

AŠSK NEWSLETTER JE ZPĚT!

AŠSK ČR bude opět své členy a příznivce informovat o novinkách formou newsletterů. Prozradte nám prostřednictvím dotazníku, jaké informace byste chtěli pravidelně dostávat. https://bit.ly/dotaznik_ASSK

ZDRAVÝM POHYBEM A POSÍLENOU IMUNITOU PROTI VIRŮM

Posilování imunity, cvičení a zdravé stravování je v této době důležitější než kdy dřív. Proto vzniklo několik iniciativ, které povzbuzují k tomu, abychom i doma zůstali aktivními. Jednou z takových kampaní je i #ISFStayActive. Více o kampani najdete v článku na webu AŠSK. https://bit.ly/ISFstay_active

IMUNITA JE ODRAZEM ŽIVOTNÍHO STYLU



**AŠSK
TIP**

SPÁNEK

Jedním z nejdůležitějších faktorů je mít správný a kvalitní spánek. Díky tomu je zajištěna dostatečná produkce melatoninu, který funguje jako nitrobuněčný antioxidant.

STRAVA

Snažte se omezit průmyslově zpracované potraviny, zařadte celistvé potraviny: ovoce a zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C – červená paprika, citrony. Zvyšte příjem Omega 3 (snižuje zánětlivost) a snižte Omega 6. Zařadte přírodní probiotika (fermentované potraviny, jako kyselé zelí, kefír, nakládané okurky) a antibiotika (čerstvý česnek a cibule).

POHYB

Alespoň 2x týdně provozujte sportovní aktivitu. Nastavte si denní nebo týdenní cíle. Zvládnete třeba za den ujít 7-10 000 kroků?

SLUNCE

Vystavování se slunci snižuje úzkosti a deprese. Hlavním benefitem je tvorba vitamínu D3 přes přímý kontakt kůže s pokožkou. Moduluje imunitní funkce.

SUPLEMENTY

Důležité vitamíny a minerály, které je potřeba doplňovat: magnesium – deficitní minerál, který zlepší kvalitu i délku spánku, Omega 3, K2 D3, vitamín C.

DÝCHÁNÍ

Dechem můžeme ovlivnit to, jak se cítíme: snížit stres, zklidnit tělo a tím posílit imunitu, zvýšit energii a zlepšit regeneraci, zlepšit kognitivní funkce, snížit zátěž na kardiovaskulární systém a snížit krevní tlak.

OTUŽOVÁNÍ

Otužování nastartuje a aktivuje sekreci (vyučování) důležitých hormonů: zvyšuje vyplavování růstového hormonu, zlepšuje náladu a zvýší energii během dne, posiluje imunitní systém.

MOŽNÁ VÁM UTEKLO...

Projekt Sportuj ve škole má zřízenou infolinku. Pracovníci projektového úseku AŠSK jsou připraveni odpovídat na vaše dotazy na lince
608 890 733

www.sportujeveskole.cz

GENERÁLNÍ PARTNER

SPORTISIMO