AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
- KORZYŚCI -

- Podczas wysiłku fizycznego w naszym organizmie wytwarzane są endorfiny – które powodują doskonały nastrój.
- Obniżenie stężenia cholesterolu.
- Zmniejszenie ryzyka tworzenia się zakrzepów.
- Zmniejszenie ciśnienia tętniczego.
- Obniżenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych np. zawału serca, miażdżycy, udaru mózgu.
- Zapobiega w przyszłości osteoporozie.
- Zapobiega przybieraniu na wadze.
- Poprawia samopoczucie, jakość snu, łagodzi stresy.
- Zmniejsza się ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe.
- Zmniejsza się ryzyko przedwczesnej śmierci.
- Znacznie poprawia się odporność organizmu.

Przykłady ćwiczeń

- ĆWICZENIA AEROBOWE – TLENOWE
  - spacerowanie,
  - chodzenie po górach,
  - jazda na rowerze,
  - pływanie,
  - jogging,
  - tenis,
  - koszykówka
- ĆWICZENIA ANAEROBOWE – BEZTLENOWE
  - bieg na krótkim dystansie (sprint)
- ĆWICZENIA IZOTONONICZNE
  - przysiady,
  - pompki,
  - podciąganie,
  - podnoszenie lekkich ciężarów lub hantli
- ĆWICZENIA GIĘTKOŚCI
  - joga,
  - taniec.

IMPREZOWE KORECZKI

KORECZKI (POTRZEBNE SKŁADNIKI)

- ✓ PAPRYKA
- ✓ OGÓREK
- ✓ SER
- ✓ WĘDLINA
- ✓ CHLEB

KORECZKI (SPOSÓB PRZYGOTOWANIA)

- ✓ WSZYTSKIE SKŁADNIKI POKRÓJ W KOSTKE, NABIJAJĄC JE KOLEJNO NA WYKAŁACZKI ☺ FORMUJ DOWOLNIE.

KORECZKI SĄ PEŁONOWARTOŚCIOWE, DOSTARCZAJĄ WSZYTSKICH SKŁADNIKÓW NIEZBĘDNYCH DO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU.

Papryka pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz chroni przed chorobami układu krążenia. Stanowi cenne **źródło witaminy C** oraz witamin o właściwościach antyoksydacyjnych A i E, które określane są mianem witamin płodności i młodości.

Ogórki są cenione ze względu na zawartość związków o charakterze zasadowym, co korzystnie wpływa na odkwaszenie organizmu.

Żółty ser to źródło pełnowartościowego białka. Już jeden plasterek dziennie, pomoże nam uchronić się przed osteoporozą, gdyż zawiera więcej dobrze przyswajalnego wapnia niż szklanka mleka.

Mięso dostarcza wiele składników odżywczych a zwłaszcza pełnowartościowego białka, witaminy z grupy B, witaminy A i D, związki mineralne, tłuszcze nasycone i nienasycone, enzymy.

Pieczywo to przede wszystkim źródło dużej ilości węglowodanów. Jedząc chleb, poprawiamy pamięć i sprawność umysłową, wspomagamy trawienie i zaspokajamy uczucie głodu.

Pyszne ciasteczka piknikowe

Składniki :

0,5 kg mąki
10 dag masła
10 dag smalcu
0,5 szkl. kwaśnej śmietany
2 żółtka
4 łyżki cukru
łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta amoniaku

Dodatkowo :

konfitura lub dżem
cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Mąkę przesiać i zagnieść z pozostałymi składnikami.
Z gotowego ciasta wyciąć kółeczka i piec w temp. 180 stopni ok. 20 min.
Wystygnięte ciasteczka przełożyć konfiturą lub dżemem i posypać cukrem pudrem.

Żółtko jest źródłem lecytyny, która nie pozwala, by cholesterol odkładał się na ścianach naczyń krwionośnych, a także luteiny, stanowiącej ochronę przed zgubnym promieniowaniem słonecznym i korzystnie wpływającej na wzrok.