

# Budzimy się do życia – wiosenny poradnik stomika

Wiosną wszystko wokół budzi się do życia – obudźmy się więc i my.  
Po jesieni i zimie przychodzi pora, która idealnie nadaje się do zmian!

## Zadbaj o siebie

Na początek postawmy na wiosenne, żywe barwy, zarówno w stroju, jak i dodatkach. Kolorowy element garderoby czy ulubiony kolor na paznokciach na pewno poprawią nastrój.



### Na bazie miodu...

Naturalne, proste w przygotowaniu kosmetyki zaspokoją potrzeby każdej skóry. Przy okazji codziennej kąpieli możemy urządzić sobie „domowe SPA” i zadbać o swoje ciało.

### Polecamy przepis na domowy peeling do ciała:

Wymieszaj sól gruboziarnistą (150 dkg) z miodem (150 ml). Rozgrzej ciało w ciepłej kąpieli, następnie wcieraj domowy peeling okrężnymi ruchami. Na koniec zmyj ciało letnią wodą. Piękny aromat i radość z samodzielnie przygotowanego preparatu sprawią, że codzienna pielęgnacja stanie się pachnącym, wiosennym rytuałem.

## Nowalijkowe przysmaki

Okres wiosenno-letni obfituje w różnorodne warzywa i owoce, które są źródłem naturalnych składników o działaniu prozdrowotnym. Są źródłem witamin (C, E, z grupy B) i składników mineralnych (żelazo, magnez, selen), a także błonnika odpowiedzialnego za regulację pracy przewodu pokarmowego.

Mamy dostęp do świeżych warzyw, takich jak: rzodkiewka, szparagi czy szpinak. Wszystkie są bogatym źródłem substancji odżywczych.



## Poranna gimnastyka duszy!

Chcesz czuć się radośnie i spokojnie każdego dnia? Zastosuj kilka sprawdzonych sposobów na błyskawiczne wprowadzenie się w dobry nastrój. To działa!

RADOŚĆ Z DROBNYCH  
SPRAW JEST SEKRETEM  
DOBREGO  
SAMOPOCZUCIA.  
POZYTYWNE WIDZENIE  
ŚWIATA ZALEŻY OD  
NAS SAMYCH!

### Uśmiechaj się do siebie

Stań przed lustrem i uśmiechnij się do siebie. Potwierdzono, że już po pierwszym razie, zauważysz, że taki uśmiech ma wręcz czarodziejską moc. Poczujesz odprężenie, jakby w jednej chwili ulotniły się wszystkie problemy.

Dlaczego tak się dzieje? Z pewnością dlatego, że uśmiech przyspiesza produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia.



W okresie letnim możemy cieszyć się też smakiem, pochodzących z polskich sadów, owoców: porzeczek, truskawek, a później też jabłek i gruszek. Owoce, podobnie jak warzywa, są źródłem wielu cennych składników.

Więcej o diecie ze stomią znajduje się w naszym Poradniku Dieta stomika!

Napisz na adres: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com) a wyślemy go do Ciebie.

## Głęboki, prawidłowy oddech nieocenionym wsparciem w każdym wieku

Ćwiczenia oddechowe są ważne o każdej porze roku – ćwicz dwa razy dziennie, rób to wolno i uważnie obserwuj swoje ciało.



### Po przebudzeniu...

rozciągnij się, weź krótki spokojny wdech, a następnie wykonaj długi relaksujący wydech – jeśli czujesz się dobrze, powtórz to ćwiczenie 5 razy.



### A na dobranoc...

leżąc, sprawdź czy Twoja szyja, ręce, brzuch i nogi są rozluźnione. Weź wdech i wyobraź sobie jak powietrze wypełnia całe Twoje ciało – następnie zamknij oczy i pozwól powietrzu spokojnie wypłynąć na zewnątrz. Poczuj głęboki relaks przed spokojnym snem.



## Gimnastyka w łóżku – dobry sposób na przebudzenie!

1. Rozciągnij się, odetchnij głęboko, wykonaj rękami i stopami kilka ruchów okrężnych.
2. Zaciśnij i rozluźnij pięści, zegnij naprzemiennie łokcie, łagodnie przechyl głowę w lewo i w prawo.
3. Kilukrotnie zegnij i wyprostuj kolana, przy zgiętych stawach kolanowych spróbuj lekko unieść biodra w górę i opuść je z powrotem, ugięte kolana przesun na lewą i prawą stronę ciała.
4. Ponownie rozciągnij swoje ciało. Jeśli czujesz się dobrze, wstań.

W ciągu dnia zerkaj często do lustra – pozwoli Ci to regularnie kontrolować ustawienie Twoich pleców oraz przypomni o właściwej postawie ciała.



DO ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH ZALICZAMY RÓWNIEŻ: ZDMUCHIWANIE ŚWIECY, WĄCHANIE KWIATÓW CZY GWIZDANIE? OKAZJI DO ĆWICZEŃ W CIĄGU DNIA JEST ZATEM BEZ LIKU!

## Mój mały ogródek

Wiosna to idealny moment na porządki w ogródku i sadzenie roślin, kwiatów czy ziół. To także świetny czas na porządkowanie tarasów i balkonów. Wystarczy naprawdę niewielka przestrzeń, aby cieszyć się miejscem, w którym przyjemnie będzie odpocząć.

Wystarczy kilka poduszek dekoracyjnych, koc, niewielki stolik i krzesła. Wieczorem, aby wyczarować magiczny nastrój, można zapalić świecę. Jeśli nie dysponujemy balkonem, spróbujmy stworzyć taki magiczny kącik w naszym mieszkaniu.



Zioła na parapecie czy doniczki na balkonie będą piękną ozdobą. W balkonowym ogródku z pewnością poradzą sobie pomidorki koktajlowe, rzodkiewka czy szczypiorek, a samodzielnie wyhodowane warzywa i owoce są najsmaczniejsze.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

**Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,**  
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

