



SVEIKOS GYVENSENOS VADOVAS

1. Miegas:

- prieš miegą nežiūrėk televizoriaus, nesinaudok telefonu, tai trukdo užmigti;
- miegok 7–8 val. per parą. Gerai pamiegojęs ir pailsėjęs tu būsi darbingesnis, laimingesnis, sveikesnis ir, žinoma, gražesnis;
- ilgiau miegoti nedera. Per ilgą miegojimą kenkia taip pat, kaip ir jo trūkumas.

2. Mityba:

- būtinai pavalgyk pusryčius;
- pusryčiai suteikia energijos aktyviai dienai;
- stenkis niekuomet nepersivalgyt;
- stenkis valgyti visada tuo pačiu laiku;
- nevalgyk vienu metu daug skirtingo maisto: sriubos, bulvių košės, mėsos, deserto ir kavos puodelio su tortu;
- ribok saldų maistą; bandeles, šokoladą, saldainius;
- atsisakyk traškučių, fry bulvyčių, mėsainių, kebabų, riebaluose virtų patiekalų;
- kuo mažiau naudok druskos;
- tarp pusryčių, pietų ir vakarienės užkandžiauk vaisiais ar riešutais;
- mėsą valgyk 3-4 kartus per savaitę;
- mėsą valgyk su daržovėmis;
- valgyk daug vaisių, uogų ir daržovių;
- vaisius valgyk likus 30 min. iki pagrindinio valgio;
- paskutinį dienos valgį valgyk likus 3 val. iki miego;
- jeigu prieš miegą kamuoja alkis, gali suvalgyti jogurto ar išgerti stiklinę kefyro;
- išgerk 8 stiklines vandens per dieną;
 - 1 stiklinę išgerk tik prabudęs;
 - vandenį gerk 30 min. prieš valgį, o ne po valgio arba jo metu;
 - gerk vandenį visuomet kai jauti troškulį;
- saikingai gerk saldžius ir gazuotus gėrimus;
- per dieną gali išgerti tik 2 puodelius kavos arba stiprios juodos arbatos;

- nevartok alkoholio, nerūkyk.

3. Judėjimas:

- kiekvieną rytą prabudęs padaryk bent 10 min. mankštą ar tempimo pratimus;
- bent valandą per dieną išeik pasivaikščioti;
- gali 20–30 min lengvai pabėgioti;
- jei turi laiko geriau eik pėsčiomis, o nevažiuok transportu;
- jei turi šunį, vaikščiok ir bėgiok su juo;
- važinėk su dviračiais ar riedučiais;
- jeigu tenka daug sėdėti, kas valandą daryk 5 min. pertraukas: atsistok, kiek pavaikščiok, pajudink kaklą ir nugarą.
- įsigyk žingsniamatį ir skaičiuok nueitus žingsnius. Būsi gerai pajudėjęs, jei nueisi 9000-13000 žingsnių.

Net ir nedidelis fizinis krūvis padeda išvengti nutukimo bei širdies ir kraujagyslių ligų.

4. Taisyklinga laikysena:

- stebėk savo laikyseną kai vaikštai ar sėdi
- nesikūprink, nes netinkama stuburo padėtis sukels nugaros problemų.

5. Juokis ir mylėk save:

- džiaukis gyvenimu ir kuo mažiau jaudinkis dėl menkniekių.
- gera nuotaika pagerina gyvenimo kokybę ir stiprina imunitetą;
- juokis – juokas prailgina gyvenimą;
- skirk laiko sau, užsiimk tuo, ką mėgsti, taip užkirsi kelią depresijai ir liūdesiui;
- puoškis ir didžiuokis savimi;
- venk blogai nusiteikusių draugų;
- venk streso;
- skirk laiko poilsiui ir atsipalaidavimui.

Mokomieji filmukai:

<https://www.youtube.com/watch?v=bn7doei4RR0>

<https://www.youtube.com/watch?v=BN8h2RjfGJc>

TAVO MITYBOS PLANAS

- Atsikėlus ryte pirmiausia tuoj pat išgerk 1 stiklinę vandens.
- Padaryk 10-15 minučių mankštą ar tempimo pratimų.
- Nusiprausk ir išsivalyk dantis.
- Pavalgyk per 1 valandą nuo pabudimo.
- **Būtinai pavalgyk pusryčius!** Pusryčiams geriausiai tinka:
 - kava, arbata;
 - įvairios košės su šviežiomis uogomis ar džiovintais vaisiais;
 - virtas kiaušinis, kiaušiniene, omletas;
 - vaisių salotos;
 - daržovių salotos su žalumynais;
 - varškė su vaisiais;
 - pilno grūdo duona; jogurtas, neriebus sūris.
- Jei labai išalkai iki pietų, suvalgyk vieną vaisių arba riešutų.
- 30 minučių prieš pietus išgerk stiklinę vandens;
- Praėjus 4 valandoms po pusryčių būtina pavalgyti pietus. Pietums labiausiai tinka:
 - pilno grūdo makaronai;
 - vištiena, kalakutiena; jautiena;
 - žuvis;
 - įvairios šviežios daržovės;
 - kiaušinio, sūrio ar tuno salotos;
 - įvairių daržovių sriuba su rupia duona.
- Jei labai išalkai iki vakarienės, suvalgyk daržovių salotų.
- 30 min. iki vakarienės išgerk stiklinę vandens.
- Vakarienę valgyk 3 valandos iki miego.
- Vakarienei labiausiai tinka:
 - kiaušiniai;
 - žuvis;
 - jogurtas;
 - varškė;
 - kefyras.
- Vakarienei netinka:
 - kepta mėsa;
 - bulvės;
 - duona;
 - pupelės;
 - užkepėlės;

- gazuoti gėrimai.
- Visada eik laiku miegoti!

Mokomieji filmukai:

<https://www.youtube.com/watch?v=WHxbqqUTa7s>

<https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work>

https://www.youtube.com/watch?v=i_HqmyZbwBE&index=4&list=PLsWPbgeN0mBv1S1l2tj-REYDXqeisFET9