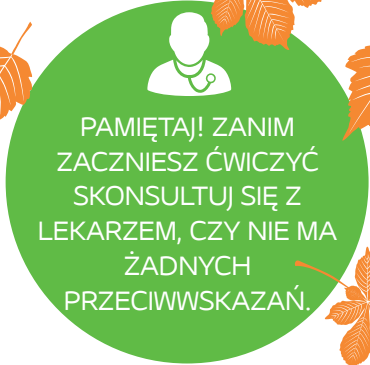


# Jak nie dać się jesieni?

## Praktyczny poradnik



PAMIĘTAJ! ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, CZY NIE MA ŻADNYCH PRZECIWWSKAZAŃ.





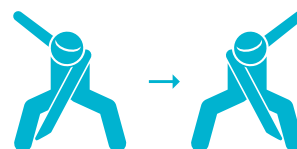
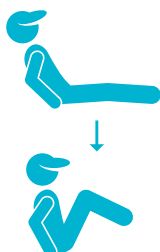
### Regularne spacery

Ruch na świeżym powietrzu ma wpływ na wzmocnienie odporności. Znika zmęczenie, czujemy się lepiej i mamy więcej energii. W zależności od kondycji i ilości czasu wolnego spacer może trwać od kilkunastu minut do nawet kilku godzin. Jeśli chcemy urozmaicić aktywność podczas spaceru, możemy wybrać marsz z kijkami, czyli nordic walking lub jogging – trucht, bieg w wolnym tempie.



### Ćwiczenia w domu

Gdy pogoda nie zachęca do aktywności na świeżym powietrzu, możemy poćwiczyć w domu. Lekkie ćwiczenia wpływają na aktywację układu mięśniowego, przyspieszenie metabolizmu, co jest szczególnie istotne dla każdego stolika. Aktywność fizyczna zapewni nam lepszy wygląd i samopoczucie, a także zredukuje stres. Systematycznie wykonywane ćwiczenia pozwolą zminimalizować ryzyko różnych powikłań, m.in. przepukliny okołostomijnej. Najlepiej wykonywać je trzy razy w tygodniu.



WITAMINA D  
JEST WAŻNA  
W PROFILAKTYCE  
NADCIŚNIENIA  
TĘTNICZEGO, CUKRZYCY  
CZY CHOROÓB AUTO-  
IMMUNOLOGICZNYCH.

### Witamina D

Witamina D wspomaga odporność naszego organizmu. Jej niedobór może objawiać się wahaniem nastroju, a także problemami ze snem. W okresie jesienno-zimowym, kiedy brakuje słońca, ważna jest jej suplementacja. Warto zbadać jej poziom we krwi oraz przestrzegać zalecanego dziennego spożycia. W razie wątpliwości należy udać się do lekarza lub skorzystać z porady farmaceuty, ponieważ nie tylko niedobór, ale i nadmiar witaminy D bywa szkodliwy.



JEŚLI MASZ WRAŻLIWE  
JELITA, UWAŻAJ NA  
WARZYWA I OWOCE  
Z JADALNYMI PESTKAMI  
LUB ZIARENKOWATYM  
MIĄŻSZEM (NP. DYNIA  
CZY ŻURAWINA).

## Domowe przetwory

Robienie domowych dżemów, konfitur, nalewek czy kiszzonek znowu staje się modne. Nie tylko latem warto robić przetwory. Wiele z jesiennych warzyw i owoców – zamkniętych w słoiczkach – będzie smakowitą ośłodą jesiennych i zimowych dni. Samodzielne robienie przetworów jest również doskonałą okazją do eksperymentów kulinarnych, można dodawać ulubione przyprawy i łączyć ze sobą różne smaki. Domowe wyroby nie zawierają sztucznych barwników, substancji konserwujących, środków zagęszczających oraz sztucznych słodzików i są zdrowsze od tych kupionych w sklepie.



## Rozwijanie zainteresowań

Jesień to idealny czas na nowe hobby. Warto spróbować aktywności dostosowanych do naszej kondycji, wieku oraz zainteresowań. Z pewnością każdy znajdzie dla siebie coś odpowiedniego. Może to być pływanie, nauka tańca, joga czy podróżowanie. To nie tylko sposób na ciekawe spędzenie czasu, ale także możliwość poznania nowych osób.

JESENNY SPADEK  
FORMY I OBNIŻONY  
NASTRÓJ TO  
NATURALNE EFEKTY  
BRAKU ŚWIATŁA,  
WYSTĘPUJĄCE  
SEZONOWO.



## Jesienne rozrywki

Jesień to pora roku, która sprzyja w nadrabianiu zaległości w czytaniu książek oraz oglądaniu filmów i ciekawych seriali. To też okres premier kinowych, teatralnych oraz różnych koncertów, na które warto się wybrać. Doskonałym treningiem dla naszego mózgu będą gry planszowe typu scrabble, krzyżówki lub nauka języka obcego.



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.

