



Datum: 23. 5. 2022

Spoštovani,

najprej najlepša hvala vsem, ki GIBate z nami 🤝. Pred nami je že predzadnji GIBAlni paket, ki vsebuje:

*GIBA IZZIV

Naš tokratni izziv vas pelje ven, v naravo – med zelene krošnje in pod zavetje toplega sonca. Predlagamo vam, da za družbo povabite s seboj še kakšnega (starejšega) prijatelja, prijateljico ali sorodnika in sorodnico, nato pa se vsi skupaj odpravite na sprehod po vašem domu ali osvojite bližnji hrib, če vam zdravje to dopušča. Videli boste, kako zdravljeni niso le sprehodi v naravi ampak tudi prijetni pogovori z našimi najbližjimi, ki božajo našo dušo. Časa za opravljanje izziva imate kot vedno teden dni – do 30. 5. 2022 tako pričakujemo vaše foto dokaze o opravljenem izzivu na naslovu simbiozagiba@simbioza.eu ali polonca.logar-avbelj@francebevkc.si.



SIMBIOZA GIBA 2022

ČETRTEI GIBA IZZIV: ZDRAVO IN ZABAVNO - GIBAMO SKUPAJ!

Odpravite se na sprehod ali pohod (odvisno od vaše pripravljenosti in moči) z vašim prijateljem_ico ali (starejšim) sorodnikom_co. Opazujte naravo, uživajte v družbi dreves in si naberite novih moči.

Foto dokaze o opravljenem izzivu pričakujemo na e-naslovu: simbiozagiba@simbioza.eu.

Za vsak izziv bomo izžrebali zmagovalca_ko, ki bo prejel_a simbolično nagrado!

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

GIBA NAMIG

V tokratnem namigu vam razkrivamo povezavo med zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom. Z vami delimo 12 nasvetov, povzetih po Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, poskusite jih upoštevati vsaj teden dni in videli boste, kako se bo izboljšalo vaše počutje!



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



GIBA NAMIG #4

1.del

Kako sta povezana zdrava prehrana in zdrav življenjski slog?

- V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora
- Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju, ki sta pridelana lokalno ter prijazno naravi in človeku.
- Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil. Pri pripravi hrane izmenično uporabljajte kakovostna olja (npr. oljčno, ogrščično, sončnično, orehovo, sezamovo).
- Mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj dvakrat na teden uživajte ribe in ena do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
- Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.

(VIR: NIJZ)

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

GIBA NAMIG #4

2.del

Kako sta povezana zdrava prehrana in zdrav življenjski slog?

- 7. Jejte manj slano hrano. Pri mizi jedi dodatno ne dosoljujte.
- 8. Omejite uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem (npr. sladki prigrizki, slaščice, sladki pekovski izdelki, sladke pijače)
- 9. Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo ter nesladkan čaj
- 10. Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.
- 11. Hrano pripravljajte higiensko. Jedi pripravljajte tako, da v živilih ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi. Priporočljivi postopki toplotne obdelave hrane so kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.
- 12. Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa zdrava

(VIR: NIJZ)

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



GIBA ALI STE VEDELI

Ali ste vedeli, da lahko na enostaven način – zgolj z nekaj sprememb v rutini – gibanje učinkovito uvrstimo v naš vsakdan. Ko smo doma, lahko ozavestimo pomen jutranje telovadbe in se po vseh opravkih odpravimo peš, v prostem času pa lahko vsa druženja in dejavnosti organiziramo tako, da je prisotna tudi (vsaj minimalna) oblika vadbe.



Ali ste vedeli?

KAKO LAHKO GIBANJE UVRSTIMO V NAŠ VSAKDAN?

(Povzeto po priporočilih NIJZ, 2013)

DOMA:

- Dan se naj začne z 10 minutno vadbo (vaje za gibljivost in/ali sprehod)
- Po opravkih se odpravimo peš
- Igrajmo se z najmlajšimi
- Opravljanje hišnih opravil je za zdravje enako koristno in pomembno kot vadba.

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET / YEARS



Ali ste vedeli?

ŠE NEKAJ NASVETOV

V PROSTEM ČASU:

- Namesto dvigala raje uporabljamo stopnice
- Med sedenjem (sedečim delom) se vsake pol ure vstanemo in raztegnemo
- Družinske in prijateljske aktivnosti organizirajmo tako, da vsebujejo elemente gibanja.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Želimo vam prijetno gibanje.

Vodja Simbioze skupnost
Polonca Logar Avbelj



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS