

MIHAELA VARGA

MIHAELA VARGA

STIL DE VIAȚĂ

SPORT
OPTIMISM
ODIHNĂ
ALIMENTAȚIE



EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2018

Referenți științifici:

Lect.univ.dr. Zvetlana-Mânduța ANGHEL - Universitatea
Tibiscus, Facultatea de Psihologie

Lect.univ.dr. Mariana BÂRZU - Universitatea de Vest,
Timișoara, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VARGA, MIHAELA

Stil de viață : sport, optimism, odihnă, alimentație / Mihaela
Varga. - Craiova : Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1402-4

796

613

Coperta și tehnoredactarea: CLAUDIU VARGA

CUVÂNT ÎNAINTE

„Ai grijă de corpul tău, pentru că este singurul loc unde va trebui să trăiești”.

Jim Rohn

Sănătatea nu trebuie să devină importantă pentru noi doar atunci când lipsește, ci să fie o constantă a vieții noastre.

Această carte propune stilul de viață **SOOA** care trebuie aplicat de fiecare dintre noi indiferent de vârstă, sex, profesie etc..

Lucrarea este structurată pe patru capitole:

- **SPORT**
- **OPTIMISM**
- **ODIHNĂ**
- **ALIMENTAȚIE**

esențiale pentru un stil de viață sănătos, scrise de asemenea de specialiști în domeniu.

1. Capitolul **SPORT** cuprinde beneficiile exercițiilor fizice, sfaturi practice, exerciții de circumducție, exerciții de sport la birou, exerciții de aerobic, exerciții de Pilates și exerciții de stretching. Toate exercițiile sunt descrise simplu și exemplificate prin poze.
2. Capitolul **OPTIMISM** cuprinde: principiile fiecărei zile optimiste, crezul optimismului și alte rezultate ale câtorva cercetări realizate în universități celebre.
3. Capitolul **ODIHNĂ** este descris într-o variantă simplificată, aplicabilă fiecăruia dintre noi. Condițiile pentru un somn liniștit și recomandările specialiștilor se găsesc și ele în acest capitol esențial.
4. Capitolul **ALIMENTAȚIA** este structurată astfel încât să se înțeleagă rolul foarte important al acesteia. Recomandările practice și alte aspecte privind alimentația le veți descoperi la acest ultim capitol.

Cartea este dedicată în întregime tuturor care o citesc, au aplicat, aplică, și vor aplica acest stil de viață SOOA.

Autoarea

Beneficiile Exercițiului Fizic

I. BENEFICIILE EXERCITIULUI FIZIC

Strălucirea și încrederea pe care ti-o dau sănătatea, asociate cu un corp de invidiat și un ten superb, pot avea și altă sursă. Acestea sunt în strânsă legătură cu perseverența, buna organizare a timpului și un grad de respect față de tine însuși și față de corpul tău.

Când vorbim de exercițiul fizic, primul beneficiu la care ne gândim este sănătatea, dar acesta este doar cel principal, iată alte 6 beneficii importante ale exercițiului fizic:

1. NIVELUL RIDICAT DE ENERGIE

Dacă vei mânca o hrană sănătoasă și vei bea multe lichide, iar dimineața vei începe cu un minim de exerciții fizice, vei fi mândru de tine, vei avea energie și poftă de viață. Când mănânci mâncare procesată, corpul tău cheltuie mai multă energie ca să o digere, iar acest lucru te îndepărtează de la o formă bună și te poate deprima.

2. ÎNCREDEREA ÎN TINE LA SUPERLATIV

Când ești fericit de ceea ce vezi în oglindă și că te simți plin de vitalitate, te vei simți admirat e toată lumea, te vei simți în largul tău și vei scăpa de coplexe. Faptul că ai încredere în tine este legat și de felul în care comunică zi de zi cu oamenii din jurul tău. După vreo trei luni de mișcare și de exerciții fizice practicate în mod regulat, colegii și colaboratorii tăi vor observa că mergi mult mai drept, mai încrezător și că ești mereu binedispus. Amintește-ți mereu că arăți la fel de bine cum te simți.

3. TENUL TĂU VA STRĂLUCI DE SĂNĂTATE ȘI FRUMUSEȚE

Dermatologii sunt de părere că exercițiul fizic și transpirația pe are o eliminăm când îl practicăm, echivalează cu un mini-tratament facial.

Beneficiile Exercițiului Fizic

4. O MINTE ȘI O PUTERE DE CONCENTRARE RIDICATĂ

Cei care vor reuși să includă exercițiile fizice în programul lor obișnuit, vor fi mai organizați și mai focusați pe rezultate și pe succes. Exercițiul fizic oxigenează creierul.

5. METABOLISMUL LA PARAMETRII PERFECȚI

Eficiența crescută vine împreună cu odihna suficientă, cu o hrană sănătoasă, echilibrată și cu mult optimism, astfel încât motoarele corpului și ale minții tale să fie turate la viteza potrivită ca să te desfășori din plin. Dacă îți lipsește energia, vei dormi prea mult și totuși te vei simți mereu obosit. Metabolismul și mecanismele noastre de reglare sunt diferite așa cum sunt diferite întregile noastre alcătuirii: trupești, sufletești, comportamentale etc.....de aceea este esențial să ne găsim propriul tempo de a simți cum ne reglăm energia și de câtă activitate fizică ori odihnă are nevoie propriul nostru organism.

6. O STARE MENTALĂ MAI BUNĂ

Exercițiul fizic ne va ajuta să înfrângem efectul stresului și ale depresiei atât de mult răspândite în ultimul deceniu. Succesul este asigurat în mare parte, de o atitudine pozitivă, iar mișcarea este aliata ei cea mai bună. Când facem sport sunt eliminate endorfine și imediat simțim o stare de plăcere, de bucurie. Cea mai eficientă formă de exercițiu, este activitatea de tip cardio, cea în măsură să-ți stimuleze circulația craniană. Să nu credeți niciodată că mișcarea vă va obosi, deși așa poate părea uneori când abia ați început mișcarea, după o lungă perioadă de sedentarism. În mod cert, mișcarea vă va aduce energie și o stare mentală de total confort interior.

Pe măsură ce corpul îmbătrânește și masa musculară scade se acumulează în locul ei grăsimi. Grăsimi este un țesut inactiv care are nevoie de puține calorii pentru a se menține. Cu cât ai mai multă grăsime ai nevoie de mai puține calorii ca să-ți păstrezi greutatea constantă. Înlocuirea masei musculare cu grăsime, este un fenomen străin organismului nostru și are ca rezultat îmbătrânirea organismului, pe care o asociem cu înaintarea în vârstă. Mai întâi organismul devine greoi. Avem nevoie de mai puține calorii ca să trăim, așa că dacă la

Beneficiile Exercițiului Fizic

45 ani veți continua să mâncați ca la 25 ani, vă veți îngrășa. Pierderea treptată a masei musculare duce la slăbirea organismului, instalându-se lenea, cea ce duce treptat la o scădere a activității fizice. Pe măsură ce mușchii noștri se subțiază, îmbătrânim mai repede.

Indiferent de vârstă cine începe să facă exerciții fizice, constată o creștere a masei musculare și o îmbunătățire a a forței și a arderilor. Oamenii care continuă să facă exerciții după ce trec de 50 ani sunt la fel de în formă sau chiar mai în formă decât cei sedentari care sunt de 20 - 30 ani, ceea ce ar explica de ce trăiesc mai mult.

Cu cât oamenii consumă mai multe calorii, atunci când fac exerciții fizice, cu atât își măresc șansele de a trăi sănătoși ani îndelungați. Tot ce trebuie să facem este să ne mișcăm așa cum ne impune moștenirea noastră genetică. Trebuie să rămânem în formă, puternici așa cum am fost creați să fim.

Beneficiile Exercițiului Fizic

RECOMANDĂRI PRACTICE

Exercițiile fizice sunt necesare pentru majoritatea dintre noi, fiecare având dorința de a ajunge la un aspect fizic plăcut. Puțini sunt cei care pot ajunge la acea formă, să aibă un abdomen bine conturat.

Pentru ca exercițiile fizice să fie mai plăcute și eficiente iată câteva recomandări practice:

1. ALEGE ACTIVITATEA FIZICĂ CARE ÎTI PLACE

Alegând activitatea fizică preferată de tine, asigură faptul că o vei practica pe termen lung. Există mai multe opțiuni din care poți alege, câteva sunt descrise și exemplificate simplu prin poze în această lucrare.

2. ALEGE MUZICA PREFERATĂ ȘI POTRIVITĂ SAU UN PARTENER DE ANTRENAMENT

O muzică plăcută, antrenantă va ajuta să treacă timpul mai ușor. Nu vei mai fi atentă la durerile musculare și nu vei mai sta mereu cu ochii pe ceas.

Un partener de antrenament te va motiva în a efectua un antrenament eficient pentru tine, iar ajutorul va fi reciproc pe tot parcursul activităților fizice și te va ajuta să respecti zilnic ședințele de antrenament.

3. MOMENTELE POTRIVITE DE ALIMENTAȚIE ÎNAINTE DE EFORTUL FIZIC

Mâncarea înseamnă energie și de aceea avem nevoie de o alimentație potrivită pentru a putea face efort fizic. Dacă reducem drastic numărul de calorii, vom fi lipsiți de vlagă și vom pierde masă musculară.

Înainte de efort este bine să mănânci ceva, dar trebuie să lași timp pentru digestie. Preferabil să mănânci cu 1,5 - 2h înainte de a face efort. Cantitatea de grăsimi se află în strânsă legătură cu timpul necesar pentru digestie. Cu cât alimentele conțin mai multe grăsimi cu atât digestia va dura mai mult.

Cele mai recomandate alimente ar fi: fructe proaspete, legume și cereale integrale.

Beneficiile Exercițiului Fizic

După efort:

- dacă efortul a fost moderat este suficientă o gustare pentru a te energiza, până la următoarea masă mai consistentă.
- dacă efortul a fost intens, este necesar să mănânci la aproximativ o oră după antrenament pentru a realimenta organismul.

4. ALEGE CEL MAI BUN MOMENT AL ZILEI PENTRU A SLĂBI

Chiar dacă alegi să te duci la sala de sport sau să faci exerciții fizice acasă, cel mai bun moment al zilei, pentru a slăbi, este să lucrezi înainte de micul dejun.

Conform britanicilor, efortul fizic înainte de prima masă al zilei este mai eficient decât în orice altă perioadă.

Nu numai că efortul înainte de micul dejun reduce din greutatea corporală, dar favorizează și o circulație mai bună a sângelui.

Dr. Jason Gill, cel care a condus studiul, consideră că exercițiul fizic în sine, este bun pentru sănătate, dar cel efectuat dimineața forțează corpul să se bazeze pentru energie pe grăsimea corpului.

5. ACORDĂ TIMPUL NECESAR EXECIȚIULUI FIZIC

La începători, pentru că la această categorie se referă această carte, este indicat să se aplice „tactica pașilor mici”. Indiferent de genul de activitate ales, debutați prin a-i alocă timp mai redus pentru început. Verificați dacă respectiva activitate aleasă vi se potrivește, urmând ca apoi să creșteți progresiv timpul alocat.

Este important de știut că perioada de timp alocată practicării cu regularitate a exercițiilor fizice îmbunătățește starea de sănătate. Pe măsură ce se crește durata și complexitatea exercițiilor practicate, veți observa și creșterea beneficiilor așteptate.

Așadar, pentru începători durata de practicare a efortului variază între 20 - 40 min. Aceasta de la caz la caz, în funcție de: vârstă, sex, nivel de pregătire fizică, tipul efortului ales etc. Odată ce organismul se adaptează la acest tip de efort, puteți să măriți timpul alocat mișcării.

Beneficiile Exercițiului Fizic

6. SCHIMBAȚI EXERCIȚIILE DUPĂ O PERIOADĂ DE TIMP PENTRU A EVITA MONOTONIA

Corpul tău prosperă odată cu schimbările. Dacă vei face același lucru, nu numai că te vei plictisi, dar nici corpul tău nu va mai răspunde și se va adapta.

Începeți cu 5-6 exerciții care vă plac și repetațile zilnic. După o perioadă, schimbați 2-3 exerciții, până ajungeți să le schimbați pe toate. Se poate lucra în circuit, (ex: exercițiile 1-2-3-4-5 din orice capitole) sau serii (ex: exercițiul 1 repetat de 5 ori, exercițiul 2 x5, etc.).

7. PAUZA ÎNTRE REPETĂRI

Personal, în pauzele dintre repetări recomand stretching (vezi capitolul Exerciții de Stretching) atât pentru grupele de mușchi care s-au lucrat în exercițiul precedent cât și pentru alte grupe musculare solicitate în același antrenament.

Numărul de repetări prezentat este orientativ. Acesta poate varia de la o persoană la alta, în funcție de mai mulți factori: nivel de pregătire fizică, vârstă, sex etc.

Înainte de a efectua exerciții fizice, asigură-te că starea ta de sănătate îți permite să depui efort fizic.