Środa z Profilaktyką - aktywność fizyczna latem

Tematem przewodnim Środy z Profilaktyką - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia w lipcu jest: Nareszcie wakacje . Kolejną środę w tym miesiącu dedykujemy aktywności fizycznej. Uwaga na upały! Jak zdrowo pogodzić – upał, trening i nawodnienie? Lato w pełni, a temperatury rosną! Pamiętajmy, aby zrezygnować z forsownego wysiłku w godzinach, w których upał doskwiera najmocniej – czyli między 11:00 a 18:00. W tym czasie lepiej unikać intensywnych treningów na świeżym powietrzu.

Najlepsze pory na aktywność fizyczną to: Poranek – mamy wtedy najwięcej energii, a do tego poranna aktywność pozytywnie wpływa na nasze funkcjonowanie oraz wydolność w ciągu dnia. Wieczór – to również doskonały czas na trening, gdy temperatura zaczyna spadać, a my możemy zrelaksować się po całym dniu. Do skutecznego treningu potrzebna jest nie tylko motywacja, ale też dużo wody. Dbajcie o siebie i pamiętajcie o nawodnieniu! Woda: reguluje temperaturę ciała, jest składnikiem płynów ustrojowych, transportuje składniki odżywcze i produkty przemiany materii. Zapobiegaj odwodnieniu - pij: 500-600 ml płynów (5-10 ml/kg masy ciała) na 2-3 godz. przed wysiłkiem, 200-250 ml płynu na 5-15 min przed aktywnością, 200-300 ml płynu co 15-20 min podczas treningu. Skorzystaj z licznika wypitej wody Unikaj napojów gazowanych, które hamują pragnienie i zmniejszają wentylację płuc. Wybieraj wodę średnio lub wysoko mineralizowaną. Uzupełniaj elektrolity izotonikami, ale sprawdzaj ich skład, by unikać barwników, konserwantów i cukru. Więcej informacji znajdziecie Państwo w załączonej ulotce oraz w materiałach edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.