

Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świątach?

Święta, święta... Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zawałczyć? O tym porozmawiamy z trenerem personalnym. Przypominamy audycję sprzed roku przygotowaną przez radiowców z oddziału Radia SoVo w Mokrzeszowie. Temat jest cały czas aktualny...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Jak-zadbać-o-kondycję-fizyczną-po-swiątach.mp3>

<https://osir.swiebodzice.pl/>

https://www.youtube.com/channel/UC3_UoPoc_4zfhfUa7Ni0XB0



Razem z nami wybierz zdrowy styl życia!

Wakacje to czas na „ładowanie akumulatorów”.

Po całym roku pracy, obowiązków i stresu marzymy o wypoczynku. Każdy z nas wybiera inną formę wypoczynku.

Jedni są aktywni inni oddają się słodkiemu lenistwu.

My zdecydowanie wybieramy aktywność!

Zachęcamy do wysłuchania rozmowy z fizjoterapeutką Panią Emilą Pułnar, która przekonuje, że aktywność = zdrowie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/wywiad-z-fizjoterapeuta.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



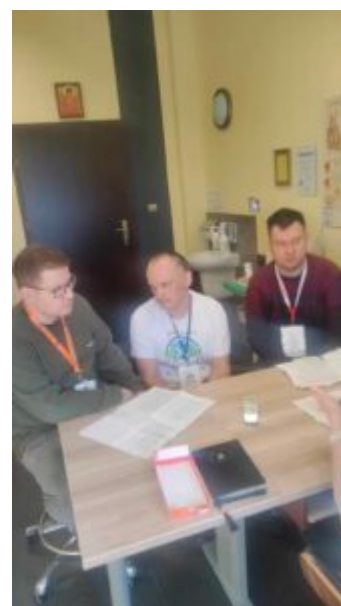
Zdrowy styl życia to nasze wspólne dobro

Zdrowa żywność to świetna recepta na dobre, długie życie.

To także bardzo dobry sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów. Dodaje siły i energii do działania. O tym jak ważne jest zdrowe odżywianie opowie psychodietetyk Barbara Kucper, z którą rozmawiali dziennikarze Radia SoVo w Mokrzeszowie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/Dietetyk-Gotowe.mp3>

<http://www.liniamarzen.pl/>



Jak powinna wyglądać nasza zimowa dieta?

Za oknem śnieg i mróz. Taka pogoda może źle wpływać na nasze samopoczucie i osłabiać naszą odporność. Jednym ze sposobów by ten stan poprawić jest utrzymywanie prawidłowej diety.

Dziennikarze z Otwocka przeglądali Internet szukając odpowiedzi na pytanie jak należy prawidłowo się odżywiać zimą i czy nasza dieta zimą powinna się różnić od tej w innych porach roku.

Skorzystaliśmy z porad, które udzieliły czytelnikom dwie dietetyczki: Ewa Ceborska – Scheiterbauer na stronie Strefa Zdrowia

(<http://www.fitandeasy.pl/pl/feuilleton/zimowe-jedzenie-czy-na-prawe-w-zimie-potrzebujemy-wiecej>) i Joanna Jaczewska – Schuetz na stronie Narodowego Centrum Edukacji (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywanie-sezonowe—zima>).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/audycja-o-diecie-calosci.mp3>

SONDA: Czy Twoja dieta zimą różni się od tej w innych porach roku?

Co by tu zjeść gdy na dworze jest tak zimno i pada śnieg? Często zdarza mi się że w zimie mam ochotę na talerz gorącej gęstej zupy lub jajecznicę na cebulce. Czy podobnie jest u Was? Jak wygląda Wasza zimowa dieta? Dziennikarze z Otwocka przeprowadzili sondę wśród znajomych pytając jak wygląda ich zimowa dieta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/sonda-o-diecie-zima-calosc-po-montazu-MJ.mp3>

Zapotrzebowanie kaloryczne i wybrane diety – jak zdrowo żyć dzięki internetowym poradom?

Internet – to źródło wiedzy o zdrowym, zbilansowanym odżywianiu, a także dietach, dzięki którym możemy przyczynić się do redukcji naszej wagi. Dzięki niektórym stronom internetowym możemy się dowiedzieć, w jaki sposób odżywiać się, by zachować prawidłowy bilans kaloryczny, ponadto

kalkulator BMI pozwala nam obliczyć, czy nasza waga jest prawidłowa, czy powinniśmy rozpocząć etap redukcji wagi. Uczestnicy Warsztatów terapii zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu: Radek, Tomasz, Ola i Aneta próbowali rozwikłać zagadkę zdrowego odżywiania. Co powinno się jeść?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/calosc-1.mp3>

Jeśli chodzi o diety, to szukaliśmy informacji na temat diety ketogenicznej, kapuścianej i diety śródziemnomorskiej. Pamiętajcie, że najważniejsze, by dostarczać naszemu organizmowi dokładnie tego, co potrzebuje – bilans kaloryczny zależy od naszego trybu życia, aktywności i stanu zdrowia.

By sprawdzić, czy nasza waga jest prawidłowa obliczamy BMI, czyli indeks masy ciała. Wskaźnik BMI w odpowiedni sposób przelicza proporcje, dzięki czemu pomaga ustalić, czy waga znajduje się na prawidłowym poziomie.

Obliczanie BMI wymaga uwzględnienia czterech elementów: wagi, wzrostu, wieku i płci. Możesz to zrobić samodzielnie, stosując odpowiedni wzór, albo wprowadzić dane do kalkulatora BMI, który wykona matematykę za Ciebie.

Wskaźnik BMI poznasz dzieląc wagę (w kilogramach) przez wzrost (w centymetrach) do kwadratu. BMI wzór: $(\text{Masa ciała w kilogramach}) / (\text{wzrost ciała w metrach kwadratowych})$.

Kalkulator BMI – <https://bmi-online.pl/>

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego – <https://kalkulatorkalorii.net/kalkulator-odchudzania>

Zdrowie zaczyna się od prawidłowej diety – dowiedz się więcej

Każdy z nas chce być zdrowym i czuć się wyśmienicie. Marzymy również o smukłej sylwetce, zdrowej skórze, włosach i paznokciach. Bardzo często jednak na tym się kończy – nie myślimy o tym, by zdrowo się odżywiać. W naszym studiu gościliśmy Panią Roksanę Wojciechowską – dietetyka i psychodietetyka, która prowadzi porady w Internecie nie tylko. Odpowiedziała na nasze pytania i rozwiązała wiele wątpliwości dotyczących zdrowego odżywiania. Okazało się, że nie trzeba ze wszystkiego rezygnować, warto po prostu obserwować nasz organizm, który wysyła nam odpowiednie sygnały. Niedobory można uzupełniać poprzez suplementację witamin czy mikroelementów. Jednak najlepiej, by znalazły się one w codziennej diecie.

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Aneta Witt i Tomasz Jachimowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Roksana-calosc_ok.mp3

www.roksanapsychodietetyk.pl

<https://www.facebook.com/psychodietetykroksanawojciechowska/>

<https://www.instagram.com/roxie.psychodietetyk/>

Zapraszamy też do naszej Biblioteki, a tam w dziale „Wiedza” dowiemy się m. in. o tym jak liczyć kalorie naszego posiłku:

[*Jak policzyć kaloryczność swojej diety?*](#)

