

@fitfreakmom  
MARTA MOSZCZYŃSKA

# TOP 5 ZDROWYCH NAWYKÓW

Nawyki, które musisz poznać i o nie zadbać  
- dla zdrowego ciała i sprawnego umysłu





## Cześć! Jestem Marta

Jeśli jeszcze się nie spotkaliśmy, to pozwól, że w kilku słowach się przedstawię. Nazywam się Marta Moszczyńska, a w mediach społecznościowych znajdziesz mnie jako [@fitfreakmom](https://www.instagram.com/fitfreakmom). Jestem trenerem personalnym i kulturystyki oraz doradcą żywieniowym. 3 lata temu opuściłam mury korporacji, aby w pełni oddać się idei szerzenia potrzeby ruchu, zbilansowanego odżywiania i motywacji. Dziś przekazuję w Twoje ręce e-booka o nieco innej tematyce, choć tak naprawdę mocno powiązanej z moją codzienną pracą zawodową. Zapraszam Cię do lektury!



# Nawyki, o które warto zadbać:

strona nawyk

- 5 PORCJA WARZYW LUB OWOCÓW DO KAŻDEGO POSIŁKU
- 6 RUSZAJ SIĘ!
- 7 PIJ WODĘ
- 9 ŚPIJ DOBRZE
- 13 ĆWICZ SWÓJ MÓZG



# Wstęp

Budowanie nawyków wcale nie jest tak proste, jak się wydaje! Ważne jest, żeby wiedzieć, jaki nawyk chce się praktykować i dobrze zaplanować, jak do tego dojść. Im więcej rzeczy i zachowań trzymamy w „szufladce nawyk”, tym więcej mamy miejsca na czynności kreatywne i realizację kolejnych pomysłów.

Dziś chciałabym przedstawić Ci *TOP 5 zdrowych nawyków*, które uważam, że każdy z nas powinien w sobie wyrobić. Ogólnie jest ich oczywiście znacznie więcej, ale wybrałam takie, które według mnie są najważniejsze. To one towarzyszą mi od dłuższego czasu i mają baaardzo pozytywny wpływ na moje zdrowie, samopoczucie, wyniki badań oraz sylwetkę.

Wybrane przeze mnie nawyki nie są ułożone według ich stopnia „ważności”. Co więcej, nie umiem obiektywnie ocenić, który z nich jest najważniejszy. Jestem natomiast pewna, że wszystkie razem tworzą wachlarz przyzwyczajeń niezbędnych do życia w zdrowiu.



## 1. Porcja warzyw lub owoców do każdego posiłku

Mam nadzieję, że znasz zasadę dzielenia talerza na trzy części, w której aż jego połowę zajmują warzywa, a reszta powinna składać się z białka (np. mięsa, ryby, tofu) i węglowodanów (np. ziemniaków, kaszy, ryżu).

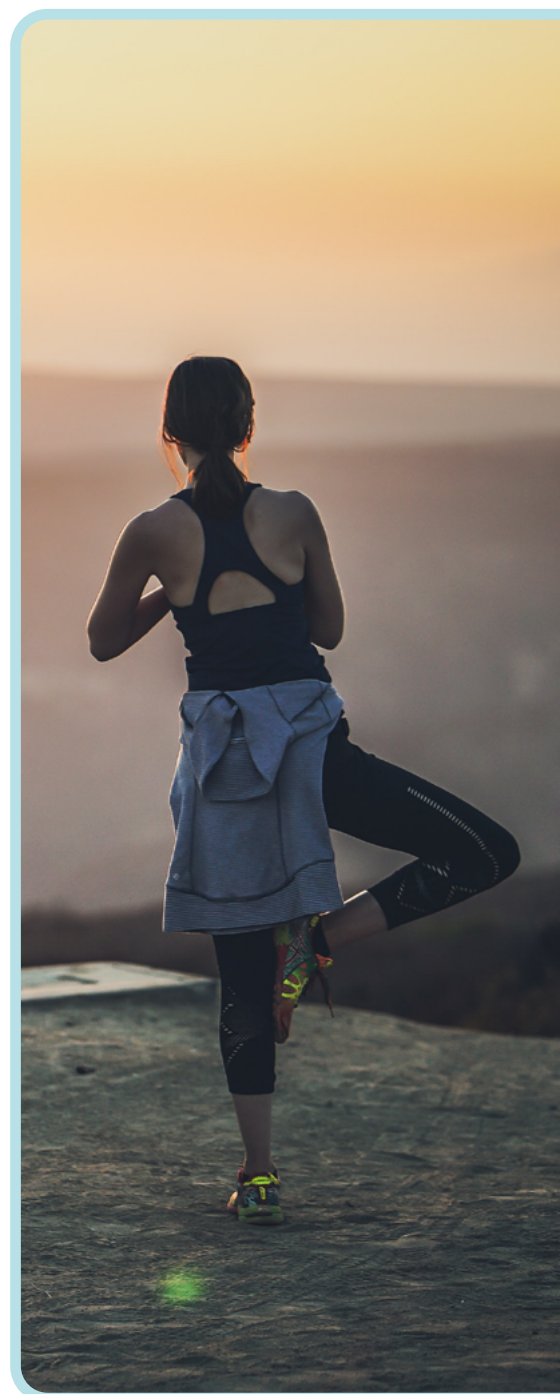


W zdrowym odżywianiu nie musisz liczyć kalorii, odmierzać porcji na wadze i biegać z rozpiską, ale są pewne zasady, które zdecydowanie ułatwiają zaprzyjaźnienie się ze zdrowym stylem życia (pisałam o nich w moim e-booku *Jak w prosty sposób zacząć się zdrowo odżywiać*). Jedną z zasad, które powinno się stosować, jest jedzenie porcji warzyw lub owoców do każdego posiłku. I tak przykładowo do wytrawnego śniadania możesz dołożyć sałatkę z rukoli, pomidorków cherry, papryki i łyżeczki oleju lnianego. Jeśli lubisz śniadanie na słodko – świetnie sprawdzi się np. owsianka z owocami i orzechami. Do obiadu rewelacyjna będzie surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka, a na kolację wybierz mozzarellę z pomidorami i świeżą bazylią. Proste? No właśnie!

## 2. Ruszaj się!

Uważam, że ruch jest jedną z podstawowych funkcji życiowych człowieka. Nasze ciała są do niego stworzone! Natomiast źle znoszą ciągłe siedzenie. Ruszać się trzeba, bez dwóch zdań. A więcej o ruchu już niedługo będzie można przeczytać w moim kolejnym e-booku *Jak w prosty sposób zacząć aktywność fizyczną*.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dorosłe zdrowe osoby powinny robić przynajmniej 6000–8000 kroków dziennie. Nie lubisz ćwiczyć? Nie chcesz trenować? Szkoda, ale rozumiem! Przecież nie każdy musi to lubić. Natomiast każdy powinien chodzić! Niech to będzie co najmniej 30 min intensywnego spaceru dziennie. Dorzuć do tego 15–20 min porannej rozruchowej gimnastyki, a zapewniam Cię, że poziom Twojej energii wzrośnie o 1000%!





### 3. Pij wodę

Masz problem z piciem wody? Nie umiesz wypić 2 litrów dziennie? Dziwi Cię, że ktoś może pić samą wodę? Skąd ja to znam... Też tak miałam! Dlatego jakiś czas temu stworzyłam sobie wyzwanie (które zresztą ogłosiłam na moim [Instagramie](#), zachęcając obserwatorów do wspólnej zabawy) – 8 szklanek wody dziennie! Trwało miesiąc i ten czas pokazał mi, jaki woda ma ogromny wpływ na wygląd skóry, brzucha, zmniejszenie cellulitu itd. Odpowiednio nawodniona miałam zupełnie inną wydajność w pracy, lepszą koncentrację. Te wszystkie pozytywne aspekty picia wody zobaczyłam na sobie! To było dla mnie niesamowite odkrycie – przecież to TYLKO woda, taka niepozorna.



Warto również zdać sobie sprawę, że oprócz widocznych gołym okiem zmian w organizmie powstaje szereg takich, których na pierwszy rzut oka nie widać. Woda usuwa toksyny, zapobiega chorobom nerek, łagodzi bóle głowy, utrzymuje równowagę pH komórek, poprawia metabolizm, chroni przed niektórymi nowotworami i zdecydowanie jest sprzymierzeńcem odchudzania.

### **Ile wody powinno się pić?**

To sprawa indywidualna. Przyjmuje się, że na 1 kg masy ciała należy dostarczyć organizmowi 30 ml wody.





## 4. Śpij dobrze

Sen, regeneracja – tak często traktowane po macoszemu, a tymczasem (obok odpowiedniego odżywiania i ruchu) to trzeci element układanki niezbędny do utrzymania dobrego zdrowia.

Żeby normalnie funkcjonować organizm musi się regenerować! Każdy powinien kiedyś w końcu naładować baterie, czyli po prostu porządnie się wyspać. I nie chodzi tutaj o 2-3 godzinny sen, ale konkretne 7-8 godz. spania w ciągu doby. Niektórzy mówią, że nie mają czasu na tak długi sen i wystarcza im 4-5 godz. Jednak nie zdają sobie sprawy z konsekwencji takiego postępowania, a przecież to właśnie podczas snu dochodzi do regeneracji całego organizmu. Również mięśni! Jak pewnie wiesz, podczas ćwiczeń siłowych pojawiają się mikrouszkodzenia w mięśniach, które regenerują się po treningu. W zależności od rodzaju treningu – może to trwać od 24 godz. do 48, a niekiedy i dłużej... Chcę ci przez to powiedzieć, że najlepszym czasem na regenerację jest właśnie sen!

Podczas snu zachodzą też inne istotne procesy w organizmie człowieka. Dochodzi m.in. do produkcji hormonów, które są odpowiedzialne za nabieranie masy mięśniowej czy spalanie tłuszczu. Śpiąc,

wytwarzamy potężną dawkę hormonu wzrostu, ok. 60–80% produkowane jest właśnie wtedy. Jest to anaboliczny hormon przeznaczony do reperacji tkanek. Inne hormony anaboliczne, które pomagają budować i odbudowywać ciało, też powstają w śnie głębokim.

Natomiast brak snu powoduje wydzielanie się hormonu stresu, czyli kortyzolu, który jest hormonem katabolicznym, co oznacza, że wpływa negatywnie na organizm w zbyt dużej ilości. Kortyzol jest oczywiście potrzebny, ale jego ilość powinna być znacznie ograniczona.





## Co pomoże Ci lepiej spać?

- Staraj się kłaść do snu i wstawać o stałych porach. Organizm najlepiej regeneruje się fizycznie od godz. 20 do 2 w nocy, a mentalnie – między 2 a 6 rano. Dlatego najlepiej kłaść się spać ok. 22. Liczne badania wskazują, że powinniśmy już od 18–19 godz. zwolnić z aktywnością, to czas przygotowania do snu.
- Przed snem poczytaj książkę i napij się melisy.
- Zadbaj, by sypialnia była ciemna (rolety, zasłony) i chłodna – nie przegrzewaj pomieszczenia.
- W sypialni nie powinien stać telewizor czy komputer.
- Zaklej/zastoń wszystkie diody (np. od włącznika do światła).
- Wyłącz na noc telefon.
- Pół godziny przed porą snu nie korzystaj z telefonu, komputera, wyłącz telewizor i wszystkie ekrany.
- Unikaj (szczególnie wieczorem) papierosów, kofeiny i alkoholu.
- Nie objadaj się na noc.
- Nie pij zbyt dużo płynów przed zaśnięciem, wybierz kolację lekką np. białko w postaci ryby/drobiu z warzywami.

## Czas na drzemkę

Osobiście (będąc zmęczoną, najczęściej, kiedy tego dnia bardzo wczesnie wstaję) korzystam z tzw. **power nap** czyli szybkiej, regenerującej drzemki w ciągu dnia! Taka drzemka powinna trwać nie dłużej niż 20 min. Pośród głównych jej zalet wymieniane są:

- zmniejszenie senności,
- podwyższona czujność,
- zwiększona koncentracja,
- zwiększona sprawność motoryczna,
- polepszenie nastroju.



## 5. Ćwicz swój mózg!

Trening mózgu jest tak samo ważny jak trening ciała. Dlaczego? Ludzka pamięć zachowuje się podobnie do mięśni – jeśli nie poddasz jej systematycznemu wysiłkowi, szybko osłabnie i zacznie odmawiać posłuszeństwa. Regularne treningi pozwolą utrzymać ją w znakomitej kondycji.

Trening mózgu to nie tylko ćwiczenie pamięci czy koncentracji. To także, a może przede wszystkim, przełamanie codziennej rutyny i robienie czegoś nowego, do czego Twój mózg nie jest przyzwyczajony (czy zauważasz ponowną analogię do treningu mięśni?).

W zapamiętywaniu ważnych informacji najbardziej przeszkadza rozproszenie uwagi. Dzieje się tak, gdy wiele rzeczy robisz jednocześnie. Czytasz książkę, a w tle włączony jest telewizor? Jesz posiłek, jednocześnie czytając gazetę? To nie pomaga Twojej koncentracji, a wręcz przeciwnie, tak naprawdę nie jesteś w stanie na żadnej z tych czynności skupić swojej uwagi w odpowiednim stopniu. Zapamiętywanie to proces, który wymaga spokoju. Ustal sobie np. częstotliwość zaglądania do poczty internetowej, pory odpowiadania na niezbyt pilne telefony, zaplanuj krótkie przerwy w pracy. W czasie wolnym, kiedy



czytasz książkę – nie oglądaj jednocześnie telewizji. A robiąc kolację – nie rozmawiaj przez telefon. Wszystko to osłabia umiejętność skupiania uwagi.

Aby mózg mógł trwale zapamiętywać informacje, a potem odtwarzać je w danej chwili, niezbędna jest umiejętność zrelaksowania się. Na pewno doskonale znasz ten moment, kiedy w zdenerwowaniu i pod silną presją usiłowałeś(-aś) sobie coś przypomnieć. Zwykle nic z tego nie wychodzi! Zaś po pewnym czasie, w spokoju, informacja wraca jak na zawołanie.



Systematyczna dbałość o intelekt na pewno zaprocentuje w przyszłości i uchroni przed zmianami, które zachodzą w mózgu podczas procesu starzenia. Stymulowanie mózgu, a zwłaszcza jego funkcji intelektualnych, jest proste i dostępne dla każdego! W internecie znajdziesz rozmaite ćwiczenia rozwijające.

Najczęściej trenowane funkcje to:

- skupienie uwagi,
- pamięć,
- kojarzenie i selekcjonowanie informacji,
- analizowanie oraz logiczne myślenie.

Poszukaj odpowiednich dla siebie ćwiczeń albo sam(a) je wymyśl! Im bardziej będziesz kreatywny(-a), tym lepiej (spróbuj np. umyć zęby drugą ręką)!



## Zakończenie

Każdy z nas ma swoją listę przyzwyczajeń i pewne rytuały, które lubi. To jest super! Starajmy się jednak, żeby służyły one jak najlepiej ciału i duszy. Żebyśmy mogli czerpać z nich pozytywną energię, radość do życia i co najważniejsze – zdrowie!

Te 5 nawyków, które opisałam powyżej, są podstawowymi, na bazie których można śmiało budować piramidę nowych. Mam nadzieję, że większość z nich od dziś będzie również Twoimi codziennymi nawykami. Jeśli chcesz, napisz do mnie wiadomość na [Instagramie](#) lub [Facebooku](#) i pochwal się swoimi ulubionymi nawykami, które pomagają Ci utrzymywać ciało i duszę w zdrowiu. A tymczasem trzymaj się ciepło i do zobaczenia :).



Odwiedź moje miejsca w sieci:



[@fitfreakmom](#)

Podcast:



Poprzedni e-book:



Autorka: Marta Moszczyńska | [fitfreakmom.pl](http://fitfreakmom.pl)

Korekta i redakcja: Anna Szczęch | IG: [KreatywnaKorektorka](#)

Skład i projekt graficzny | IG: [KreatywnaKorektorka](#)

Zdjęcia: [Unsplash](#), [Pixabay](#)

Pruszków 2021

Kopiowanie zawartości e-booka lub jego części bez pisemnej zgody autora jest zabronione.