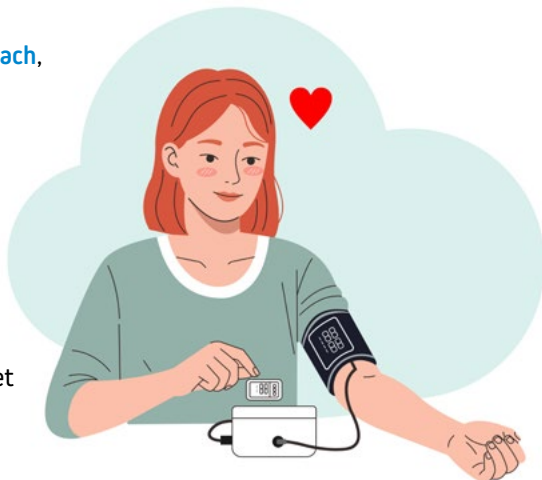
Warto mierzyć ciśnienie także profilaktycznie. Osoby dorosłe powinny sprawdzać je przynajmniej raz w roku. Optymalne wartości wynoszą **poniżej 120/70 mm Hg**.

Do pomiarów domowych należy używać **zwalidowanego ciśnieniomierza**, czyli takiego, którego dokładność została potwierdzona w badaniach. Równie ważny jest **dobór odpowiedniego mankietu** – zbyt ciasny lub zbyt luźny może fałszować wynik. Mankiet powinien być dopasowany do obwodu ramienia i zakładany bezpośrednio na skórę (nie na ubranie).

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie w domu?

Aby wynik był wiarygodny:

- mierz ciśnienie **w spokojnych warunkach**, po kilku minutach odpoczynku;
- **nie wykonuj pomiaru bezpośrednio po wysiłku fizycznym** lub silnym stresie;
- **usiądź wygodnie, oprzyj plecy, postaw stopy płasko na podłodze** (nie krzyżuj nóg);
- **oprzyj ramię na stole**, tak aby mankiet znajdował się na wysokości serca;
- **nie rozmawiaj** w trakcie pomiaru;
- **unikaj palenia oraz picia alkoholu i kawy** przed badaniem;
- zadbaj, by **pęcherz nie był przepiętny**;
- **pomiar wykonuj na ramieniu**, na którym wcześniej stwierdzano wyższe wartości.



Częstotliwość wykonywania pomiarów domowych ciśnienia jest ustalana indywidualnie. Może to być zarówno kilka pomiarów w tygodniu, jak i w miesiącu. Wykonuj je o różnych porach i dwukrotnie powtarzaj. Uzyskane wyniki koniecznie zanotuj w swoim dzienniczku pomiarów.


Około tydzień przed planowaną wizytą u lekarza (minimum 3 dni) wykonuj codziennie dwa pomiary ciśnienia rano i dwa wieczorem, najlepiej przed posiłkiem i przed przyjęciem leków. Wszystkie uzyskane wyniki, w tym również wartości tętna, zapisuj w dzienniczku, ponieważ takie dane bardzo pomagają lekarzowi w ocenie skuteczności leczenia.

Dlaczego warto regularnie mierzyć ciśnienie?

Nadciśnienie tętnicze często nie daje objawów, a jednocześnie znacząco zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca i nerek, udaru mózgu czy nagłych zdarzeń sercowo-naczyniowych. **Im wcześniej wykryjemy podwyższone wartości, tym większa szansa na skuteczne leczenie i uniknięcie powikłań.**



Zeskanuj i posłuchaj

 Jak i kiedy mierzyć ciśnienie?

Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia tętniczego

Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych, w tym nadciśnienia tętniczego, to ważny element zdrowego stylu życia. Odpowiednie nawyki mogą znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju tych chorób, a u osób już chorujących – wspierać skuteczną kontrolę ciśnienia tętniczego i ograniczać ryzyko powikłań. Warto przyrzeć się kluczowym elementom profilaktyki, na podstawie których można budować trwałe, prozdrowotne nawyki:



- **zdrowe odżywianie:** zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych filarów zdrowego serca i prawidłowego ciśnienia tętniczego. **Spożywaj posiłki bogate w warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze** (np. oliwę z oliwek, orzechy, awokado), **białko roślinne oraz przyjmuj odpowiednią ilość płynów** (1,5–2 litrów na dobę). Unikaj nadmiaru tłuszczów nasyconych, soli, cukrów prostych i przetworzonych produktów spożywczych, ponieważ takie postępowanie zmniejsza ryzyko chorób serca. **Zawartość błonnika w diecie wspiera układ krążenia**, a regularne **spożywanie ryb dostarcza cennych kwasów omega-3**, które pomagają obniżyć stężenie triglicerydów, ustabilizować ciśnienie tętnicze oraz poprawić elastyczność naczyń krwionośnych;



Zeskanuj i posłuchaj

Dieta DASH



- **aktywność fizyczna:** regularny wysiłek fizyczny wzmacnia serce, wpływa na poprawę krążenia i lepsze wykorzystanie tlenu, obniża wartości ciśnienia tętniczego, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i redukuje stężenie „złego” cholesterolu. **Warto dążyć do minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w tygodniu**, może to być np. spacerowanie, jazda na rowerze, pływanie czy ćwiczenia siłowe – **wyberz taką formę aktywności, która będzie Ci sprawiać największą przyjemność**. Ćwiczenia niwelują skutki siedzącego trybu życia i poprawiają koncentrację, co przekłada się na lepszą efektywność w pracy. Pamiętaj również, że **aktywność fizyczna zwiększa produkcję endorfin, co wpływa na lepsze samopoczucie**;



Zeskanuj i posłuchaj

Jak dbać o kręgosłup?



- **kontrola masy ciała:** utrzymywanie prawidłowej wagi pomaga w zapobieganiu nadciśnieniu, cukrzycy i zaburzeniom lipidowym. To kluczowy element profilaktyki wielu chorób przewlekłych. Nawet umiarkowana redukcja masy ciała może prowadzić do istotnego obniżenia wartości ciśnienia tętniczego i poprawy parametrów metabolicznych;



Zeskanuj i posłuchaj

Użytki a ciśnienie tętnicze

- **unikanie używek:** rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu przyczyniają się do redukcji ryzyka uszkodzenia naczyń krwionośnych, obniżenia ciśnienia tętniczego, regulacji stężenia cholesterolu oraz poprawy ogólnej wydolności serca;



- **regularne badania:** pozwalają na wczesne wykrycie niepokojących zmian. Bardzo ważna jest zatem **kontrola ciśnienia tętniczego, stężenia cholesterolu i glukozy we krwi, badanie elektrokardiograficzne (EKG) i echokardiograficzne (ECHO) serca**. Wczesna diagnoza umożliwia podjęcie odpowiednich działań terapeutycznych, co znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Systematyczne monitorowanie stanu zdrowia pomaga także w ścisłej kontroli istniejących schorzeń i zapobiega ich postępowaniu;



Zeskanuj i posłuchaj

Zarządzanie stresem

- **zdrowie psychiczne:** radzenie sobie ze stresem, regularny relaks i odpowiednia ilość snu mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. **Chroniczny stres, niepokój i depresja mogą zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych**, prowadząc do podwyższenia ciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca, a także niezdrowych nawyków, takich jak nieodpowiednia dieta czy brak aktywności fizycznej. **Techniki relaksacyjne, jak medytacja, jogę czy ćwiczenia oddechowe, mogą pomóc w redukcji stresu**. Również **dbanie o zdrowy sen** (7–9 godzin na dobę) jest kluczowe dla utrzymania równowagi hormonalnej i zdrowia.

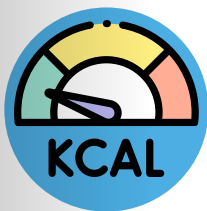
Zdrowy styl życia odgrywa kluczową rolę nie tylko w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego i nadciśnieniu tętniczemu, ale także chorobom metabolicznym, w tym cukrzycy typu 2. Wszystkie wcześniej wymienione elementy profilaktyki odnoszą się więc również do tej choroby.

Profilaktyka cukrzycy typu 2

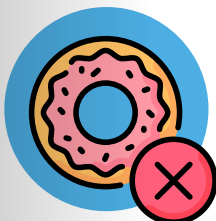
Cukrzyca typu 2 to jedna z najczęstszych chorób cywilizacyjnych. Przez fakt, że rozwija się powoli i przez długi czas może przebiegać bezobjawowo, wiele osób nie wie, że na nią choruje. Z tego powodu **tak ważne są regularne badania kontrolne** (oznaczanie stężenia glukozy na czczo, doustny test tolerancji glukozy, tzw. krzywa cukrowa, oznaczanie hemoglobiny glikowanej, stężenia cholesterolu, pomiar ciśnienia).

Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić działania profilaktyczne. Podstawowe to **zbilansowana, zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna**.

Zasady zdrowego odżywiania regulującego stężenie glukozy:



- **spożywaj regularnie 4–5 mniejszych posiłków dziennie**, zawierających produkty o niskim indeksie glikemicznym; **nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego** – spróbuj osiągnąć i utrzymać optymalną masę ciała;



- **ograniczaj słodkie, produkty o wysokim indeksie glikemicznym, zawierające dużo skrobi** (białe pieczywo, makarony, biały ryż) **oraz nasycone kwasy tłuszczowe**. Postaw na ryby, tłuszcze roślinne, pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, brązowy ryż;



- **dbaj o jakość spożywanych posiłków** – Twoja dieta powinna być bogata w warzywa (głównie surowe) i nasiona, które dostarczają witamin oraz składników mineralnych;

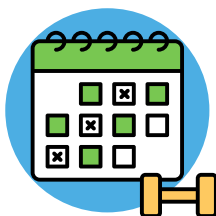


- **wypijaj dziennie około 2 litrów płynów**, najlepiej wody niegazowanej.

Codzienna aktywność fizyczna:



- wybierz odpowiednią dla siebie formę ruchu;
- istotny jest każdy element codziennej aktywności: zrezygnuj z windy i wchodź po schodach, spaceruj, wyrób w sobie nawyk regularnych ćwiczeń, np. porannych, codziennie znajdź powód do wyjścia z domu;
- regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i poprawiają wrażliwość komórek na insulinę.



Wszystkie te działania w dłuższej perspektywie mogą zapobiec wielu problemom zdrowotnym związanym z cukrzycą.

Do jakich wartości ciśnienia należy dążyć w terapii?

Po rozpoznaniu nadciśnienia tętniczego i podjęciu leczenia ważne jest, aby dążyć do osiągnięcia określonych docelowych wartości ciśnienia.

Dla większości pacjentów celem jest obniżenie ciśnienia poniżej 130/80 mm Hg, ale nie poniżej 120/70 mm Hg, o ile jest to dobrze tolerowane.



Oznacza to, że Twoje ciśnienie powinno być wystarczająco niskie, aby chronić serce i naczynia, ale nie na tyle niskie, by powodować zawroty głowy czy inne objawy niedociśnienia.

Utrzymywanie ciśnienia w zakresie docelowym zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu, chroni serce oraz nerki przed przeciążeniem, a także sprzyja lepszemu samopoczuciu w codziennym życiu.

Co może pomóc w osiągnięciu celów terapeutycznych?

- **Regularne przyjmowanie leków** zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Kontrola ciśnienia w domu** i zapisywanie wyników w dzienniczku.
- **Zdrowy styl życia** – ruch, odpowiednia dieta, ograniczenie soli i alkoholu, unikanie palenia tytoniu.
- **Redukcja stresu i dbanie o sen.**

Pamiętaj, że cele terapeutyczne są indywidualne. Jeśli masz wątpliwości co do wartości ciśnienia lub pojawiają się niepokojące objawy, zawsze skonsultuj się z lekarzem. Regularne monitorowanie i świadome działania to klucz do skutecznego leczenia nadciśnienia.

Leczenie nefarmakologiczne nadciśnienia tętniczego – co możesz zrobić na co dzień?

Postępowanie nefarmakologiczne jest **kluczowym elementem terapii nadciśnienia tętniczego** oraz sposobem zapobiegania jego rozwojowi u osób z podwyższonymi wartościami ciśnienia. Regularne dbanie o codzienne prozdrowotne nawyki zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, poprawia jakość życia i wspiera skuteczność leczenia farmakologicznego.

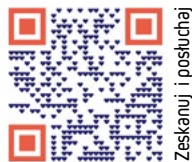
Co pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie?

1. **Rzucenie palenia** – najlepiej w ogóle zrezygnuj z papierosów i e-papierosów.
2. **Redukcja stresu** – praktykuj ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, pomagające obniżyć napięcie, medytację.
3. **Higiena snu** – dbaj o regularny, nieprzerwany sen przez 7–8 godzin każdej nocy.
4. **Ograniczenie cukru i rezygnacja z alkoholu:**
 - unikaj słodzonych napojów i nadmiaru cukrów prostych,
 - najlepiej w ogóle zrezygnuj z alkoholu.
5. **Ograniczenie soli w diecie** – używaj maksymalnie ok. 5 g dziennie (1 łyżeczka).
6. **Utrzymanie prawidłowej masy ciała:**
 - optymalny indeks masy ciała (BMI): **20–25 kg/m²**,
 - obwód talii: **poniżej 94 cm u mężczyzn, poniżej 80 cm u kobiet.**
7. **Zdrowa i zrównoważona dieta** – włącz do swojej diety warzywa, owoce, ryby, orzechy, oliwę, olej rzepakowy, niskotłuszczowe produkty mleczne. Ogranicz czerwone mięso i przetworzone produkty.
8. **Regularna aktywność fizyczna** – korzystaj z codziennych spacerów lub jazdy na rowerze, spróbuj treningów siłowych.


Wprowadzenie powyższych działań do codziennego życia może wpłynąć na znaczące obniżenie wartości ciśnienia, zmniejszyć ryzyko powikłań i wspierać terapię farmakologiczną.

Chorujesz? Pamiętaj o przestrzeganiu zaleceń

Jeśli stwierdzono już u Ciebie chorobę układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienie tętnicze bądź cukrzycę, niezwykle istotne jest **przestrzeganie zaleceń terapeutycznych**. Regularne wizyty kontrolne, stosowanie się do zaleceń dotyczących diety, przyjmowania leków oraz aktywności fizycznej będącej elementem leczenia, a także kontrolowanie czynników ryzyka (np. ciśnienia, cholesterolu, masy ciała, stężenia glukozy) przyczyniają się do wielu korzystnych zmian w układzie krążenia i są niezbędne, aby zapobiec powikłaniom. Skrupulatne postępowanie zgodnie z przekazanymi przez lekarza wskazówkami pozwala utrzymać wartości ciśnienia w bezpiecznych granicach, zmniejszyć ryzyko nagłych zdarzeń sercowo-naczyniowych, poprawić gospodarkę glukozą i ogólne samopoczucie. Dzięki codziennym świadomym decyzjom można realnie wpłynąć na przebieg chorób przewlekłych i cieszyć się lepszą jakością życia.



Zeskanuj i posłuchaj

 Zdrowie i siła w każdym wieku



Zeskanuj i posłuchaj

 Współpraca pacjent–lekarz



Dlaczego warto zadbać o zdrowe nawyki?



Systematyczna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, wyciszony i spokojny umysł oraz odpowiednia ilość snu wspierają odporność organizmu, pomagają utrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze, poprawiają funkcje serca i układu krążenia. Dzięki zdrowym nawykom opierającym się na wymienionych aspektach naszej codzienności możemy cieszyć się lepszą jakością życia i większą energią. Takie nawyki stanowią podstawę profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia i cukrzycy. W tym kontekście regularne badania, dbałość o zmniejszenie czynników ryzyka oraz przestrzeganie zaleceń terapeutycznych to zasadnicze elementy, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia przez długie lata. Nie można także zapominać o dobrostanie psychicznym i własnych emocjach. Skupianie się na terażniejszych oraz docenianie drobnych radości dnia codziennego sprzyja większej równowadze wewnętrznej i pozytywnemu nastawieniu do życia, co może poprawić jakość snu, obniżyć poziom lęku i wpływać korzystnie na zdrowie. Warto więc budować w sobie nawyki odnoszące się również do praktyki uważności i wdzięczności, dzięki której dostrzeganie pozytywnych elementów w otaczającym świecie będzie łatwiejsze.


Jak kształtować nowe nawyki?

Kształtowanie nowych nawyków to **proces, który wymaga czasu, cierpliwości i systematyczności**. Oto kilka kroków, które pomogą Ci w budowaniu trwałych, zdrowych zwyczajów:

- **precyzyjnie określ, co chcesz wprowadzić**: jednoznacznie nazwij nawyk, który w sobie wyrabiasz, np. „będę jeść warzywo lub owoc do każdego posiłku”;
- **ustal konkretne cele i korzyści z wprowadzania zmian**: zastanów się, co chcesz osiągnąć – jasno sprecyzowane cele ułatwiają utrzymanie motywacji;
- **zaczynaj od małych kroków**: nie próbuj wprowadzać zbyt wielu zmian naraz. Pamiętaj, że łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu;
- **bądź konsekwentny i cierpliwy**: regularność to podstawa. Powtarzaj nowy nawyk codziennie, aby stał się częścią Twojej rutyny;
- **zmień sposób myślenia**: nastaw się pozytywnie. Wyobrażaj sobie korzyści zdrowotne, jakie osiągniesz, np. regularnie ćwicząc, nie poddawaj się zniechęceniu;
- **zapisuj swoje postępy**: pomoże Ci w tym niniejszy „Codziennik” – wyraźnie zobaczysz dotychczasowe osiągnięcia, co będzie dodatkową motywacją;
- **nagradzaj się**: świętowanie nawet małych sukcesów sprzyja zaangażowaniu.



Zeskanuj i posłuchaj

 **Motywacja do leczenia**



Pamiętaj, że najważniejsze to zacząć i być systematycznym – z czasem nowe nawyki staną się naturalną częścią Twojego życia.

Jak korzystać z „Codziennika”?

Jak już wiesz, **wprowadzając w życie prozdrowotne zasady, dobrze jest wyrobić w sobie pewne nawyki**. Spróbuj od tych zaproponowanych na kolejnych stronach, dopisując z czasem bądź od razu swoje własne pomysły. Korzystaj przy tym z wcześniej przedstawionych wskazówek, aby dokładnie sprecyzować wdrażane zmiany. **Pamiętaj, aby odznaczać starania zakończone sukcesem** (uśmiechnięta buźka w tabeli 😊). Dzięki temu poczujesz dodatkową motywację do działania w trosce o dobrą formę fizyczną i psychiczną. Jeśli uznasz, że danego dnia nie do końca udało Ci się zrealizować zadanie, zaznacz buźkę środkową 😐. Nie poddawaj się zniechęceniu i nie odpuszczaj. Jeśli jednak zdarzy Ci się całkowicie rozminąć z planem, wybierz ostatnią buźkę ☹️. Nie przejmuj się – nie wpłynie to negatywnie na rezultat, pod warunkiem że możliwie szybko powrócisz do realizacji swoich zamierzeń. **Pamiętaj, aby cieszyć się nawet małymi sukcesami**.

Na stronach sąsiadujących z zestawianiem Twoich codziennych nawyków znajdziesz przykłady konkretnych zdrowych potraw, prostych ćwiczeń fizycznych oraz wyciszających zadań, które pomogą Ci się zrelaksować i uspokoić umysł. Zamieszczono tam również kody QR prowadzące do filmów instruktażowych, w których pokazano krok po kroku, jak przygotować poszczególne dania obiadowe bądź jak prawidłowo wykonać dane ćwiczenie. Jest tu także wiele wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia, uwzględniającego dbałość zarówno o ciało, jak i umysł. Znajdziesz tu również inspirujące myśli motywujące do działania – będą dla Ciebie dodatkowym wsparciem we wprowadzaniu pozytywnych zmian.

Pamiętaj, aby zaznaczać stopień wykonania zadania



Porady na każdy dzień

Dopisz własne pomysły

Nie czekaj, zacznij od dziś – zmień nawyki i zadbaj o siebie!

Przepis na dobry nastrój

Kurczak z papryką i szpinakiem, kasza gryczana, kapusta pekińska z marchewką i pestkami słonecznika

Składniki:

- 150 g fileta z piersi kurczaka
- przyprawy: sól, pieprz, po 1/2 łyżeczki papryki i suszonego tymianku, gałązka świeżego tymianku
- 1 ząbek czosnku, 1/2 cebuli
- po 1/2 czerwonej i zielonej papryki
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego rafinowanego
- 200 ml bulionu warzywnego
- 50 ml jogurtu naturalnego
- 1 garść liści świeżego szpinaku
- 20 g sera mozzarella
- 3 łyżki kaszy gryczanej (ok. 60 g)

Składniki na surówkę:

- 1 garść poszatowanej kapusty pekińskiej
- 1 łyżka pokrojonej w plasterki marchwi
- 1 łyżka posiekanego koperku
- zioła do smaku
- 1 łyżeczka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka podprażonych pestek słonecznika

Sposób przygotowania:

Filety pokroić na plastry. Doprawić solą, pieprzem, papryką oraz tymiankiem. Odłożyć do zamarynowania. W tym czasie rozgnieść czosnek oraz pokroić cebulę i paprykę w drobną kostkę. Rozgrzać patelnię i smażyć filety na oleju po ok. 2 minuty z każdej strony. Dodać czosnek, cebulę, paprykę i tymianek. Po 2 minutach dodać bulion i całość dusić przez ok. 10 minut. Wyjąć mięso, a do sosu dodać liście szpinaku i gotować przez 1–2 minuty. Przełożyć mięso z powrotem do sosu z warzywami, chwilę razem gotować. Przystudzić, dodać jogurt. Posypać pokrojonym w kosteczkę serem mozzarella. Podawać z ugotowaną i podprażoną kaszą gryczaną. Przygotować surówkę: kapustę wymieszać z marchewką, posypać pestkami słonecznika. Dodać koperek, oliwę i zioła.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Jedz regularnie 4–5 posiłków dziennie, najlepiej o podobnych porach** – to pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy i energii.
- **Warzywa traktuj jako podstawę diety** – staraj się, aby w każdym posiłku zajmowały przynajmniej połowę talerza.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodyczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Każdy dzień
jest najlepszym dniem w roku

Ćwiczenia na dobry nastrój

Odwodzenie rąk i nóg



Siedząc prosto, wykonaj płynny ruch prawą ręką w przód i lewą w tył. Następnie lewą ręką w przód, prawą w tył. Powtórz ćwiczenie 5 razy w 3 seriach na każdą ze stron.



Wykonaj ruchy odwodzenia prawej ręki i lewej nogi w bok, następnie zmień stronę. Powtórz ćwiczenie do 10 razy w 3 seriach na każdą ze stron.



Zeskanuj kod smartfonem i ćwicz razem z nami



- **Zachowuj prawidłową postawę** – unikaj garbienia się lub nadmiernego wyginania do tyłu.
- **Rób krótkie przerwy** między seriami ćwiczeń.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Ciesz się
małym szczęściem

Aromaterapia – zapach, który uspokaja

Zapach może mieć relaksujący wpływ na zmysły. Często pomaga się wyciszyć, poprawia nastrój i sprzyja odprężeniu. Aromaterapia polega na stosowaniu naturalnych zapachów, takich jak lawenda, mięta czy cytryna, aby zmniejszyć napięcie, uspokoić oddech i wprowadzić w stan relaksu. Dzięki temu może wspierać codzienną regenerację organizmu i pomagać w lepszym radzeniu sobie ze stresem. Niejednokrotnie ułatwia również zasypianie.

Warto jednak pamiętać, że przy astmie, alergiach, dusznościach lub skłonności do bólów głowy zapachy należy stosować ostrożnie i w niewielkich ilościach. W razie wątpliwości najlepiej porozmawiaj o tym z lekarzem.

Jak bezpiecznie korzystać?

- Wybieraj delikatne i łagodne zapachy (lawenda, rumianek, melisa, cytryna).
- Wietrz pomieszczenie.
- Używaj małych ilości – wystarczą 1–2 krople.
- Unikaj długiego wdychania i bardzo intensywnych zapachów.
- Jeśli nie chcesz używać olejków, możesz wykorzystać naturalne zapachy, które również działają kojąco (świeżo zaparzona herbata ziołowa, mięta lub kwiaty).



Aromaterapia w praktyce

1. **Usiądź wygodnie, weź kilka spokojnych oddechów** i pozwól, aby zapach delikatnie Ci towarzyszył przez 3–5 minut. Skup się na aromacie i swoim oddechu, obserwuj, jak ciało się rozluźnia. Jeśli poczujesz dyskomfort – przerwij.
2. **Weź ciepłą, ale nie gorącą kąpiel** i pozwól, aby woda delikatnie rozluźniła mięśnie i wyciszyła emocje. **Dodaj kilka kropli olejku**, np. lawendowego, aby wzmocnić efekt relaksu. Skup się na dotyku wody i zapachu, oddychaj spokojnie przez kilka minut. Po zakończeniu wstawaj powoli, aby uniknąć zawrotów głowy – to Twoja chwila spokoju i odprężenia. Jeśli miewasz zawroty głowy, omdlenia, duszność lub bardzo wysokie ciśnienie, skonsultuj takie kąpiele z lekarzem.



- Aromaterapia to **prosty sposób na odprężenie i poprawę nastroju**.
- Skupienie się na zapachu i oddechu **pozwala poczuć spokój i równowagę**.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Spokój jest Twoją siłą

Przepis na dobry nastrój

Chili con carne z brązowym ryżem

Składniki:

- 200 g mielonego mięsa drobiowego
- 1 ząbek czosnku, 1/2 cebuli
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 łyżki ugotowanej czerwonej fasoli
- ok. 1/2 szklanki pomidorów z puszki
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 50 ml bulionu warzywnego
- mały kawałek papryki chili
- 1 łyżeczka rafinowanej oliwy
- sól, pieprz, świeży tymianek
- 5 łyżek ryżu brązowego (ok. 80 g)

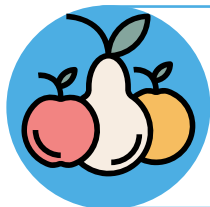


Zeskanuj kod smartfonem
i gotuj razem z szefem kuchni
Łukaszem Miecznikowskim



Sposób przygotowania:

W dużym garnku na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek i mięso mielone. Po kilku minutach dorzucić posiekaną papryczkę chili, część pokrojonej w małą kostkę papryki, przecier pomidorowy, fasolę, pieprz, dolać bulion i dusić przez 5 minut. Następnie dodać pomidory z puszki i gotować przez 20–25 minut pod przykryciem. Pod koniec doprawić do smaku pieprzem oraz solą. Podawać z ryżem połączonym z resztą drobno pokrojonej papryki i tymiankiem.



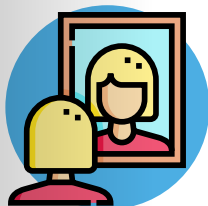
- **Unikaj dosładzanych napojów i słodczy.** Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, wybieraj owoce w rozsądnych porcjach.
- **Zwiększ ilość błonnika w diecie** – wspiera jelita, pomaga kontrolować glikemię i stężenie cholesterolu.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Bądź dla siebie wyrozumiały –
akceptacja swoich emocji
to klucz do równowagi

Ćwiczenia na dobry nastrój

Nożyce poziome



Wykonaj naprzemienny ruch w poziomie raz prawą, raz lewą nogą. W czasie ćwiczenia dłońmi możesz przytrzymać się siedziska krzesła. Pamiętaj o wyprostowanych plecach. Powtórz ćwiczenie 10 razy w 3 seriach.

Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Nożyce pionowe



Wykonaj naprzemienny ruch w pionie raz prawą, raz lewą nogą. Pamiętaj o prostych plecach. Powtórz ćwiczenie 10 razy w 3 seriach.

Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



- Nawet proste czynności, jak wstawanie i siadanie na krzesło, unoszenie nóg w pozycji siedzącej lub kołysanie się w rytm muzyki, wspierają mięśnie i równowagę.
- Spokojny marsz po mieszkaniu, ogrodzie lub okolicy wspomaga układ krążenia i dotlenia organizm.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Szanuj swoje granice – naucz się mówić „nie”, by chronić swoje zdrowie psychiczne

Budowanie relacji

Bliskie relacje dodają radości, poczucia sensu i bezpieczeństwa naszej codzienności. Przynoszą nam wsparcie emocjonalne, pomagają zmniejszać napięcie i stres, a dzięki temu korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne i kondycję serca. Spotkania, rozmowy i drobne gesty życzliwości wzmacniają poczucie więzi z innymi,

sprawiają, że czujemy się spokojniejsi, bardziej docenieni i pełni energii do codziennych zadań. Dbając o siebie, warto zatem pamiętać również o kontakcie z innymi – to naturalny sposób na poprawę nastroju i wsparcie zdrowia.

Jak dbać o relacje z innymi?

Wyjście naprzeciw drugiej osobie nie musi być wielkim wysiłkiem – liczą się nawet drobne gesty. Oto kilka propozycji, które możesz wprowadzić w codziennym życiu:

- **spokojna, nieśpieszna rozmowa** – znajdź chwilę, by porozmawiać z kimś znajomym lub bliskim,
- **wyrażaj wdzięczność w krótkiej wiadomości** – napisz SMS, kartkę lub e-mail, aby podziękować komuś za coś miłego,
- **drobne gesty życzliwości** – uśmiech, miłe słowo lub akt uprzejmości mogą poprawić nastrój i wzmocnić poczucie więzi z innymi,
- **posiłek, herbata czy spacer w towarzystwie drugiej osoby** – pozwala cieszyć się wzajemnym kontaktem i relaksem,
- **pomoc w drobnej sprawie** – nawet małe wsparcie w codziennych czynnościach pozwala zbudować silną więź.

*Zastanów się, co dziś zrobisz/zrobiłaś,
aby utrzymać kontakt i więź z innymi.*

*Nawet kilka minut dziennie takich gestów wpływa
na zdrowie serca, redukcję stresu i poczucie szczęścia.*



- **Rozmowa, uśmiech czy pomoc w drobnej sprawie** to proste sposoby, by czuć się lepiej i wspierać zdrowie psychiczne.
- **Nawet małe gesty mają wielką moc.**





Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Znajdź czas na odpoczynek –
to niezbędne do regeneracji

Przepis na dobry nastrój

Gulasz wołowy z papryką i kaszą gryczaną, surówka z pomidorów i kiszonych ogórków

Składniki:

- ok. 150 g mięsa wołowego bez kości
- 1/2 cebuli
- 1 łyżeczka rafinowanego oleju rzepakowego
- po 1/3 papryki czerwonej, żółtej, zielonej i mały kawałek papryki chili
- 200 ml bulionu warzywnego
- 2–3 ząbki czosnku
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, świeży tymianek
- 3 łyżki kaszy gryczanej (ok. 60 g)

Składniki na surówkę:

- 1/2 pomidora, 1 ogórek kiszony
- sól, pieprz, świeży tymianek, 1 łyżeczka oliwy z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Do tego dodać posiekaną paprykę chili, listki laurowe i ziele angielskie. Kiedy cebula się zeszkli, dodać pokrojoną w kostkę wołowinę i bulion. Całość dusić przez około 1,5 godziny na wolnym ogniu. Pod koniec dodać pokrojoną w kostkę paprykę. Przygotować kaszę gryczaną – na patelnię wlać odrobinę oleju, czosnek, pokrojony tymianek, sól i pieprz oraz kilka łyżeczek wywaru z gulaszu. Do tego dodać wcześniej ugotowaną kaszę, wymieszać. Danie podawać z surówką przygotowaną z pokrojonych i doprawionych do smaku składników.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Dbaj o nawodnienie przez cały dzień.** Najlepiej pij wodę, niesłodzoną herbatę lub zioła.
- **Unikaj wysoko przetworzonych produktów** – im krótszy i prostszy skład, tym lepiej dla Twojego zdrowia.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Nasze nastawienie ma duży wpływ na stan emocjonalny – przewidywanie złych wydarzeń może powodować niepokój, a oczekiwanie dobrych może sprawić, że poczujemy odprężenie i pozytywną energię

Ćwiczenia na dobry nastrój

Ćwiczenia z ciężarkami



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Trzymając ciężarki na wysokości barków (ręce zgięte w łokciach), weź wdech, następnie w czasie powolnego wydechu wypchnij ciężarek w przód raz jedną, raz drugą ręką. Zamiast ciężarków można użyć butelek z wodą. Powtórz ćwiczenie do 10 razy w 3 seriach.



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Trzymając ciężarki na wysokości barków (ręce zgięte w łokciach), weź wdech, następnie w czasie powolnego wydechu wypchnij jednocześnie oba ciężarki na bok. Powtórz ćwiczenie do 10 razy w 3 seriach.



- **Nie forsuj się, obserwuj tętno i samopoczucie.** W miarę postępów możesz powoli wydłużać czas lub liczbę powtórzeń.
- **Pamiętaj o nawodnieniu** – nawet przy ćwiczeniach wykonywanych w domu pij wodę.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Wysypiaj się – sen zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną

Muzykoterapia – otwórz się na dźwięki

Muzyka potrafi w wyjątkowy sposób wpływać na nasze emocje i ciało. Może wyciszać, poprawiać nastrój, pomagać zasnąć i łagodzić napięcie. Chwila z ulubionymi dźwiękami sprzyja rozluźnieniu, uspokaja oddech, wprowadza poczucie ukojenia i daje radość. Nie trzeba znać się na muzyce ani idealnie śpiewać. Wystarczy zatrzymać się na chwilę i po prostu wsłuchać się w dźwięki.

Dlaczego warto?

- Pomaga odprężyć ciało i umysł.
- Uspokaja oddech i rytm serca.
- Zmniejsza napięcie mięśni.
- Poprawia nastrój i ułatwia zasypianie.
- Daje poczucie spokoju i ukojenia.
- Wycisza emocje i pomaga odzyskać równowagę po stresującym dniu.

Wybieraj łagodną muzykę – spokojne melodie, dźwięki natury, określone instrumenty, np. fortepian czy harfę. Słuchaj takiej muzyki, przy której Twoje ciało powoli się rozluźnia. Jeśli używasz słuchawek, rób przerwy. Unikaj ich podczas chodzenia po domu lub na zewnątrz.

Proste ćwiczenia muzyczne

1. Usiądź wygodnie, **włącz spokojny utwór i po prostu słuchaj przez 5–10 minut**. Oddychaj powoli i pozwól, aby muzyka Cię wyciszyła.
2. **Stwórz listę 5–7 utworów**, które Cię uspokajają. Słuchaj ich codziennie, zwłaszcza po stresującym dniu lub przed snem.
3. **Oddychaj w rytmie muzyki** – wybierz łagodną melodię i oddychaj powoli w jej rytmie przez około 5 minut.
4. **Śpiewaj lub zanuć** – to działa jak ćwiczenie oddechowe, powoduje rozluźnienie przepony, poprawia krążenie i nastrój. Nie oceniaj siebie, rób to dla przyjemności.
5. **Wsłuchaj się w odgłosy przyrody** – odgłosy lasu, szum wody, śpiew ptaków, deszcz. Ich łagodny rytm wpływa na układ nerwowy, wycisza emocje i pozwala poczuć spokój.

Kiedy muzyka ucichnie, pozwól sobie na chwilę ciszy.

Zwróć uwagę, czy Twój oddech stał się spokojniejszy, a ciało bardziej rozluźnione.



- **Dźwięki mają moc wyciszenia**, mogą poprawić nastrój i nadać codzienności harmonii.
- **Muzyka jest językiem emocji** – wystarczy wsłuchać się w nią, by odnaleźć równowagę i ukojenie.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Każdy dzień jest nową szansą,
by zadbać o siebie

Przepis na dobry nastrój

Indyk z warzywami i kaszą jęczmienną, surówka z papryki

Składniki:

- 150 g fileta z piersi indyka
- 5–6 różyczek kalafiora
- 1/2 cebuli
- 1 średni pomidor lub pomidory z puszki
- mały kawałek papryki chili
- 1 łyżeczka rafinowanego oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej (ok. 60 g)
- sól, pieprz, zioła

Składniki na surówkę:

- kilka kawałków kolorowej papryki
- 1 garść roszpunkki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz, świeży tymianek

Sposób przygotowania:

Na oleju poddusić pokrojoną cebulę i czosnek. Po chwili dodać pokrojone w kostkę mięso z indyka, następnie paprykę chili, sparzonego i obranego ze skórki pokrojonego pomidora oraz ugotowanego na parze kalafiora. Całość wymieszać i doprawić. Kaszę ugotować *al dente* i połączyć z pozostałymi składnikami. Przygotować surówkę: pokrojoną w cienkie paski paprykę połączyć z roszpulką, skropić sokiem z cytryny, doprawić, a następnie wszystko wymieszać.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Sięgaj po chude źródła białka** – drób, rośliny strączkowe, jogurt naturalny, ryby.
- **Ogranicz czerwone mięso i wędliny.** Staraj się wybierać je rzadziej i w małych porcjach.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Zdrowie zaczyna się
od codziennych wyborów

Ćwiczenia na dobry nastrój

Odwodzenie nóg w pozycji siedzącej



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



W pozycji siedzącej wykonaj ruchy skoczne obiema nogami na zewnątrz (odwodzenie) i równocześnie ruchy odwodzenia zgiętych rąk na boki. Zakończ ćwiczenie, przywodząc ręce i nogi do pozycji wyjściowej. Zsynchronizuj ruchy z oddechem: faza wydechu przy powrocie do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie do uczucia lekkiego zmęczenia.

Dłoń do kolana



W czasie wdechu unieś prawą rękę bokiem do góry, a następnie w czasie wydechu opuść ją w stronę przeciwległej kończyny dolnej. Wykonuj ćwiczenie naprzemiennie – raz prawą, raz lewą ręką, następnie wykonaj ćwiczenia oddechowe. Powtórz ćwiczenie 3 razy w 3 seriach na każdą ze stron.



- Jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, duszność, zawroty głowy lub nadmierne zmęczenie – przerwij ćwiczenia i w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.
- Pamiętaj, że codzienne małe aktywności – np. drobne prace w ogrodzie – to również forma ruchu i wsparcie dla zdrowia.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Radość i uśmiech
wzmacniają ciało i umysł

Taniec – ruch, który daje radość

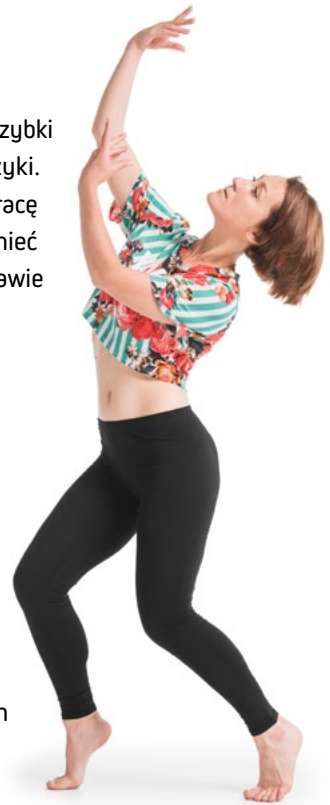
Taniec to jedna z najprzyjemniejszych form ruchu. Nie musi być szybki ani skomplikowany – wystarczy lekkie kołysanie w rytm muzyki. Taniec pomaga rozluźnić mięśnie, poprawia krążenie, wspiera pracę serca i łagodnie obniża poziom stresu. Nie chodzi o to, aby umieć tańczyć. Każdy krok i poruszanie się przy muzyce sprzyjają poprawie samopoczucia.

Jak wpływa na nas taniec?

- Poprawia krążenie i dotlenia organizm.
- Wspiera równowagę i koordynację.
- Łagodnie redukuje stres i napięcie.
- Poprawia nastrój i dodaje energii.
- Jeśli tańczysz z kimś – wzmacnia poczucie bliskości.

Proste ćwiczenia taneczne

Na każde z ćwiczeń wystarczy przeznaczyć 5–10 minut. Tańcz w wygodnych butach lub na boso. Unikaj gwałtownych, szybkich ruchów, a tempo zwiększaj stopniowo. Jeżeli pojawi się ból, zawroty głowy lub duszność, przerwij ćwiczenie.



Taniec intuicyjny

- Włącz spokojną muzykę, która Ci się podoba.
- Poruszaj się tak, jak czujesz – bez zasad, kontroli czy oceniania siebie.
- Możesz delikatnie się kołysać, przesuwając stopami, unosić ręce. Jeśli chcesz, zamknij oczy.

Energetyczne rytmy

- Stań wygodnie, włącz piosenkę z wyraźnym, szybszym rytmem.
- Staraj się energicznie kołysać w rytm muzyki.
- Dodaj delikatne ruchy ramion i dłoni, możesz lekko podskakiwać w miejscu.
- Oddychaj swobodnie.

Taniec na krześle

- Usiądź wygodnie na stabilnym krześle.
- Włącz wolną muzykę.
- Poruszaj delikatnie ramionami, dłońmi, głową lub tułowiem w rytm melodii.
- Oddychaj spokojnie i swobodnie.



- **Tańcz dla siebie** – nawet kilka minut dziennie potrafi poprawić nastrój i rozluźnić ciało.
- **Liczy się przyjemność i łagodny ruch** – nie tempo ani wysiłek.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Regularność w działaniu
przynosi trwałe efekty

Przepis na dobry nastrój

Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z kaszą gryczaną, surówka z czerwonej kapusty

Składniki:

- 250 g fileta z piersi kurczaka
- 1 łyżka mąki orkiszowej, 1 łyżka rafinowanego oleju rzepakowego, 2 łyżki posiekanego kopereku
- 200 ml passaty pomidorowej
- 1 łyżka sosu sojowego jasnego
- suszony imbir, kurkuma, wędzona papryka
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 3–4 łyżki kaszy gryczanej (ok. 70 g)

Składniki na surówkę:

- 1 garść posiekanej czerwonej kapusty
- 1 marchewka

Sposób przygotowania:

Fileta z kurczaka pokroić na plastry, rozbić tłuczkiem, doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Podsmażyć na rozgrzanym na patelni oleju po 2 minuty z każdej strony. W tym czasie przygotować sos do mięsa: do miseczki wlać passatę lub pomidory z puszki, dodać koperek, sos sojowy, suszony imbir, kurkumę i wędzoną paprykę – całość wymieszać. Pod koniec smażenia poleać kurczaka sosem i zostawić na chwilę na patelni. Przygotować surówkę: zetrzeć marchewkę i wymieszać z kapustą, dodać koperek, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem. Usmażone mięso przełożyć na deskę. Patelnię zdejść z ognia, do pozostałego na niej sosu dodać jogurt naturalny. Sos wlać do głębokiego talerza, ułożyć na nim pokrojone w paski mięso, posypać ugotowaną kaszą gryczaną, udekorować koperkiem. Podawać z surówką.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, posiekany koperek



- **Zwracaj uwagę na wielkość porcji** – nawet zdrowe produkty jedzone w nadmiarze mogą szkodzić.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem.** Pomaga to unikać przypadkowych i niezdrowych wyborów.



Moje codzienne nawyki

	←—————→					
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

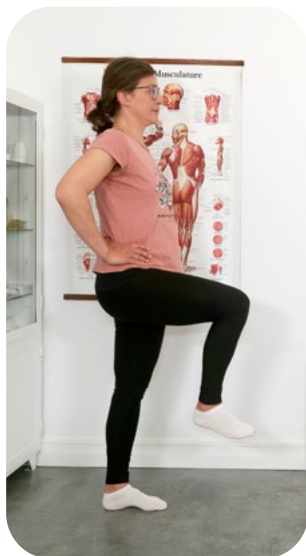
Moje propozycje zdrowych nawyków:



Doceniaj to, co masz –
codzienność stanie się bardziej przyjazna

Ćwiczenia na dobry nastrój

Bocian



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Stań prosto, połóż ręce na biodrach. Unieś jedną nogę, zatrzymaj, a następnie postaw ją przed drugą stopą – tak, aby pięta dotykała palca drugiej stopy. Ćwiczenie wykonuj na zmianę, stawiając stopę za stopą wzdłuż niewidzialnej linii. Staraj się utrzymać równowagę, patrz przed siebie. Powtórz 3 razy po 1 minucie.



- **Połącz ruch z przyjemnością** – muzyka czy gimnastyka w plenerze sprawiają, że ćwiczenia stają się przyjemniejsze.
- **Nie siedź długo w jednej pozycji.** Co godzinę wstań, rozciągnij się lub przejdź kilka kroków.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Jeśli zamierzasz cieszyć się życiem –
teraz jest na to czas. Dzisiaj powinno być
zawsze najwspanialszym dniem

W zgodzie z naturą

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu działa kojąco zarówno na ciało, jak i na umysł. Obserwacja roślin, ptaków, nieba czy po prostu spokojny spacer w parku obniża napięcie, poprawia nastrój i wspiera kondycję fizyczną. Kontakt z naturą pozwala oderwać się od codziennych obowiązków, wyciszyć myśli i poczuć wewnętrzną harmonię.

Jak wpływa na nas spacer?

- Dotlenia organizm i wspomaga krążenie.
- Poprawia nastrój i redukuje stres.
- Wzmacnia mięśnie i stawy.
- Relaksuje oczy i ciało po dłuższym czasie korzystania z urządzeń elektronicznych.
- Wzmacnia poczucie spokoju i łączność z otoczeniem.

Proste aktywności, które łączą z naturą

1. **Podlej kwiaty, przesadź roślinę lub po prostu obserwuj liście i przyrodę.**
2. **Usiądź na balkonie lub przy oknie.** Wsłuchaj się w śpiew ptaków, szum deszczu lub podmuchy wiatru.
3. **Spaceruj, skupiając się na każdym kroku.** Zwróć uwagę na dźwięki, kolory i zapachy wokół siebie. Staraj się nie myśleć o planach czy obowiązkach.
4. **Po kolacji lub przed snem wybierz się na spacer regeneracyjny.** Idź spokojnym tempem, oddychaj głęboko, wydłużając wydech. Patrz daleko przed siebie – to relaksuje mięśnie oczu i uspokaja głowę po całym dniu.



- **Kontakt z naturą nie wymaga długich godzin.** Nawet kilka minut spaceru działa odprężająco i dodaje energii na resztę dnia.
- **Spacerując, pamiętaj o właściwej postawie ciała** – zła postawa obciąża kręgosłup i zwiększa ryzyko wystąpienia bólu.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Każdy moment jest dobry,
by wprowadzić pozytywną zmianę

Przepis na dobry nastrój

Pulpeciki z indyka z kaszą gryczaną, surówka z cukinii

Składniki:

- 200 g mielonego mięsa z indyka
- 1/2 pora (biała część)
- 1 łyżka rafinowanego oleju
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 jajko
- 300 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- 3–4 łyżki kaszy gryczanej (ok. 70 g)

Składniki na surówkę:

- 1/2 cukinii
- 1 łyżeczka prażonych ziaren słonecznika
- 1 garść rukoli lub ulubionej sałaty
- 1 łyżeczka oliwy z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Białą część pora umyć, pokroić na półplasterki. Zeszklić na oleju. Do zmielonego mięsa dodać koncentrat pomidorowy, doprawić solą i pieprzem. Wlać sos sojowy, dodać podsmażony por, dokładnie wymieszać. Wbić jajko, ponownie wymieszać. Formować pulpeciki i wkładać delikatnie do gotującego się bulionu. Mięso powinno gotować się 10–15 minut. W tym czasie przygotować surówkę: cukinię pociąć w wąskie słupki. Dodać garść ulubionej sałaty, pestki słonecznika, oliwę, sól i pieprz. Całość delikatnie wymieszać. Surówkę przełożyć na dno głębokiego talerza, a na wierzch dodać ugotowaną wcześniej kaszę gryczaną oraz pulpeciki. Całość można udekorować łyżką jogurtu naturalnego i świeżymi ziołami.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Lekkostrawną kolację najlepiej zjedz 2–3 godziny przed snem.** Pamiętaj, że późne i ciężkie posiłki mogą utrudniać zasypianie.
- **Ogranicz spożywanie alkoholu** do minimum lub z niego zrezygnuj, zwłaszcza jeśli chorujesz na nadciśnienie czy cukrzycę.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodyczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Otoczaj się tym,
co Cię inspiruje i daje energię

Ćwiczenia na dobry nastrój

Przysiady

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder, ręce wyciągnij przed siebie. Możesz korzystać z asekuracji krzesła. Powoli wykonaj lekki przysiad w taki sposób, jakbyś siadała/siadła na daleko odsuniętym krześle, wciągnij brzuch. Utrzymaj tę pozycję przez 5–6 s, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 8–10 razy w 3 seriach.

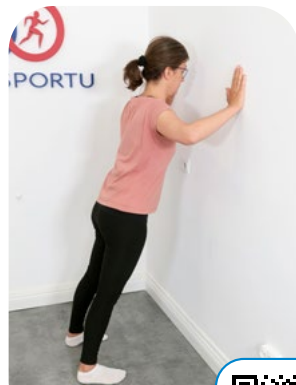


Zeskanuj kod smartfonem i ćwicz razem z nami



Pomki przy ścianie

Stań twarzą do ściany, stopy ustaw na szerokość bioder. Dłonie połóż na ścianie na wysokości klatki piersiowej, trochę szerzej niż barki. Powoli zbliż klatkę piersiową do ściany, następnie odepchnij się i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy w 3 seriach.



Zeskanuj kod smartfonem i ćwicz razem z nami



- **Głębokie, powolne wdechy i wydechy w trakcie ruchu** pomagają wyrównać tętno i wspierają prawidłową pracę serca.
- **Nawet proste ćwiczenia** wzmacniają mięśnie wspierające krążenie i stabilność.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Regularne nawyki –
w jedzeniu, ruchu i odpoczynku –
to fundament zdrowia

Pisząc, odnajduję równowagę

Zapisanie swoich myśli, uczuć i refleksji to prosty, a jednocześnie skuteczny sposób na uporządkowanie tego, co dzieje się w głowie. Pisanie pozwala odciążyć umysł, zmniejszyć stres i lęk, a także lepiej zrozumieć siebie. To forma codziennej „terapii własnej”, która może poprawić nastrój, wzmocnić poczucie kontroli nad życiem i wspierać zdrowie psychiczne. Nie musisz pisać dużo – wystarczy kilka zdań. Nie oceniaj swoich notatek, traktuj je jak bezpieczne miejsce dla myśli.

Co daje pisanie terapeutyczne?

- Uwalnia napięcie i emocje, które gromadzą się w ciągu dnia.
- Pomaga uporządkować myśli i znaleźć rozwiązania w trudnych sytuacjach.
- Wzmacnia samoświadomość i zrozumienie własnych potrzeb.
- Poprawia nastrój i redukuje stres.
- Ułatwia planowanie dnia i ustalanie priorytetów.

Proste zadania do wypróbowania

1. **Dziennik myśli:** codziennie zapisuj myśli, które przychodzą Ci do głowy – nawet drobiazgi. Nie oceniaj siebie, po prostu pisz.
2. **Dziennik wdzięczności:** każdego dnia znajdź i zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny / wdzięczna. Mogą to być nawet niepozorne elementy życia: spacer, rozmowa, ciekawa książka. To wzmacnia pozytywne nastawienie i poprawia nastrój.
3. **List do siebie:** napisz krótki list do siebie – radę, wsparcie, pochwałę, życzenie. To ćwiczenie pomaga zbudować poczucie bezpieczeństwa i jest wyrazem troski o siebie.
4. **Opis przeżycia lub emocji:** jeśli czujesz napięcie lub smutek, spróbuj opisać swoje uczucia – co się wydarzyło, jak się czułem/czułam, co mogę zrobić, by poczuć się lepiej.



- **Regularne notowanie wspomaga pamięć**, ułatwia planowanie i porządkowanie myśli. Pozwala odkrywać siebie.
- **Zapisując swoje uczucia**, łatwiej dostrzec, co je wywołuje i jak na nie reagować.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Doceniaj swoje ciało i jego możliwości –
jest niezastąpione

Przepis na dobry nastrój

Pełnoziarnisty makaron z indykiem i pieczarkami, surówka z białej kapusty w sosie vinaigrette

Składniki:

- 150 g piersi z indyka
- 1/2 cebuli
- 4 szt. pieczarek lub innych grzybów
- 1 ząbek czosnku
- mały kawałek parmezanu
- 1 łyżka rafinowanego oleju rzepakowego
- 1 żółtko
- pół małego kubka jogurtu naturalnego
- estragon, sól, pieprz, zioła, natka pietruszki
- 2 łyżki makaronu razowego (ok. 30 g)

Składniki na surówkę:

- 1 garść białej kapusty
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekany czosnek, a następnie pokrojone w kostkę mięso i dowolne zioła oraz sól i pieprz. Cebulę pokroić w pióra, dodać do mięsa i wymieszać. Pieczarki oczyścić, pokroić w plastry i dodać do indyka. Przygotować surówkę: kapustę posiekać, dodać natkę pietruszki, oliwę i sok z cytryny, doprawić. Na patelnię z indykiem przełożyć ugotowany wcześniej makaron. Do jogurtu dodać żółtko i dokładnie wymieszać, a następnie połączyć z indykiem i makaronem. Dodać natkę pietruszki. Całość posypać parmezanem i podawać z surówką.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Wybieraj produkty pełnoziarniste.** Są one bogate w błonnik, który wspiera serce i reguluje stężenie glukozy we krwi.
- **Ogranicz sól** – zamiast niej korzystaj z ziół i przypraw, aby wspierać prawidłowe ciśnienie tętnicze.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

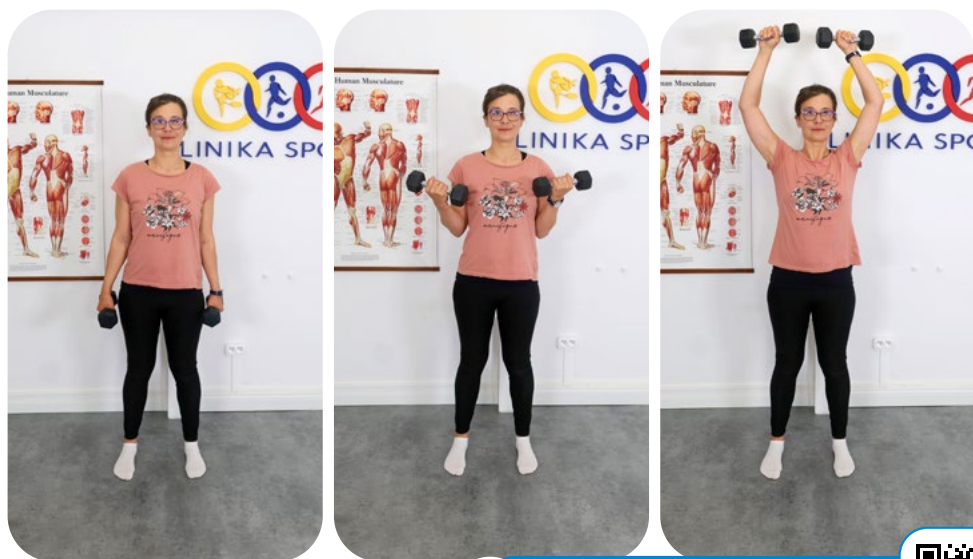
Moje propozycje zdrowych nawyków:



Kontakty z bliskimi i drobne gesty
życzliwości dodają sił i radości

Ćwiczenia na dobry nastrój

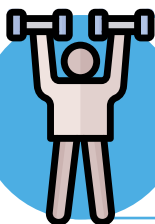
Podnoszenie ciężarków



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder, w dłonie weź lekkie ciężarki lub butelki z wodą. Powoli zegnij obie ręce w łokciach i unieś je nad głowę. Zatrzymaj na chwilę, a następnie opuść spokojnie w dół. Powtórz ćwiczenie kilka razy – tyle, ile dasz radę, bez forsowania się.



- **Rozgrzewka przed wstawaniem** – zanim wstaniesz z łóżka lub krzesła, wykonaj delikatne krążenia ramion i nóg, aby pobudzić przepływ krwi.
- **Lekkie podnoszenie ciężarków lub gumy oporowej** wzmocnia mięśnie bez nadmiernego obciążenia serca i stawów.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Znajdź codziennie chwilę dla siebie –
to inwestycja w zdrowie i szczęście



Wieczór to bardzo ważny moment dnia. To czas wyciszenia, kiedy organizm zwalnia tempo i przygotowuje się do nocnego odpoczynku. Regularne, spokojne rytuały pomagają lepiej spać, zmniejszają stres i wspierają naturalne procesy regeneracji.

Poniżej znajdziesz kilka prostych propozycji codziennych zachowań. Nie musisz robić wszystkiego naraz. Wybierz to, co jest dla Ciebie przyjemne i możliwe do wykonania.

1. **30 minut bez urządzeń elektronicznych:** wyłącz telewizor, telefon i tablet. Pamiętaj, że jasne światło ekranów pobudza mózg i utrudnia zasypianie.
2. **Przyciemnienie światła:** zgaś górne lampy, zapal małą lampkę lub świecę – to sygnał dla ciała, że pora na odpoczynek.
3. **Ciepła, relaksująca herbata,** np. melisa, rumianek, lipa lub lawenda. Pij powoli, bez pośpiechu.
4. **Chwila wyciszenia:** usiądź wygodnie, weź kilka spokojnych oddechów. Możesz posłuchać cichej muzyki lub po prostu posiedzieć w ciszy.
5. **Plan na jutro:** w kilku punktach zapisz, co chcesz zrobić następnego dnia. To pomaga uporządkować myśli i spokojniej zakończyć dzień.
6. **Chwila refleksji:** pomyśl o tym, co Ci się dziś udało lub sprawiło przyjemność. Możesz to krótko zapisać. Łatwiej Ci będzie poczuć satysfakcję i przygotować się do wieczornego odpoczynku.



- **Spokojny wieczór** to fundament dobrego snu i harmonii na cały następny dzień.
- **Regularny rytm dnia i nocy** wspiera układ hormonalny, regenerację organizmu, spokojny, głęboki sen, a także lepsze samopoczucie rano.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Twoje zdrowie to suma
codziennych, świadomych wyborów

Przepis na dobry nastrój

Ryba po węgiersku z kaszą bulgur, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą

Składniki:

- 250 g fileta z białej ryby, np. mintaja
- 1 łyżka rafinowanego oleju rzepakowego
- 1 marchewka, 1 mniejszy korzeń pietruszki, 1 czerwona papryka, 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka tymianku, kilka ziaren kolendry, natka pietruszki
- 200 ml bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 5 łyżek kaszy bulgur (ok. 80 g)

Składniki na surówkę:

- 1 garść posiekanej kapusty pekińskiej
- 2 łyżki gotowanej kukurydzy mrożonej
- kilka kropli oliwy z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Fileta osuszyć, pokroić na mniejsze kawałki, doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać olej na patelni i usmażyć rybę na złoty kolor. Odłożyć na talerz. Na patelni podduś obrane i starte na tarce marchewkę i pietruszkę oraz pokrojoną w drobną kostkę paprykę. Smażyć przez 3–4 minuty, co chwilę mieszając. Dodać przyprawę, rozgnieciony ząbek czosnku, wymieszać, jeszcze chwilę podsmażyć. Wlać bulion, przykryć i gotować przez 10 minut. Dodać przecier pomidorowy, wymieszać i gotować jeszcze ok. 3 minuty. Połączyć sos z rybą i jeszcze przez chwilę podgotować. Posypać natką pietruszki i podawać z kaszą. Przygotować surówkę: wszystkie warzywa wymieszać w salaterce. Połać oliwą, doprawić solą i pieprzem.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Nie bój się zdrowych zamienników** – jogurt naturalny zamiast smakowego, pełnoziarnisty chleb zamiast białego, woda zamiast słodkich napojów.
- **Słuchaj swojego organizmu** – jedz, gdy jesteś głodny, a kończ, gdy czujesz komfortową sytość.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Uśmiech, ciepłe słowo
i pozytywna myśl
mają naprawdę wielką moc

Ćwiczenia na dobry nastrój

Unoszenie kolan w klęku podpartym



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Wykonaj klęk podparty. Dłonie ustaw w osi barków, kolana w osi bioder. Plecy trzymaj prosto, wciągnij lekko brzuch. Unieś kolana lekko nad podłogę. Utrzymaj tę pozycję przez 5–6 sekund, następnie rozluźnij i opuść kolana. Powtórz ćwiczenie 8 razy w 3 seriach.



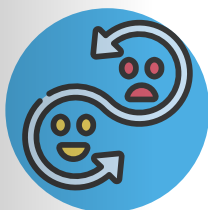
- Nawet 10–15 minut codziennej aktywności daje efekty lepsze niż długi, ale niesystematyczny wysiłek.
- Pamiętaj o rozluźnieniu po ćwiczeniach – delikatne rozciąganie mięśni i kilka spokojnych oddechów pomagają obniżyć napięcie.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Zmiana nie musi być duża,
by przynosiła dobre efekty

Chwila z książką

Czytanie to nie tylko przyjemność, ale także ćwiczenie dla umysłu. Pobudza wyobraźnię oraz wzmacnia pamięć i uwagę. Poświęcenie kilku minut dziennie na lekturę pozwala oderwać się od codziennego pośpiechu. Emocje i myśli, które pojawiają się podczas czytania, pomagają lepiej poznać siebie i swoje reakcje. Warto sięgać po różne teksty – książki, artykuły, opowiadania, a czasem także poezję lub krótkie refleksyjne fragmenty, które sprzyjają zatrzymaniu się na chwilę i spojrzeniu w głąb siebie. Wybieraj teksty, które Cię ciekawią – nie chodzi o ilość, lecz o jakość chwili. Staraj się czytać uważnie, obserwując swoje emocje i reakcje. Nawet kilka minut dziennie takiej lektury przynosi wszechstronne korzyści.

Co daje regularne czytanie?

- Trening pamięci i koncentracji
- Pobudzenie wyobraźni i kreatywności
- Chwila wytchnienia i relaks dla umysłu
- Rozwijanie wrażliwości na emocje własne i innych
- Możliwość obserwowania swoich reakcji i myśli

Propozycje prostych zadań

1. **Codzienna chwila z lekturą:** wybierz fragment książki, artykułu lub innego tekstu, który Cię interesuje. Przeczytaj go powoli i świadomie.
2. **Zdanie dnia:** podkreśl lub zapisz jedno zdanie, które szczególnie Cię zaciekawiło lub poruszyło. Spróbuj się zastanowić, co w nim zwróciło Twoją uwagę.
3. **Czytam i czuję:** w trakcie lektury zatrzymaj się na chwilę. Zauważ, jakie emocje Ci towarzyszą (np. spokój, napięcie, ciekawość).
4. **Słowo klucz:** wybierz jedno słowo z tekstu, które wydało Ci się ważne. Zastanów się krótko, z czym Ci się kojarzy.



- **Regularne czytanie** wspiera koncentrację, pamięć i jasność myślenia, otwiera też przestrzeń do refleksji, rozwija wyobraźnię i pomaga lepiej rozumieć siebie.
- **Czytanie to delikatny trening dla mózgu** – bez wysiłku, za to z dużą korzyścią dla zdrowia.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Zatrzymaj się na chwilę –
Twój umysł i ciało tego potrzebują

Przepis na dobry nastrój

Pieczony filet z kurczaka z brązowym ryżem, surówka z pomidorków koktajlowych, zielonych oliwek i cebuli

Składniki:

- 150 g fileta z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- sól, słodka papryka, oregano, szczypiorek
- 2 łyżeczki rafinowanego oleju rzepakowego
- 1 duża pieczarka
- 50 g startego sera mozzarella
- 2–3 łyżki ryżu brązowego (ok. 30–40 g)

Składniki na surówkę:

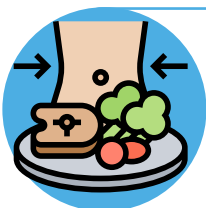
- 5 pomidorków koktajlowych, 1 ząbek czosnku, 8–10 zielonych oliwek
- 1/2 czerwonej cebuli, 1 szczypta ksylitolu, kilka kropli soku z cytryny, szczypiorek

Sposób przygotowania:

Pomidorki przekroić na pół. Rozgnieść ząbek czosnku. Cebulę pokroić w piórka. Wszystko przełożyć na rozgrzany na patelni olej. Po 1–2 minutach dodać oliwki. Podsmażać jeszcze minutę. Doprawić ksylitolem i solą. Skropić sokiem z cytryny. Wyłączyć ogień, dodać pokrojony szczypiorek. Całość delikatnie wymieszać i przełożyć na talerz. Fileta z kurczaka przeciąć wzdłuż na pół, doprawić solą i suszonym oregano. Na tej samej patelni, na której wcześniej smażyły się warzywa, rozgrzać olej, dodać rozgnieciony ząbek czosnku, a następnie obsmażyć mięso z kurczaka z każdej strony. Dodać pokrojone pieczarki. Wszystko przykryć i dusić przez 2–3 minuty. Następnie całość posypać serem mozzarella, przykryć i dusić jeszcze przez minutę. Dodać pokrojony szczypiorek, wcześniej ugotowany ryż, posypać papryką. Gotowe danie przełożyć na talerz z surówką. Całość udekorować kilkoma plasterkami pieczarki.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Zadbaj o dobrej jakości tłuszcze** – sięgaj po oliwę, orzechy, pestki i tłuste ryby, a unikaj tłuszczów utwardzonych.
- **Jedz świadomie i powoli.** Spokojne tempo sprzyja lepszemu trawieniu i kontroli porcji.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Każdy mały krok ku zdrowiu
przybliży Cię do lepszego samopoczucia

Ćwiczenia na dobry nastrój

Ćwiczenie mięśni brzucha



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Położ się na plecach, nogi ugnij w kolanach i oprzyj je na krześle. Dłonie połóż na kolanach, dociśnij je do kolan i jednocześnie napij brzuch. Możesz unieść głowę. Staraj się, aby plecy przyległy jak najmocniej do podłoża. Zatrzymaj napięcie na kilka sekund, a następnie rozluźnij brzuch i ręce. Powtórz ćwiczenie 8–10 razy w 3 seriach.



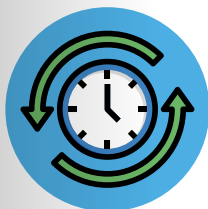
- **Angażuj różne partie ciała** – poruszaj rękami, nogami, tułowiem, aby ćwiczenia były wszechstronne.
- Najlepiej **wyznaczyć konkretną porę dnia** na aktywność, nawet krótką, aby stała się nawykiem.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodyczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Regularność w drobnych nawykach daje większą siłę niż sporadyczne wysiłki

Porządkowanie przestrzeni wokół siebie

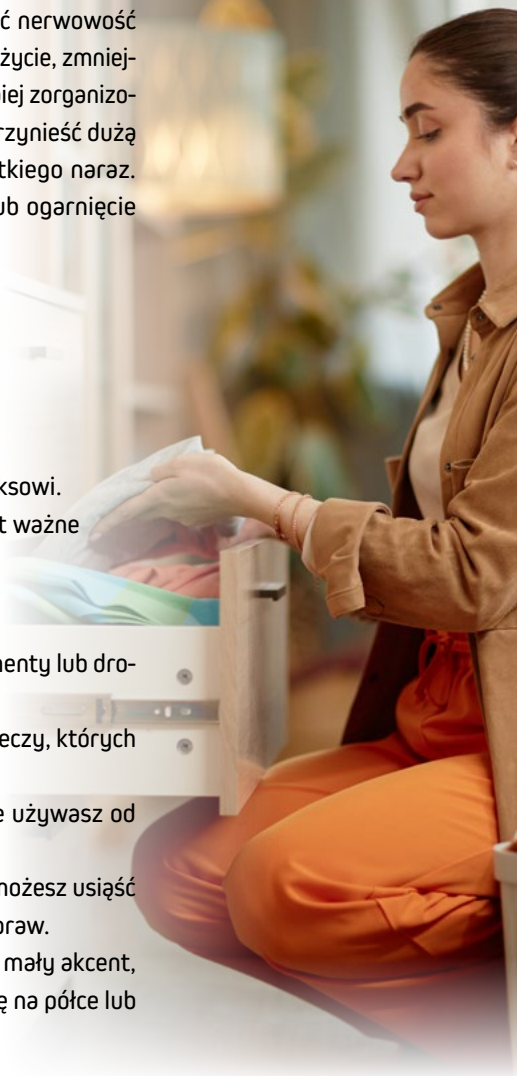
Porządkowanie przestrzeni to coś więcej niż sprzątanie. To szansa, aby poczuć spokój, lepiej funkcjonować, zmniejszyć nerwowość i stres. Uporządkowane otoczenie ułatwia codzienne życie, zmniejsza ryzyko potknięć i wypadków, a także pomaga lepiej zorganizować czas. Małe zmiany w Twoim otoczeniu mogą przynieść dużą różnicę w samopoczuciu. Nie musisz robić wszystkiego naraz. Wystarczy kilka minut porządkowania dziennie lub ogarnięcie jednego obszaru, np. szafki, półki czy biurka.

Dlaczego warto?

- Czyste i uporządkowane miejsce daje poczucie kontroli i bezpieczeństwa.
- Pomaga w codziennym funkcjonowaniu – łatwiej znaleźć potrzebne rzeczy.
- Ułatwia koncentrację i wyciszenie, sprzyja relaksowi.
- Minimalizuje ryzyko potknięć i upadków, co jest ważne dla zdrowia.

Propozycje prostych zadań

1. **Jedna półka dziennie:** uporządkuj książki, dokumenty lub drobiazgi.
2. **Odłóż na miejsce:** codziennie wieczorem odłóż rzeczy, których używałeś/używałaś w ciągu dnia.
3. **Usuń niepotrzebne przedmioty:** jeśli czegoś nie używasz od kilku miesięcy, rozważ oddanie lub wyrzucenie.
4. **Przestrzeń do relaksu:** stwórz kącik, w którym możesz usiąść w ciszy i na chwilę odetchnąć od codziennych spraw.
5. **Kolor lub dekoracja:** dodaj do swojej przestrzeni mały akcent, który Cię cieszy, np. kwiatek na biurku, świeczkę na półce lub obrazek na ścianie.



- **Dbając o przestrzeń wokół siebie**, zapewniasz spokój w swojej głowie. Zyskujesz poczucie kontroli, komfortu i harmonii.
- **Porządek w domu to nie tylko estetyka**, to troska o siebie. Kiedy otoczenie jest uporządkowane, łatwiej odnaleźć potrzebne rzeczy, skupić się i poczuć wewnętrzny spokój.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Motywacja rodzi się w działaniu –
zacznij od drobiazgu, a poczujesz energię
do kolejnych zmian

Przepis na dobry nastrój

Polędwiczki w sosie paprykowym z brązowym ryżem, surówka z ogórkiem kiszonym, natką pietruszki i kapustą

Składniki:

- 150 g polędwiczki wieprzowej
- sól, słodka papryka, granulowany czosnek
- 2 łyżki rafinowanego oleju rzepakowego
- 1/2 cebuli i 1/2 czerwonej papryki
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 100 ml bulionu warzywnego
- kilka kropli sosu Worcestershire, sól, pieprz
- 3 łyżki ryżu brązowego (ok. 60 g)

Składniki na surówkę:

- 1 ogórek kiszony
- 1 garść liści ulubionej kapusty
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 szczypta ksylitolu
- natka pietruszki
- 1 łyżka pestek słonecznika

Sposób przygotowania:

Polędwicę pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm. Posypać je solą, słodką papryką i granulowanym czosnkiem. Cebulę pokroić w piórka i przełożyć na rozgrzany na patelni olej. Dodać pokrojoną w drobną kostkę paprykę oraz plastry mięsa. Po podsmażeniu przewrócić mięso na drugą stronę, dodać masło, koncentrat pomidorowy, bulion warzywny. Całość doprawić sosem Worcestershire, solą, pieprzem i dusić pod przykryciem ok. 10 minut. Przygotować sałatkę: ogórka kiszonego pokroić i posypać natką pietruszki. Posiekać drobno liście kapusty, dodać do ogórka i natki, połać oliwą, posypać ksylitolem i pestkami słonecznika. Danie podawać z ugotowanym ryżem.



Zeskanuj kod smartfonem i gotuj razem z szefem kuchni Łukaszem Miecznikowskim



- **Wybieraj oliwę z oliwek, awokado, orzechy, nasiona i tłuste ryby.** Zdrowe tłuszcze wspierają układ krążenia i poprawiają wchłanianie witamin.
- **Uważaj na wielkość porcji** – pomoże to utrzymać prawidłową wagę i stabilne stężenie glukozy we krwi.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Spokój i uśmiech,
który dajesz innym,
wraca do Ciebie podwójnie

Ćwiczenia na dobry nastrój

Ćwiczenie mięśni grzbietu



Zeskanuj kod smartfonem
i ćwicz razem z nami



Położ się na brzuchu, ręce wyciągnij za głowę, dłonie oprzyj na podłodze. Delikatnie unieś głowę, klatkę piersiową oraz jedną rękę i przeciwległą do niej nogę. Powoli opuść. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie. Powtórz 8–10 razy w 3 seriach na każdą ze stron.



- **Ćwiczenia w towarzystwie bliskiej osoby** lub grupy zwiększają motywację i wprowadzają element przyjemności.
- **Dobrze jest zmieniać rodzaj aktywności** – łącz spacerowanie, lekkie ćwiczenia siłowe, rozciąganie i ćwiczenia równowagi, aby trening był wszechstronny i ciekawy.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Codzienny drobny gest życzliwości
wzmacnia więź z ludźmi i dodaje radości

Podsumowanie miesiąca

Minął miesiąc – warto poświęcić chwilę, aby spojrzeć wstecz i zauważyć swoje postępy. Nawet małe kroki są ważne i pokazują, jak dbasz o siebie, zdrowie i samopoczucie.

Zastanów się, jak czujesz się teraz w porównaniu z początkiem miesiąca. Przyjrzyj się swojemu samopoczuciu, nastrojowi i energii w ciągu dnia. Czy zauważasz poprawę w swoim zdrowiu, większą aktywność, lepszy sen lub więcej radości z codziennych chwil? A może czujesz, że niektóre sprawy są trudniejsze niż wcześniej? Zapisz swoje spostrzeżenia – nawet krótkie notatki pomogą Ci dostrzec postępy i planować kolejne kroki.

Co udało mi się osiągnąć?

Zastanów się nad tym, co w tym miesiącu przyniosło Ci radość, poprawiło zdrowie lub sprawiło satysfakcję. Mogą to być drobne sukcesy: regularny spacer, chwile z wartościową książką, dobre samopoczucie, nowe kontakty z ludźmi.

Co chciałbym/chciałabym poprawić w przyszłym miesiącu?

Pomyśl o tym, co możesz zrobić inaczej lub dodać do swojej codziennej rutyny, aby czuć się jeszcze lepiej. Nie muszą to być wielkie zmiany – drobne kroki również mają znaczenie.



- **Nie oceniaj siebie surowo.** Każdy miesiąc daje nowe doświadczenia i możliwość nauki.
- **Najważniejsze jest dostrzeżenie swoich postępów i planowanie kolejnych małych kroków** w kierunku zdrowia i dobrego samopoczucia.



Moje codzienne nawyki

	←—————→		
Zjem 4–5 posiłków dziennie (bez podjadania pomiędzy nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Codziennie wypiję 8 szklanek wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrobię minimum 8000 kroków dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrezygnuję ze słodczy na rzecz zdrowych przekąsek (orzechy, świeże owoce i warzywa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 7–8 godzin na dobę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znajdę codziennie co najmniej 30 minut czasu dla siebie (relaksująca kąpiel, książka, ulubiony program)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moje propozycje zdrowych nawyków:



Wrażliwość na siebie i innych
sprawia, że świat staje się
spokojniejszy i pełniejszy

Wydanie finansowane przez firmę
Servier Polska Sp. z o.o.



Współodpowiedzialni
dla zdrowia