

## ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

Študentje imamo pogosto dneve zapolnjene s predavanji, vajami, velika večina poleg študija opravlja še študentsko delo ... Na tak način se hitro znajdemo v stresnih situacijah, ko je treba marsikaj kombinirati s študijskimi obveznostmi. S projektom Živim zdravo, ki poteka na nacionalni ravni v sodelovanju z ostalimi študentskimi organizacijami, želimo študentom približati zdrav življenjski slog z usklajevanjem študentskega življenja.

V stresnih situacijah velikokrat pozabimo **nase in iščemo izgovore, češ, da se je nemogoče pri takem tempu** ozirati tudi na zdravo prehrano, **rekreacijo in počitek – pa je temu res tako? Je res to tako nemogoče?**

Seveda to ni tako nemogoče in v takšnih situacijah je še bolj pomembno, da poskrbimo zase, za naše telo: fizično, psihično in kognitivno. Vsi dobro poznamo znan rek »zdrav duh, v zdravem telesu«, vendar kljub temu le tega premalokrat upoštevamo v vsakdanjem življenju.

Ko smo fizično aktivni, se to ne vidi le v povišanju srčnega utripa in večjemu pretoku krvi po žilah – učinki so vidni tudi v psihičnem počutju. S fizično aktivnostjo podzavestno vplivamo nase na tak način, da nam ta zbudi občutek zadovoljstva, da smo nekaj naredili zase in se zato počutimo bolj vitalne. Ob fizični aktivnosti, še posebej aerobni vadbi, naši možgani prejmejo več kisika, ki jim omogoča še učinkovitejše delovanje. Več kisika v možganih omogoča sproščanje različnih hormonov, ki pomagajo ustvarjati dobre pogoje za rast možganskih celic. Da je učinek tega povezan z rastjo hipotalamusa (področje možganov za učenje in pomnjenje) je pokazala tudi švedska študija. Zato je v izpitnem obdobju še toliko bolj pomembno, da smo fizično aktivni, saj nam bo gibanje zagotovo omogočilo hitrejše in učinkovitejše učenje.

Za še bolj zdravo in vitalno telo pa lahko poskrbimo tudi z zdravim načinom prehranjevanja. To ne pomeni upoštevanje nikakršnih diet, ampak smernic zdravega prehranjevanja, ki bodo pripomogla, da nam bo telo dobro služilo. Prenehajmo iskati izgovore, ampak se **usmerimo k organizaciji našega časa in rešitvi problema.**

Konec koncev to počnemo zase, za naše telo in tako kot skrbimo zanj, tako tudi funkcionira. Hrana je gorivo za telo in zato je pomembno, da izbiramo hrano, ki je bogata s hranili. Večinoma je prehrana, ki nam je najbolj dostopna, energijsko zelo bogata, vendar opustošena hranil, zato je pomembno, da smo pozorni tudi pri načrtovanju obrokov. Na dan naj bi jedli 5x po malem in poskrbeli za zadosten in zmeren vnos ogljikovih hidratov in maščob (glavni vir energije za naše telo), beljakovin, vitaminov in mineralov. Ni potrebe

postavljati si stroga pravila, kot je na primer odrekanje sladicam in drugim ne tako zdravim obrokom. Lahko si privoščimo kakšno pregreho, le v zmernih količinah.

**Sedaj pa brez izgovorov, poskrbi za svoj zdrav življenjski slog.** Vsaka majhna sprememba na bolje verjetno ne bo opazna iz danes na jutri, toda vsak vložen trud v naše zdravje se nam bo obrestoval na dolgi rok.

Avtorica: Damira Omerčević