

# ACTIVIA®

DOBRE SAMOPOCZUCIE ZACZYNA SIĘ OD ŚRODKA



# CZEŚĆ!

**Cześć, miło Cię widzieć! W Activia naszą misją jest zachęcanie do troski o swoje jelita. :-) Wspólnie z zespołem ekspertów stworzyliśmy materiał skierowany do wszystkich tych, którzy chcą żyć dobrze ze swoim brzuchem.**

Zapraszamy gorąco do korzystania z zawartej w tym e-booku wiedzy i odkrywania, jak przez świadome wybory żywieniowe, zadbanie o równowagę i regularną aktywność fizyczną możesz poprawić nie tylko stan układu pokarmowego, ale też samopoczucie i jakość życia.

Przyjmijmy razem podejście pełne życzliwości i otwartości na zmiany, które mogą przynieść długotrwałe korzyści – **niech żyją szczęśliwe brzuchy!**

W tworzeniu tego materiału pomogły nam ekspertki od tego, **jak zadbać o swoje wnętrze. Poznajcie się!**



## EMILIA CESAREK

Dietetyk kliniczny z 9-letnim doświadczeniem i specjalizacją w zdrowiu trawiennym. Mama skupiona na promowaniu zdrowego stylu życia i aktywności.

## ANNA ZUCH

Mama na pełen etat, od najmłodszych lat związana ze sportem. Po zakończeniu kariery siatkarskiej została trenerką personalną i trenerką fitness.



## KAROLINA CWALINA

Konkretna przedsiębiorczyni, odważna inwestorka, mentorka, autorka i ekspertka, której bliska jest dziedzina rozwoju osobistego.

ACTIVIA®

# SPIS TREŚCI

<b>3 SŁOWA NA START</b>	<b>STR. 04</b>
<b>01. ZDROWIE JELIT</b>	<b>STR. 09</b>
<b>02. KOMFORT TRAWIENIA</b>	<b>STR. 23</b>
<b>03. DOBRE SAMOPOCZUCIE</b>	<b>STR. 36</b>
<b>3 SŁOWA NA KONIEC</b>	<b>STR. 45</b>



Activia zawiera wapń pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych oraz żywe kultury bakterii. Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem. Ważna jest zbilansowana dieta oraz zdrowy styl życia.

ACTIVIA®



3

SŁOWA  
NA START



ACTIVIA®



# O MĄDRYCH WYBORACH

**Wszystkie codzienne wybory dotyczące jedzenia, a także poziom zadowolenia z życia i aktywności fizycznej odgrywają kluczową rolę w **utrzymaniu zdrowia jelit.** Dlatego tak ważne jest to, by dokonywać tych wyborów rozsądnie.**

Styl życia, który prowadzisz, ma bezpośredni wpływ na samopoczucie i kondycję. **Pracę nad nimi warto rozpocząć od środka!** Wydaje się, że to proste „jak raz, dwa, trzy”, chociaż czasem ciężko postawić ten **pierwszy krok.**

Ten e-book powstał po to, by droga do osiągnięcia tego wewnętrznego dobrostanu była bardziej przejrzysta i przyjemna. **Od czegoś trzeba zacząć!**

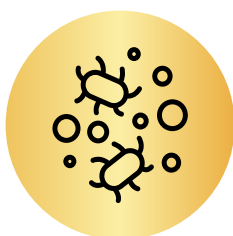
# O PRACY JELIT

**Dzielne jelito cienkie jest odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych, które po przetrawieniu są transportowane do wszystkich komórek ludzkiego organizmu<sup>(1)</sup>.**

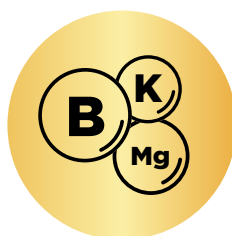
To jednak nie wszystko! Funkcje jelita cienkiego to nie tylko trawienie i transport pokarmu. Jest ono również odpowiedzialne za produkcję hormonów czy wchłanianie wody<sup>(2)</sup>.

Nasze jelita, tak jak i cały układ pokarmowy są również miejscem bytowania różnych mikroorganizmów. Są to między innymi bakterie, których działanie jest coraz lepiej poznawane. Warto zwrócić uwagę, że mikroorganizmy nie ograniczają się jedynie do układu pokarmowego – obecne są także na skórze, w jamie ustnej oraz w nosie. Skład tych mikroorganizmów różni się u każdej osoby, tworząc unikalny i niepowtarzalny mikrobiom **charakterystyczny dla każdego z nas.**

## ROLA BAKTERII ŻYJĄCYCH W JELITACH:



**rozkładają składniki pokarmowe,** które są dostarczane wraz z dietą, do prostszych substancji, takich jak kwasy organiczne czy dwutlenek węgla<sup>(2)</sup>



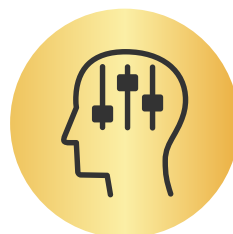
**wytwarzają witaminy** z grupy B i witaminę K oraz poprawiają wchłanianie niektórych składników mineralnych



**wspomagają** motorykę przewodu pokarmowego<sup>(3)</sup>



**wpływają** na pracę jelit



**pamiętaj** jak ważne jest dbanie o swoje jelita

### Źródła:

1. Evers, B. Mark. „Jelito cienkie.” Chirurgia Sabiston (2010): 165.
2. Zak-Golab, Agnieszka, et al. „Rola flory jelitowej w patogenezie otyłości.” Postępy higieny i medycyny doświadczalnej 68 (2014): 84-90.
3. Zheng Z, Tang J, Hu Y, Zhang W. Role of gut microbiota-derived signals in the regulation of gastrointestinal motility. Front Med (Lausanne). 2022;9:961703.



# O MARCE ACTIVIA

Niniejsza publikacja jest dedykowana wszystkim, którzy pragną dbać o swoje zdrowie od wewnątrz, zwracając szczególną uwagę na jelita i komfort trawienia oraz tym, którzy po prostu chcą się dobrze czuć.

Jako **Activia** zdajemy sobie sprawę z tego, jak wiele dobra zaczyna się od zadowolonego brzucha. Przed naszymi konsumentami odkrywamy **3 korzyści**, które wiążą się z zaproszeniem marki Activia do swojej codzienności:



Pewnie już wiesz, że dobre samopoczucie zaczyna się od środka, prawda? Sięgnij po jogurt Activia w nowym, wygodnym kubeczku i **przekonaj się na własnym brzuchu!**

**Niech żyją jelita!**

Activia zawiera wapń pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych oraz żywe kultury bakterii. Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem. Ważna jest zbilansowana dieta oraz zdrowy styl życia.



## CZY WIESZ, ŻE...

W naszym produkcie znajdziesz miliardy probiotycznych bakterii z unikalnej kombinacji aż 5 różnych szczepów odpowiedzialnych nie tylko za wyśmienity smak i kremową konsystencję. **Wszystko zamknięte w wygodnym kubeczku!**

**Activia zawiera 1'wapń** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych oraz <sup>2</sup>żywe kultury bakterii. Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem. Ważna jest zbilansowana dieta oraz zdrowy styl życia.

**3, 2, 1... zaczynamy!**





01

# ZDROWIE JELIT

ACTIVIA®



# EMILIA CESAREK

Nazywam się Emilia Cesarek-Ejzemberg i od 9 lat pracuję gabinetowo jako **dietetyk kliniczny**. Ukończyłam studia magisterskie ze specjalizacją dietetyki klinicznej.

Moim celem jest integralne podejście żywieniowe do wspierania zdrowia. Zdrowie trawienne, praca przewodu pokarmowego to tematy, które zgłębiam każdego dnia, zarówno naukowo jak i w praktycznej pracy z pacjentami.

**Zapraszam na porcję wiedzy!**



## WPŁYW ODŻYWIANIA NA ZDROWIE JELIT

**Zdrowe jelita to prawdziwi bohaterowie ludzkiego organizmu. Pracują za nas i dla nas. Nie dość, że troszczą się o to, by ta kolacja zjedzona wczoraj z przyjaciółmi trawiła się dobrze, to jeszcze pilnują, aby składniki z pożywienia wchłaniały się odpowiednio.**

Brzmi to jak całkiem poważna praca na kilku etatach, prawda?

**A prawidłowa praca jelit ma wpływ na nasze samopoczucie.** Aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie jelit, ważne jest utrzymanie zrównoważonej diety. Skomponowanie jadłospisu na rzecz zdrowych jelit wymaga dbania

o odpowiednią podaż warzyw i owoców oraz fermentowanych produktów mlecznych, a także wyeliminowania wysoko przetworzonej żywności. Dbając o jelita, można więc naprawdę dużo zyskać, a przede wszystkim – cieszyć się lepszym zdrowiem bez większego wysiłku. **Może warto okazać „swojemu wnętrzu” więcej miłości i uwagi?** Zasługuje na to!



## PRODUKTY FERMENTOWANE?

Wiemy, jak to robić! Dbając o zdrowie jelit, warto sięgać po fermentowane przetwory mleczne, np. takie jak jogurty. Są one wytwarzane z pasteryzowanego mleka, w procesie fermentacji. Uczestniczą w nim bakterie kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus*, *Streptococcus* oraz *Bifidobacterium*.

**Jogurt naturalny Activia** z miliardami bakterii probiotycznych zawiera unikalny zestaw aż 5 szczepów, które decydują o doskonałym smaku i kremowości oraz walorach płynących z konsumpcji produktów fermentowanych!



## O DOBREJ DIECI

Jako dietetyczka kliniczna ukierunkowana na działanie w zakresie zaburzeń pracy przewodu pokarmowego, czyli wszystkich tych „jelitowych spraw”, podkreślam, jak **ważna jest mądrze poprowadzona, zbilansowana i przemyślana dieta**. Nie, nie chodzi tylko o unikanie fast foodów czy ciasteczek. To, co łąduje codziennie na talerzu,



ma ogromny wpływ na organizm – i nie mówię tu jedynie o figurze. Złe nawyki żywieniowe mogą zaprowadzić na pole minowe. Dlatego odpowiednie zarządzanie tym, co ląduje w menu, to nie tylko sposób na utrzymanie formy, ale również **świetna strategia prewencyjna** – dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

## GRAMY RAZEM!

W diecie każdy składnik gra ważną rolę – od makro- i mikroelementów po węglowodany i tłuszcze. Jak to w każdym zespole, **każdy z nich ma coś do powiedzenia, gdy chodzi o jelita.**

Zrozumienie, jak te wszystkie elementy

wpływają na przewód pokarmowy i jego mikrobiotę, pozwala na świadome kształtowanie nawyków żywieniowych. W kolejnych akapitach opowiem, jak poszczególne składowe diety są ważne dla trawienia i jak można modyfikować te nawyki, aby jelita pracowały „jak w zegarku” – i jak wspierać zdrowie jelit, by czuć się lepiej, **zarówno od środka, jak i od zewnątrz!**

Błonnik jest istotnym składnikiem diety, który **wpływa na pracę jelit.** Można go znaleźć w owocach, warzywach, pełnoziarnistych zbożach i roślinach strączkowych. Jedną z jego funkcji jest dostarczanie substratu dla fermentacji bakteryjnej, co sprzyja prawidłowej perystaltyce jelit i pomaga w usuwaniu odpadów metabolicznych. To wszystko przyczynia się do zmniejszenia ryzyka rozwoju niektórych nowotworów przewodu pokarmowego.

## WNIOSEK?

Błonnik to prawdziwy przyjaciel w drodze do polepszenia trawienia. **Co z tym faktem zrobić?** Zaczynij dzień od dodania nasion chia do swojego porannego jogurtu, na obiad wrzuć garść soczewicy do zupy, a kolację dopełnij sałatką ze świeżych warzyw – to prostsze niż myślisz!



## CO Z TYMI POLIFENOLAMI?

Polifenole, obecne w roślinnej diecie, również odgrywają ważną rolę w utrzymaniu zdrowia jelit i ogólnej kondycji przewodu pokarmowego. Te związki fitochemiczne, ze względu na swoje właściwości, m.in. przeciwutleniające i przeciwzapalne, są intensywnie badane pod kątem ich wpływu na funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Flawonoidy, które występują w takich produktach jak jagody, jabłka, winogrona oraz zielona herbata, mogą wspierać **wzrost korzystnych bakterii**, np. *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, a jednocześnie hamować rozwój patogennych mikroorganizmów<sup>(1)</sup>.

### PODSUMOWUJĄC

zarówno błonnik, jak i polifenole mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie jelit, co jest istotne dla ogólnego stanu zdrowia.

Warto zwrócić uwagę, że **polifenole to prawdziwi gracze zespołowi w świecie składników diety**. Kiedy współpracują z błonnikiem w roślinnym menu, pobudzają mikrobiotę jelitową do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które modulują stany zapalne i dbają o to, aby ściany jelit były mocne i szczelne<sup>(2)</sup>. Absorpcja polifenoli ma swoje humory, zależne od ich bioaktywności i biodostępności, są trochę jak kapryśni celebryci – wymagają odpowiedniego traktowania. I tu wkracza mikrobiota jelitowa, która decyduje, ile składników faktycznie trafia do organizmu<sup>(3)</sup>. Dlatego **ważne jest, aby jadłospis był różnorodny i dostarczał nie tylko polifenoli, ale również innych składników odżywczych**, które mogą przyczynić się do optymalnej absorpcji i wykorzystania tych związków przez organizm.

#### Źródła:

1. S. Mithul Aravind, S. Wichienchot, R. Tsao, S. Ramakrishnan, S. Chakkaravarthi, Role of dietary polyphenols on gut microbiota, their metabolites and health benefits, Kwiecień 2021
2. S. Mithul Aravind, S. Wichienchot, R. Tsao, S. Ramakrishnan, S. Chakkaravarthi, Role of dietary polyphenols on gut microbiota, their metabolites and health benefits, Kwiecień 2021 oraz
3. X. Wang, Y. Qi, H. Zheng, Dietary Polyphenol, Gut Microbiota, and Health Benefits, Czerwiec 2022

## NKT? CO TO JEST?

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe pełnią rolę w utrzymaniu homeostazy jelitowej i coraz więcej dowiadujemy się na temat ich udziału w zachowaniu optymalnego **stanu mikrobioty jelitowej**. Ich obecność w diecie jest kluczowa z punktu widzenia integralności błon śluzowych, modulacji odpowiedzi zapalnej oraz w kształtowaniu profilu mikrobiologicznego przewodu pokarmowego. Kwasy omega-3, omega-6 i omega-9, główne rodzaje wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, mają potwierdzony naukowo wpływ na redukcję stanu zapalnego w organizmie. Z kolei jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA), z kwasem oleinowym z oliwy z oliwek na czele, są ważne dla zdrowia jelit, ponieważ są składnikami fosfolipidów błonowych i wpływają na płynność błon komórkowych.



### BADANIA

pokazują, że te kwasy mogą również wpływać na ekspresję genów bakteryjnych, co zmienia ich zdolności metaboliczne i interakcje z gospodarzem.

Ta właściwość jest kluczowa dla funkcjonowania błon, w tym dla aktywności receptorów i transportu substancji odżywczych. Zadbaj o to, aby w Twojej diecie znalazły się źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych takie jak: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, ryby, czy orzechy i nasiona.

**Źródła:**

C. Menni, J. Zierer, T. Pallister, M. A. Jackson, T. Long, R. P. Mohney, C. J. Steves, T. D. Spector, A. M. Valdes, Omega-3 fatty acids correlate with gut microbiome diversity and production of N-carbamylglutamate in middle aged and elderly women, Wrzesień 2017

L. Constantini, R. Molinari, B. Farinon, N. Merendino, Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota, Grudzień 2017



## TE CENNE BIAŁKA!

Jako dietetyk kliniczny, mogę powiedzieć, że liczy się nie tylko to, ile białka jest spożywane, ale skąd ono pochodzi i jakiej jest jakości. Zacznijmy od **białka zwierzęcego** – jest świetnym źródłem wszystkich niezbędnych aminokwasów, czyli tych małych cegiełek, z których zbudowane są nasze tkanki, w tym także te w jelitach. **Co za dużo, to niezdrowo**, a nadmierna konsumpcja, zwłaszcza wysokoprzetworzonej żywności, może zamieszać w mikrobiocie jelitowej, więc lepiej trzymać się zasad: mięso tak, ale z głową i najlepiej dobrze przygotowane, w towarzystwie warzyw bogatych w błonnik i polifenole.



### DOBRE BIAŁKO ROŚLINNE

Strączki, orzechy, nasiona i pełnoziarniste zboża mogą dobrze wpływać na jelita.

A co z białkiem roślinnym? To **świetna alternatywa** dla białek zwierzęcych. Dostarcza nie tylko aminokwasów, ale także błonnika, witamin, minerałów i związków bioaktywnych. Rośliny strączkowe, zawierające białko i błonnik, są fermentowane w okrężnicy, co prowadzi do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które działają przeciwzapalnie i chronią błonę śluzową. **Aby jelita były w dobrej formie, warto dać szansę roślinnym białkom!** Mogą przynieść sporo korzyści dla równowagi mikrobioty i pomóc obniżyć stany zapalne w jelitach.

#### Źródła:

Z. Chen, N. Liang, H. Zhang, H. Li, J. Guo, Y. Zhang, Y. Chen, Y. Wang, Resistant starch and the gut microbiome: Exploring beneficial interactions and dietary impacts, Marzec 2024  
P. DeMartino, D. W. Cockburn, Resistant starch: impact on the gut microbiome and health, Listopad 2022  
S. Ghosh, C. S. Whitley, B. Haribabu, V. Rao Jala, Regulation of Intestinal Barrier Function by Microbial Metabolites, Luty 2021

## A NA KONIEC

Produkty mleczne, zwłaszcza te fermentowane jak jogurt, są cenne dla komfortu trawienia między innymi dzięki obecności wapnia, który pomaga w funkcjonowaniu enzymów trawiennych. Wiele z nich zawiera też probiotyki.

**Probiotyki to żywe mikroorganizmy**, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe **poprawiają trawienie** zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem.



## PODSUMOWUJĄC

Dbanie o różnorodność bakteryjną w jelitach przez spożywanie produktów bogatych w błonnik, polifenole, nienasycone kwasy tłuszczowe, wysokiej jakości białka oraz fermentowane produkty mleczne to klucz do zdrowia jelit. Każda indywidualna decyzja o poprawie równowagi mikrobiotycznej może przynieść długofalowe korzyści dla zdrowia.



# PRZEPIŚNIK ACTIVIA

Witaj w świecie zdrowych przepisów stworzonych we współpracy z naszą **ekspertką od zadowolonych brzuchów** z myślą o zdrowiu jelit i komforcie trawienia!

W tym e-booku odkryjesz kilka prostych, ale smakowitych przekąsek bazujących na jogurcie naturalnym. **Activia** jest nie tylko pysznym dodatkiem, ale także zawiera probiotyki i wapń, który **pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych**. Ruszamy w podróż po ciekawych i apetycznych przepisach? To zacznijmy!



## JOGURT NATURALNY Z DOMOWĄ GRANOLĄ I KAKAO



przyjęta miara  
1 szklanka  
= 150 ml

### CZEGO POTRZEBUJESZ?

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego Activia
- ½ szklanki domowej granoli (przepis niżej)
- ½ szklanki borówek świeżych lub mrożonych
- ⅓ łyżeczki kakao

### I CO TERAZ?

1. W miseczce ułóż warstwę jogurtu.
2. Posyp granolą.
3. Na wierzchu ułóż owoce.
4. Udekoruj kakao!





## PRZEPIS NA GRANOLĘ:

- 3 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka ulubionych orzechów
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ⅓ szklanki miodu / syropu klonowego
- ⅓ szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki soli morskiej



10 porcji



## ROZGRZEWKA:

**Rozgrzej piekarnik** do 160°C i przygotuj blachę, wykładając ją papierem do pieczenia.

## SKŁADNIKI SUCHE:

**W dużej misce wymieszaj:** płatki owsiane, orzechy, wiórki kokosowe i cynamon.

## SKŁADNIKI MOKRE:

W małym garnku na średnim ogniu podgrzewaj: miód (lub syrop klonowy), oliwę z oliwek i ekstrakt waniliowy. **Mieszaj, aż składniki połączą się** i staną się płynne.

## MIESZANIE I PIECZENIE:

Wlej mokre składniki do suchych i wymieszaj, aby wszystkie pokryć równomiernie. **Rozprowadź całość na blasze** i piecz 20-25 minut, mieszając co 5-10 minut dla równego przypiekania.

## ODPOCZYNEK:

Pozwól granoli wystygnąć na blasze – stanie się bardziej chrupiąca! Przechowuj ją w szczelnym pojemniku w chłodnym i suchym miejscu **do 2 tygodni.**



## GOFRY Z JOGURTEM, KREMEM ORZECHOWYM I SYROPEM KLONOWYM

### CZEGO POTRZEBUJESZ?

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 szklanka napoju sojowego
- 1 jajko
- 1/3 szklanki malin mrożonych lub świeżych
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie jogurtu naturalnego Activia
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- 2 łyżeczki kremu orzechowego



### I CO TERAZ?

1. Jajko **rozłożyć** w misce.
2. **Dolej** napój sojowy i zmiksuj na jednolitą masę.
3. Do masy **przesiej** mąkę i proszek do pieczenia, wymieszaj.
4. **Nagrzej** gofrownicę. Możesz użyć płaskiej łyżeczki masła do nasmarowania blaszki.
5. **Wlej** ciasto i piecz gofry do ich zarumienienia.
6. Na każdy gofr **nałóż** solidną porcję jogurtu.
7. **Posmaruj** kremem orzechowym, dorzuć maliny.
8. **Polej** gofry syropem klonowym przed podaniem.



## DESER CHIA Z JOGURTEM I CIEMNYM WINOGRONEM

### CZEGO POTRZEBUJESZ?

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego Activia
- 15 g nasion chia
- 60 ml napoju kokosowego (mleczka kokosowego 21%)
- 100 ml wody
- 50 g ciemnych winogron bez pestek
- 1 łyżeczka pistacji



### I CO TERAZ?

1. Nasiona chia **wsyp** do słoika, zalej wodą i napojem kokosowym.
2. **Zakręć** słoik, potrząśnij, wymieszaj i odstaw do lodówki (np. na noc) do napęcznienia.
3. Rano **dodaj** na nasiona porcję jogurtu.
4. Na samym wierzchu powstałego puddingu **ułóż** winogrona i posyp pistacjami.





## SAŁATKA Z JOGURTEM NA SŁODKO

### CZEGO POTRZEBUJESZ?

- ½ opakowania jogurtu naturalnego Activia
- 1 średni ogórek
- Pestki z ½ granatu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka orzechów laskowych lub włoskich
- 1 garść świeżego szpinaku baby
- 100 g malin
- 4 listki mięty



Zrób własny  
sos!

### I CO TERAZ?

1. **Wymieszaj** w misce: oliwę, sok z cytryny i miód, czyli sos do sałatki.
2. Maliny, listki mięty i szpinak **umyj i osusz**. Ogórka obierz i pokrój w kostkę.
3. **Wydrąż** granata, wyjmij pestki.
4. **Ułóż** na talerzu szpinak, polej sosem i jogurtem.
5. **Udekoruj** malinami, pestkami granatu i pokruszonymi orzechami.





## JOGURT Z MIESZANKĄ STUDENCKĄ I CYNAMONEM

### CZEGO POTRZEBUJESZ?

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego Activia
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżka orzechów nerkowca
- ½ łyżki rodzynek
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego siemienia lnianego



### I CO TERAZ?

1. Do miseczeki **wsyp** migdały, orzechy, rodzynek, cynamon i siemię lniane.
2. **Pomieszaj**, by składniki przegryzły się. Możesz je zostawić na noc w miseczce.
3. Przed podaniem **dodaj** jogurt i wymieszaj.



02.

# KOMFORT TRAWIENIA



ACTIVIA®





## W DOBRYM STYLU!

Autorka tekstu: **Anna Zuch**

**Sprawy wyglądają następująco. Światowa Organizacja Zdrowia, czyli te mądre głowy, które pilnują, żebyśmy wszyscy żyli w dobrostanie, słusznie zwraca uwagę, że zdrowie to nie tylko po prostu „brak choroby”, ale też sprawność fizyczna i psychiczna, a bycie w formie niejedno ma imię.**

To nie jest trend czy nowa moda. Świadomość w społeczeństwie rośnie, a że zdrowie jest czymś, czego kupić się nie da, wzbudza coraz większe zainteresowanie, tworząc efekt domina. I dobrze! Ma to pozytywny wpływ na funkcjonowanie w wielu sferach: fizycznej, psychicznej czy społecznej. **Dobre nawyki** mają ogromne znaczenie w utrzymaniu „zdrowego stylu życia”, a są to:

- odpowiednia dieta dostarczająca wszystkich składników odżywczych,
- regularna aktywność fizyczna warunkująca prawidłową masę ciała,
- sen, jego długość i jakość,
- regularne badania,
- brak stosowania używek i alkoholu,
- dbanie o higienę w sferze fizycznej i emocjonalnej.

## CO NAS (PO)RUSZA?

Aktywność fizyczna to forma ruchu, który towarzyszy każdemu od pierwszych dni życia. Jest naturalną, fizjologiczną potrzebą i jednym z najistotniejszych elementów stylu życia, które w znacznym stopniu wpływa na szanse życia w zdrowiu. Bez względu na to, czy raz na jakiś czas biegasz do okolicznego warzywniaka, czy już zupełnie nieamatorsko jeździsz na rowerze, ruch ma gigantyczny wpływ na samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Regularna aktywność ma istotny wpływ na funkcjonowanie, wpływa na wiele sfer rozwoju. To także

„eliksir młodości” spowalniający proces starzenia się organizmu. Każdy wysiłek fizyczny nawet w nieznacznym stopniu przyspiesza pracę serca zwiększając jego wydolność co wpływa na zwiększone dostawy tlenu do mózgu i komórek ciała. To powoduje lepsze dotlenienie. To energia do działania!



## AKTYWNIE? DOBRZE!

Kolejną ogromną zaletą bycia aktywnym jest niższy poziom złego cholesterolu (który jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca), a zwiększający się poziom dobrego cholesterolu, czyli lipoproteiny dużej gęstości. To tak zwane ochronne lipoproteiny. Badania dowodzą, że

regularny sport zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu i zmniejsza prawdopodobieństwo nadciśnienia<sup>(1)</sup>. **Jest o co walczyć, prawda?**

Wzmocnione mięśnie wpływają na postawę i niwelują popularne obecnie dolegliwości kręgosłupa. Poprawiają zakres ruchomości w stawach, chroniąc je, to oznacza lepszą koordynację i harmonijność ruchów czy zmniejszone ryzyko utraty równowagi.

### Źródła:

1. Aleksandra Lipiec, „Choroby, które zabijają ponad połowę Polaków”, Medonet, 4 grudnia 2020, <https://www.medonet.pl/narodowy-test-zdrowia-polakow/co-dolega-polakom--choroby--ktore-zabijaja-ponad-polowe-polakow,artykul,91342726.html>.

## W WOLNYM CZASIE

Warto rzucić okiem na wpływ aktywności na lepsze samopoczucie. To nie tylko przyjemne spędzanie czasu wolnego, ale lepsza jakość życia. W perspektywie czasu osoba, która regularnie uprawia sport może zauważyć u siebie zwiększoną reaktywność oraz wyższą wydajność do pracy. Co również jest uwarunkowane lepszym dotlenieniem organizmu.



## RUCH JEST DOBRY

Regularna aktywność fizyczna wpływa na prawidłową pracę układu krążenia, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowej gęstości kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy.

## JELITA W RUCHU

**Ruch jest dobry** nie tylko dla mięśni, ale też dla jelit. Każdy rodzaj aktywności ma tu coś do powiedzenia! Od leniwego spaceru po jazdę na rowerze, to wszystko działa na korzyść. Najważniejsze jest utrzymanie odpowiedniego natężenia treningu, czyli warto stawiać na taki, który pozwala jeszcze swobodnie porozmawiać. Nawet takie proste ćwiczenia jak skłony czy kręcenie tułowiem podczas porannego rozruchu mają korzystny wpływ na jelita. Ważne jest też, żeby to robić regularnie. Regularnie, czyli co najmniej trzy razy w tygodniu po 30-40 minut. **Pływanie to forma wysiłku**, która ma szczególne prozdrowotne znaczenie. Wystarczy niewielka aktywność w wodzie, np. aerobik lub spacer po dnie. 5 minut chodu w wodzie to jak 20 min zwykłego spaceru! Można też wypróbować proste ćwiczenia z deską pływacką, ale oczywiście nie odbierając sobie przy tym oddechu!



**Bieganie jest super**, bo jest popularną i najtańszą formą aktywności. Lekki bieg, czyli jogging, to świetna opcja dla każdego, kto chce się ruszyć, ale niekoniecznie biegać maratony. **A może nakręcić się na rower...?** Specyficzną formą aktywności zalecaną szczególnie dla osób z nadwagą czy otyłością, bez ryzyka uszkodzenia stawów, jest jazda na rowerze. Duża częstotliwość unoszenia kolan i ruchu w stawach biodrowych powoduje korzystny wpływ na pobudzenie perystaltyki jelit, czyli ma pozytywny wpływ na układ pokarmowy. Skraca to czas drogi, jaką musi przebyć treść pokarmowa, zwiększa wchłanianie i przyswajanie elektrolitów, substancji odżywczych, przyspiesza wydalanie toksyn, które są produktem trawienia, wpływają pozytywnie na zachowanie odpowiedniej grubości warstwy śluzu w jelitach, co również zmniejsza podatność na przyswajanie złych bakterii do organizmu.

## **PORZĄDEK W ŚRODKU**

Na odpowiednią kondycję jelit, a co za tym idzie – **dobrze samopoczucie i komfort** – ma wpływ tryb życia i nasza aktywność. Jelito cienkie i grube są jednymi z wielu wielofunkcyjnych narządów organizmu.

Jelito cienkie jest najdłuższą częścią przewodu pokarmowego. Wyścielone błoną śluzową odpowiada za jeden z etapów trawienia pokarmów i wchłaniania. Produkuje enzymy mające wpływ na trawienie konkretnych makroelementów. Dzięki skurczom perystaltycznym dochodzi do przesuwania się treści pokarmowej. Jelito grube ma za zadanie przesuwać treści kałowe do ujścia. Jego zadaniem jest również dalsze wchłanianie wody. Jednak z perspektywy odporności **na uwagę zasługuje obecność flory bakteryjnej**, która rozkłada niewchłonięte i niestrawione resztki.



## **POPULARNYM STWIERDZENIEM JEST...**

**...że jelita odpowiadają za trawienie... co oczywiście jest poprawne, jednak ich rola na scenie całego organizmu jest poważniejsza.**

## W MATERII BAKTERII

Bakterie nie tylko uczestniczą **w trawieniu** i wchłanianiu substancji przemiany materii, ale i wchodzą w skład **mikrobioty jelitowej**. Jej prawidłowa struktura jakościowa i ilościowa zapewnia równowagę organizmu i kształtuje odporność. Ta specyficzna mikroflora utrzymuje ochronę organizmu przed antygenami i patogenami, które atakują drogą pokarmową.



### CZY WIESZ, ŻE...

W jelicie dorosłego człowieka jest około 10 razy więcej komórek bakteryjnych niż liczba komórek tworzących jego organizm<sup>(1)</sup>.

Prawidłowe funkcjonowanie flory bakteryjnej i jelit **warunkowane jest przez wiele czynników**, takich jak indywidualne cechy danego organizmu, czynniki kulturowe, ale także dieta. Dlatego istotne jest, by wybierając produkty, mieć świadomość ich wpływu na organy i w konsekwencji zdrowie.

Źródła:

1. Hollister EB, Gao C, Versalovic J. Composition and functional features of the gastrointestinal microbiome and their effect on human health. Gastroenterol. 2004; 146: 1564-1572.



## CO JESZ(CZE)?

Do menu warto dorzucać produkty zawierające **błonnik i białko**, a także te poddane procesowi fermentacji z wykorzystaniem bakterii kwasu mlekowego. Dobrym przykładem jest jogurt naturalny. Ciekawym wyborem mogą być jogurty naturalne zawierające probiotyki. Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem. Fermentowane produkty mleczne zawierają również wapń, pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych. Tak, zarówno **dieta**, jak i **aktywność fizyczna** mają ogromny wpływ na **dobre samopoczucie**.



Dlatego warto zadać pytanie „**Ale co jeść, by podczas aktywności/treningu, jak i po, czuć się komfortowo?**”. Posiłek może mieć wtedy znaczący wpływ na samopoczucie, ilość energii czy to, czy pojawi się uczucie zmęczenia lub senności. Ważnym jest, by mieć świadomość, dlaczego spożywać posiłek przed treningiem. Jest on przede wszystkim źródłem energii do ćwiczeń, dostarcza węglowodanów. Rozpoczynając swój trening, organizm pobiera energię z cukru znajdującego się we krwi (tak, glukozy!), po wyczerpaniu tego zapasu spalany jest zmagazynowany w mięśniach glikogen.



## CO JEŚĆ PRZED TRENINGIEM?

Np. płatki owsiane z jogurtem naturalnym i owocami, wafle ryżowe z jogurtem, czy pełnoziarnisty chleb.

**To pora na szybki zastrzyk energii?** Można postawić na węglowodany proste, np. na miód albo owoce. Za wspieranie ochrony mięśni odpowiedzialne jest białko. Odpowiednia ilość białka uzupełnia aminokwasy, które są składnikiem budulcowym mięśni. Jeśli w planach na dziś znajduje się trening siłowy, warto dodać do jadłospisu nabiał, taki jak oczywiście jogurty, serek wiejski, jaja, chude mięso czy rybę, owoce morza, rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica). **Utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała** podczas aktywności jest kolejnym istotnym aspektem mającym wpływ na zdrowie. Nie można zapominać o odpowiednim nawodnieniu. Reguluje onopodaż płynów, a nieutrzymanie odpowiedniej temperatury ciała, brak nawodnienia i szybkie pocenie się mogą prowadzić do odwodnienia.

## NAWODNIENIE? MA ZNACZENIE!

Nieodpowiednie nawodnienie podczas treningu może prowadzić do przegrzania i szybkiego uczucia zmęczenia. Woda jest bardzo istotna dla odpowiedniego nawodnienia stawów i funkcjonowania mięśni. Po treningu mięśniom należy się regeneracja, zatem potrzebne jest dostarczenie organizmowi białka, aby ją wspomóc. **Jak to zrobić?** Na przykład: wybierając jogurt, który jest wygodnym i smacznym źródłem białka. Warto pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Odpowiednie, czyli...? Zaleca się picie około 40 ml wody na każdy kilogram masy ciała dziennie.

## PODSUMOWANIE

**Zdrowie jest jedną z najcenniejszych wartości**, dlatego warto dbać o nie każdego dnia poprzez harmonijne podejście do zdrowego stylu życia, uwzględniające zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne czy społeczne.



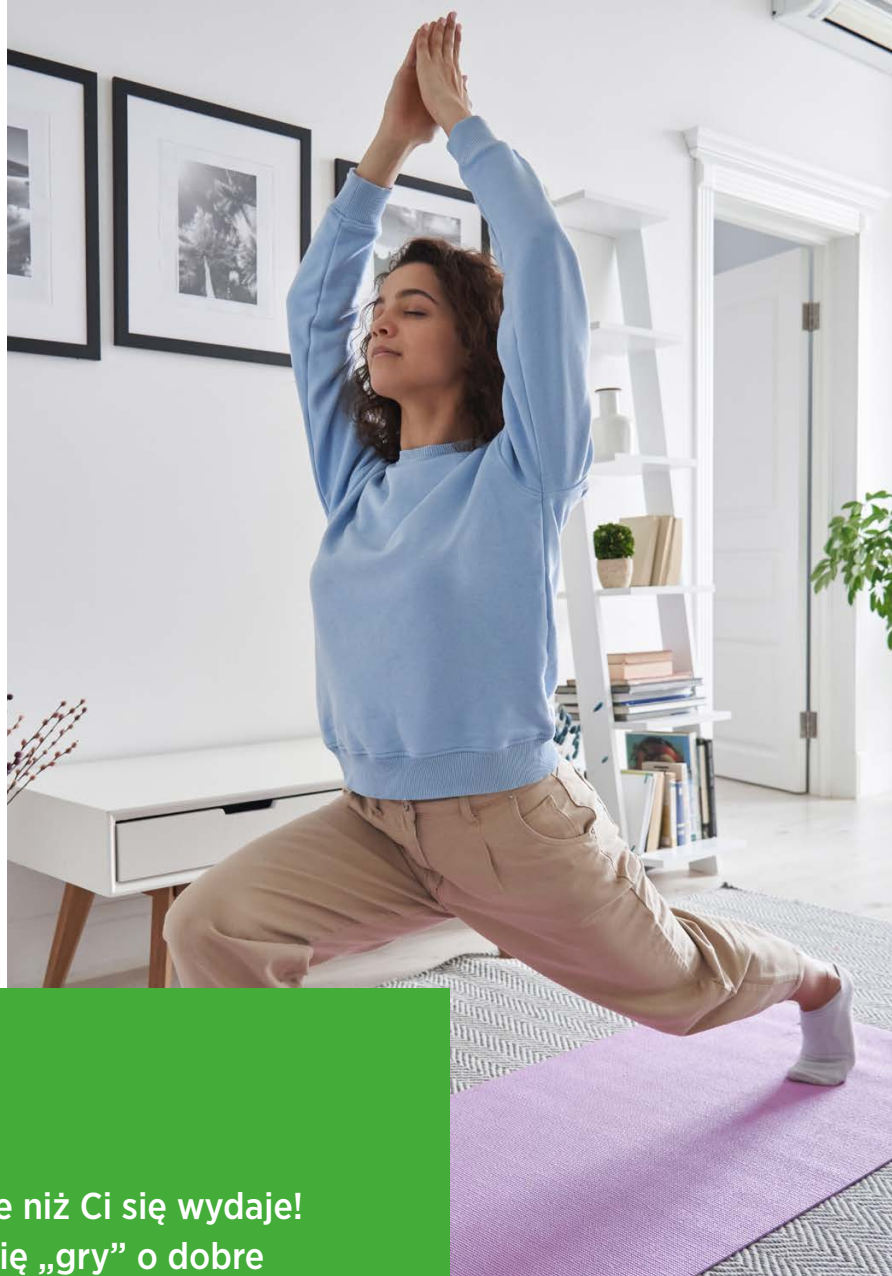
## BYĆ W RUCHU? TO TAKIE ŁATWE!

Nawet tak proste ćwiczenia jak:

- skłony,
- skręty tułowia,
- okrążenia bioder,
- czy naprzemienne unoszenie kolan

wykonywane w formie porannego rozruchu przez 10-15 min wpływają pozytywnie na lepszą perystaltykę i stan jelit.

**Warto poświęcić te kilka minut w ciągu dnia na trochę ruchu.**



## KILKA WSKAZÓWEK...

Jak „dać się poruszyć”? To łatwiejsze niż Ci się wydaje! Wystarczy nakreślić wstępną strategię „gry” o dobre nawyki dla szczęśliwego brzucha!

# 1.

**PO PROSTU...  
CHODŹ!**

Np. wysiadaj przystanek wcześniej, albo zamiast samochodu – wybierz spacer (gdy to możliwe!).

# 2.

**BAW SIĘ, MIKSUJ!**

Mieszaj różne formy aktywności, aby nie tylko poprawić zdrowie jelit, ale też utrzymać motywację.

# 3.

**ZNAJDŹ  
TOWARZYSTWO:**

Ćwiczenia z kimś mogą zwiększyć Twoją motywację i uczynić aktywność przyjemniejszą.



## O PROCESIE SŁÓW KILKA...

Trawienie oraz absorpcja są **kluczowymi funkcjami układu pokarmowego.** Proces trawienia polega na rozkładaniu zjedzonych pokarmów na bardziej podstawowe elementy, które mogą być wchłonięte przez jelita, a następnie transportowane przez system krwionośny do różnych części ciała.

Efektywne działanie tych procesów jest niezbędne do zapewnienia właściwego odżywiania ciała oraz ma istotne znaczenie dla utrzymania zdrowia. Żeby zachować komfort trawienia na dobrym poziomie, warto **trzymać się kilku wskazówek** i skoncentrować się na kształtowaniu dobrych nawyków na lata.





## TALERZ DOBROCI

**Dbaj o dobrze zbilansowaną dietę.** Pamiętaj, że jedzenie jest jak zespół rockowy – potrzebujesz dobrego balansu między wokalistą (białka), gitarzystą (tłuszcze) i perkusistą (węglowodany). Unikaj diety, która brzmi jak zły cover band – czyli takiej, gdzie jest za dużo produktów przetworzonych, cukru i mało błonnika, warzyw i owoców.

## BŁONNIK TO TWÓJ PRZYJACIEL

**Pomyśl o błonniku trochę jak o towarzyszu swojej codziennej diety,** który wpływa na pracę jelit i pomaga w ich perystaltyce. Pełnoziarniste pieczywo, kasze i płatki zbożowe to Twój sprzymierzeńczy.



## PROBIOTYKI I WAPŃ

**Warto sięgać po produkty zawierające wapń pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych oraz probiotyki.** Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem.

## JEDZ CZYSTO, JEDZ ŚWIADOMIE

**Higiena jedzenia to nie tylko mycie rąk.** To również jedzenie w spokoju, bez pośpiechu i dokładne przeżuwanie każdego kęsa. Unikaj jedzenia na stojąco czy w biegu!



## WODA PRZED W SZYBOKIM

**Woda to Twoje paliwo.** Nie zapominaj o niej! Pamiętaj o regularnym nawadnianiu, aby utrzymać system trawienny w ruchu i enzymy w akcji.



## BRZUCH W RUCH(U)!

**Układ pokarmowy lubi się trochę z Tobą poruszać! Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu układu pokarmowego w dobrej kondycji i wspieraniu procesów trawiennych.**

„Jak to działa?”, zapytasz? Regularne ćwiczenia przyczyniają się do lepszego trawienia i zapobiegają powstawaniu zapań przez zwiększenie perystaltyki jelit, czyli ruchów mięśniowych przesuwających pokarm przez przewód pokarmowy.

**Regularne ćwiczenia** o niskiej i umiarkowanej intensywności mają pozytywny wpływ na kondycję jelit poprzez zwiększenie ich perystaltyki<sup>(1)</sup>, a co za tym idzie skrócenie czasu pasażu jelitowego. Z drugiej strony, długotrwały i intensywny wysiłek w połączeniu z nieprawidłową dietą i brakiem dbałości o regenerację może nie być korzystny dla naszego organizmu.

Dopasuj zatem ćwiczenia do swoich możliwości i zamiast od razu wskakiwać do samochodu, częściej wybieraj przemieszczanie się **pieszo lub na rowerze**<sup>(2, 3, 4)</sup>.



## ACTIVIA JOGURT O SMAKU MANGO-BANAN W BUTELCE

Poszukujesz produktów bez dodatku cukru?  
Ciesz się naturalnie słodkim i pełnym smaku  
jogurtem, który idealnie wpasuje się w Twoje  
nawyki żywieniowe.



#### Źródła:

1. Samek I, Jańczyk M, Milanowska J.: Aktywność fizyczna społeczeństwa. Journal of Education, Health and Sport 2021 (11.9) : 504-511.
2. Andrulewicz M.: „Wpływ wybranych składników pokarmowych oraz stylu życia na funkcję bariery jelitowej człowieka”. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2021, 27(3): 265-271.
3. Macura B., Szczepaniak M.: „Oś jelitowo-mięśniowa. Aktywność fizyczna jako czynnik wpływający na stan mikrobioty jelit”. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2022, 28(4): 279- 285.
4. Broniecka A.: Wpływ wybranych modulatorów mikrobioty jelitowej na jej skład. Medycyna Sportowa, 2019, 2(4): 75-83.

# 03. DOBRE SAMOPOCZUCIE



ACTIVIA®





# MOJE SEXY TO MOJE ZDROWIE!

Autorka tekstu: **Karolina Cwalina**

**Kiedy przeglądam zdjęcia z moich lat licealnych, widzę tę młodą dziewczynę, która myślała, że wszystkie jej problemy rozwiąże osiągnięcie szczupłej sylwetki. Przez lata walczyłam z tym, co postrzegałam jedynie jako nadwagę, nie zdając sobie sprawy, że moją prawdziwą walkę toczyłam z czymś znacznie głębszym – insulinoopornością.**

Niewidoczna na pierwszy rzut oka, wymagała zrozumienia i zmiany podejścia do tego, co jem i jak traktuję swoje ciało. Moja droga do samoakceptacji była długa i trudna, wypełniona nieustającą samokrytyką i momentami, gdy chciałam się poddać. Patrzyłam na moje koleżanki, porównywałam się do nich i czułam, że nigdy nie będę „tak” wyglądać, gdzie „tak” oznaczało być szczupłą, niemal chudą, a w moim mniemaniu także sexy. **Z czasem zrozumiałam, że to ja definiuję, co dla mnie znaczy być sexy.**

## MILLENIALSI I IDEAŁY PIĘKNA

Jako millenials, dorastałam w erze, w której chudość była uznawana za absolutny standard piękna. Moje pokolenie zmagало się z zaburzonym obrazem kobiecego ciała, podsyconym przez media, które promowały bardzo wąską definicję piękna, skupiającą się na ekstremalnej szczupłości. To, co było prezentowane jako „normalne”, **w rzeczywistości było dalekie od normy** i wpajało w nas przekonanie, że sukces, poczucie własnej wartości i piękno są nierozdzielnie związane z byciem chudym.

Ta jednostronna narracja miała głęboki wpływ na moje postrzeganie siebie i często, gdy spojrzenie w lustro kończyło się porównywaniem się do nierealistycznych wzorców, prowadziło to do walki z własnym ciałem. Zrozumienie, że te wzorce są nie tylko szkodliwe, ale także dalekie od rzeczywistości, nie przyszło mi łatwo. **Bo trudno było mi dostrzec na okładkach magazynów dziewczyny, które wyglądały jak ja.**



## OD DIAGNOZY DO SAMOAKCEPTACJI

Z biegiem czasu, kiedy coraz więcej z nas zaczęło kwestionować te ograniczające standardy, pojawiła się możliwość zdrowszego i bardziej inkluzywnego postrzegania piękna.

Dla mnie oznaczało to jeszcze jedną, **dodatkową przemianę**. Pamiętam dokładnie dzień, kiedy usłyszałam diagnozę: insulinooporność. To słowo, które początkowo niewiele mi mówiło, stało się kluczem do **zrozumienia mojego ciała**.

Moja walka z jego wizerunkiem nabrała nowego wymiaru – to już nie była próba zmieszczenia się w społeczne ramy piękna, lecz konieczność zadbania o moje **zdrowie**. Każdy wybór zdrowej przekąski, każda rezygnacja z ulubionych fast foodów, każdy zakończony trening, to były **moje małe zwycięstwa**. Zrozumiałam, że dbanie o siebie to nie jedna decyzja, lecz ciągła seria wyborów, które muszę podejmować, by stawiać na swoje zdrowie. **To była prawdziwa zmiana – zaczęłam traktować swoje ciało z szacunkiem i troską, jak najlepszego przyjaciela.**





**Ale co z tym sexy?** Przez lata moja samoocena była niska, a ja wierzyłam, że aby poczuć się sexy, muszę robić „to, to i to”. Jednak prawda była taka, że nawet gdy mój wygląd zewnętrzny się nie zmieniał, moje postrzeganie siebie mogło diametralnie różnić się w zależności od tego, **jak czułam się ze swoim ciałem.** Często nie chodziło nawet o to, czy pasowałam do jakiegoś wymyślonego przez nie wiadomo kogo wzorca, ale o to, czy dobrze czułam się z tym, co zjadłam. To mogło całkowicie zmienić

### KOCHAĆ SWOJE CIAŁO

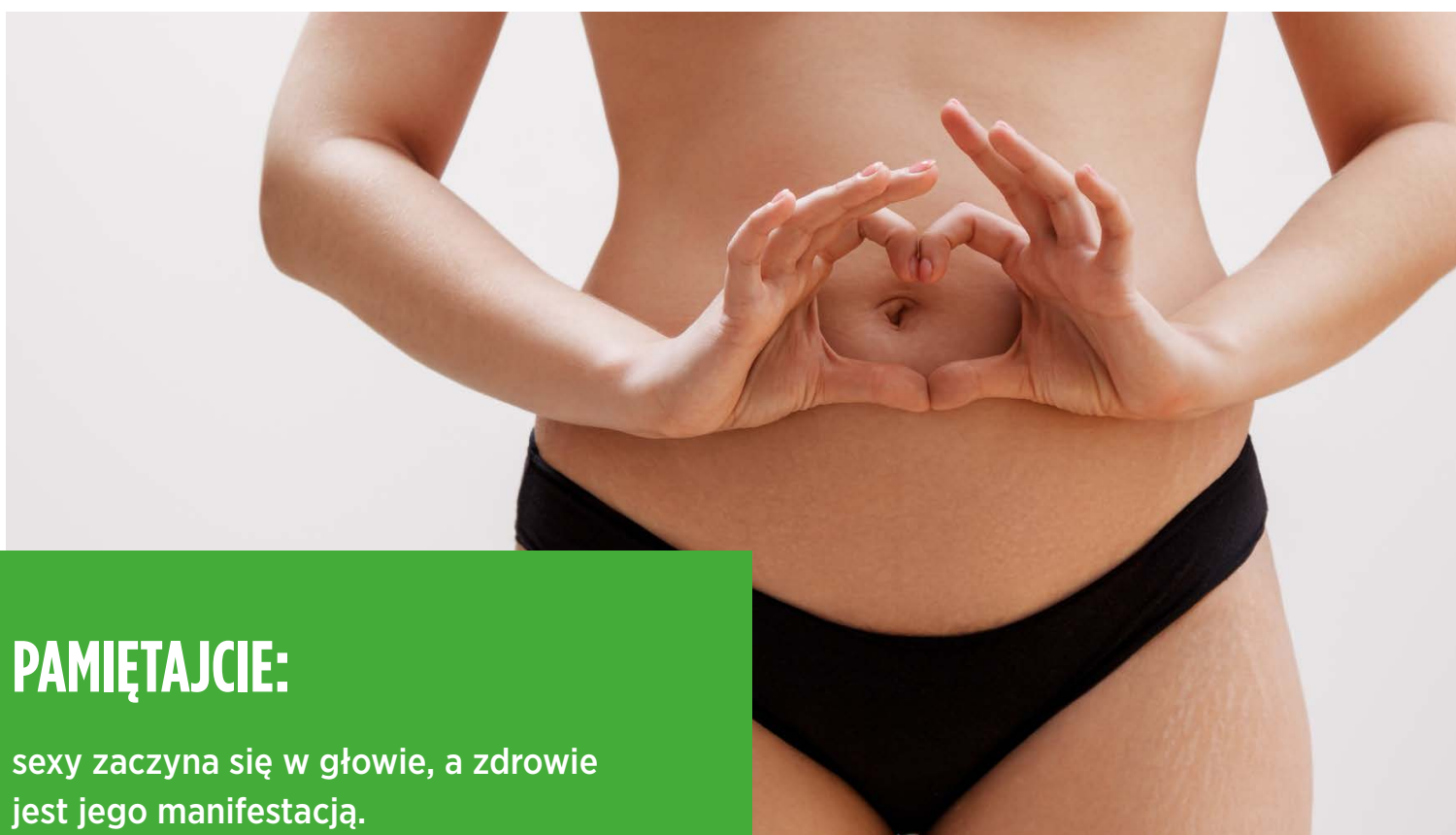
Nauczyłam się kochać swoje ciało nie za to, jak wygląda, ale za to, jak się z nim czuję. A na to, jak się z nim czuję, ma głównie wpływ to, co jem.

moje samopoczucie. Tak jest do tej pory. Dokładnie to samo ubranie, które leży dokładnie tak samo jak tydzień temu, a ja czuję się jakoś inaczej. Nauczyło mnie to, że moje poczucie bycia sexy nie jest stałą wartością, ale czymś, co mogę kształtować **przez dbanie o ciało i umysł. Przez proste wybory.**

Zrozumienie, że zdrowy brzuch to sexy brzuch, wymaga zmiany perspektywy. Zdrowie odzwierciedlające się w dobrym samopoczuciu i energii, jest ostatecznym wyrazem naszej troski o siebie. To, jak dbamy o nasze ciało, jak je karmimy, ma bezpośredni wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także na psychiczne i emocjonalne samopoczucie. Gdy nasz brzuch jest zdrowy, my nabieramy energii i witalności. Czujemy się bardziej pewni siebie! **To ta pewność siebie jest esencją tego, co naprawdę oznacza być sexy.**

## ZNACZENIE ZDROWIA W POSTRZEGANIU SIEBIE

Współczesna narracja na temat tego, co oznacza być sexy, często skupia się na powierzchownościach. Jednak prawdziwa zmiana zaczyna się w głowie, gdy przesuwamy akcent z płaskiego brzucha na zdrowy brzuch. Akceptacja, że dbanie o zdrowie to najseksowniejsza rzecz, jaką możemy dla siebie zrobić, otwiera drzwi do głębokiej miłości do siebie i poczucia własnej wartości. Gdy zaczynamy od zdrowia, naturalna pewność siebie, która z tego płynie, **jest definicją tego, co znaczy być sexy.**



### PAMIĘTAJCIE:

sexy zaczyna się w głowie, a zdrowie jest jego manifestacją.

Prawdziwe sexy to nie tylko wygląd, ale coś znacznie głębszego. Dorastając w czasach, gdzie ideałem była chudość, zmagalam się z zaburzonym obrazem własnego ciała. Jednak moja diagnoza insulinooporności stała się punktem zwrotnym, **kierując mnie na ścieżkę samoakceptacji.** Prawdziwa zmiana zaczęła się, gdy skupiłam się nie na osiągnięciu wyglądu z okładki gazety, a na byciu zdrową. Odkryłam, że samoocena i poczucie bycia sexy nie zależą od spełnienia nierealistycznych ideałów, ale od wewnętrznej akceptacji.



Jeśli mogłabym przekazać jedną rzecz osobom, które zmagają się z negatywnym obrazem siebie, to byłoby to przestanie, że **samoakceptacja i troska o własne ciało jest kluczem do prawdziwego poczucia sexy**. Nie jest łatwo nauczyć się kochać siebie, zwłaszcza w świecie, który ciągle próbuje nas przekonać, że nie jesteśmy wystarczający. Ale obiecuję Wam – to możliwe. Dbajcie o siebie i zauważcie, jak z czasem zmienia się Wasze postrzeganie własnej wartości.



## DOCENIAĆ SIEBIE OD ŚRODKA

Kiedy zaczynamy doceniać siebie od środka, świat zewnętrzny zaczyna to odzwierciedlać.

## JAK SIĘ MA DO TEGO WSZYSTKIEGO MOJA DIETA?

**Odkrywanie wpływu diety** na moje samopoczucie psychiczne i fizyczne stało się dla mnie kluczową częścią mojej drogi do bycia sobą, którą lubię. Z czasem (nie od razu!) nauczyłam się, że to, co kładę na talerzu, ma bezpośrednie przełożenie na to, jak się czuję. I czy czuję się sexy. Myśląc o swoim ciele jako manifestacji tego, jak o sobie myślę, nauczyło mnie po prostu o nie dbać. Jak to robię? Przede wszystkim dbam o swój brzuch. Włączając do swojej diety więcej naturalnych, niskoprzetworzonych produktów jak warzywa, owoce, orzechy oraz pełnoziarniste pieczywo i kasze, a także produkty zawierające probiotyki i wapń, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych, zauważyłam znaczną poprawę nie tylko w swoim trawieniu, ale i w ogólnym samopoczuciu. To naprawdę jest tak, że „**dobre samopoczucie zaczyna się od środka**”.

# KILKA WSKAZÓWEK

Oczywiście, nie mówię za wszystkich, ale oto kilka porad, które u mnie działają i pozwalają mi lepiej o siebie zadbać:



## 1. SEN, SEN I JESZCZE RAZ SEN

Odkąd staram się przestrzegać bardziej regularnego harmonogramu snu, moje samopoczucie zdecydowanie się zmienia na lepsze i wpływa też na to, że **lepiej jem**. Na pewno są na to jakieś badania... Znacze? Nie zawsze udaje się iść spać o 22:30, i absolutnie daję sobie takie przyzwolenie, jednak wiem, że dobry sen napędza mnie do lepszego działania, bo po prostu czuję, że sama się sobą opiekuję. **A człowiek zaopiekowany to człowiek podejmujący dobre decyzje.**

## 2. PLANOWANIE POSIŁKÓW

Nie ukrywam, że korzystam z diety pudełkowej i czuję różnicę, kiedy jej nie mam. Wtedy – przynajmniej dla mnie – trudniej o pokusy. Jeżeli nie masz jak, albo po prostu nie chcesz z tego korzystać, **planuj swoje posiłki**. Przeznacz czas na to na przykład w ciągu weekendu, a Twój brzuch nie pożałuje. Ja przez jakiś czas miałam też aplikację, która pomagała mi planować posiłki i przypominała, kiedy powinnam zjeść (ważne przy insulinooporności).



## 3. PROSTE PRZEKĄSKI

Jogurt, garść orzechów, jabłko. Jeżeli masz je przy sobie, trudniej kupić „przy okazji” batonik. **Nie kłamie!**

## PODSUMOWUJĄC,

**drobne zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść wielkie korzyści.**

Przestrzeganie regularnego harmonogramu snu, planowanie posiłków oraz zdrowe przekąski są dla mnie nie tylko sposobem na utrzymanie zdrowia, ale również na zapewnienie sobie dobrego samopoczucia psychicznego. To wszystko wpływa na moje ogólne poczucie zadowolenia z życia. Tak po prostu. Z małych rzeczy.

**Activia jest dla mnie taką przypominajką, że robię coś dla siebie. Mała rzecz, a dużo zmienia. Zmieńcie coś dla siebie.**





## ACH, TE JELITA!

Nie ma wątpliwości co do tego, że jelita grają **kluczową rolę w układzie pokarmowym.** To nie wszystko - ich stan ma ogromny wpływ nie tylko na kondycję fizyczną, ale również na samopoczucie i ogólny nastrój.

To, co dzieje się w jelitach, wpływa na komfort trawienny, a przez to również na samopoczucie i na to jak czujesz się w ciągu dnia. Mikrobiota jelitowa, czyli ta **mała armia mikroskopijnych mieszkańców**, może wpływać na ludzkie zdrowie psychiczne równie mocno, co na fizyczne.

# PRZEZ BRZUCH DO... GŁOWY?

Cóż, okazuje się, że **mamy dwa mózgi** – jeden w głowie, a drugi... w brzuchu! Jak to możliwe, zapytasz? Nasze ciała to prawdziwe ZOO pełne różnorodnych mikroorganizmów, których jest więcej niż naszych własnych komórek – mówimy tu o stosunku 1,3 do 1! Od momentu narodzin, te mikroorganizmy są z człowiekiem na dobre i na złe: od pierwszej dyskoteki, przez zdawanie egzaminów, aż po pierwsze siwe włosy. A skoro 95% z nich mieszka w jelitach, nie dziwi fakt, że **nazywamy to miejsce drugim mózgiem<sup>(1)</sup>**.

## NACZYNNIA POŁĄCZONE

Jelita mają swój własny system nerwowy, tzw. **układ enteryczny**, który zarządza wszystkim, co się tam dzieje. Co więcej, jelita są w ciągłym kontakcie z „głównym” mózgiem, co tłumaczy, dlaczego kłopoty żołądkowe potrafią zepsuć nastrój, a stres może skończyć się wizytą w łazience. Okazuje się, że około 30% problemów z jelitami ma podłoże psychiczne. **Czyż to nie fascynujące, jak wszystko wewnątrz człowieka jest ze sobą powiązane?<sup>(2)</sup>**

### ACTIVIA JOGURT BEZ LAKTOZY O SMAKU TRUSKAWKI I KIWI

**Przekąska bez laktozy!** Przepyszne rozwiązanie dla osób z nietolerancją cukru mlecznego i wszystkich miłośników zdrowych\* przekąsek.



\* Activia zawiera wapń pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych.

Activia zawiera wapń pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych oraz żywe kultury bakterii. Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiedniej liczbie przynoszą korzyści zdrowotne. Żywe kultury jogurtowe poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z jej trawieniem. Ważna jest zbilansowana dieta oraz zdrowy styl życia.

#### Źródła:

- <https://zwierciadlo.pl/zdrowie/536352,1,czy-jelita-to-nasz-drugi-mozg.read>
- <https://zwierciadlo.pl/zdrowie/536304,1,jak-mikrobiota-wplywa-na-twoje-samopoczucie-i-odpornosc-z-cyklu-jelita--twoj-drugi-mozg.read>

ACTIVIA



3

**SŁOWA  
NA KONIEC**



**ACTIVIA**



**Cieszymy się, że jesteś tu z nami! Na sam koniec tej publikacji chcieliśmy Ci podziękować i dodać 3 słowa na pożegnanie (a może powitanie?):**

1.

### **SZCZĘŚLIWE JELITA TO PODSTAWA.**

Każdy posiłek to szansa, by poprawić swoje trawienie. Mamy nadzieję, że ten e-book wesprze Cię w podejmowaniu dobrych wyborów, które sprawią, że Twoje jelita będą Ci wdzięczne, a Tobie będzie towarzyszyć dobre samopoczucie.

2.

### **ZRÓWNOWAŻONY UMYŚŁ = ZRÓWNOWAŻONE JELITA.**

Już wiesz, że dobre samopoczucie jest nie tylko w Twojej głowie. Dlatego warto zadbać zarówno o dobrostan psychiczny, jak i zrównoważoną, urozmaiconą dietę. Zaakceptuj siebie i swoją drogę do życia w harmonii.

3.

### **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - FOR THE WIN!**

Regularny ruch czyni cuda. Jednak nie tylko dla Twojej sylwetki, ale i dla układu pokarmowego. Od jogi po bieganie – każdy rodzaj aktywności jest „tym dobrym”!

## **ACTIVIA JOGURT O SMAKU BRZOSKWINI I MARAKUI W BUTELCE**

Activia do picia o smaku brzoskwinia-marakuja zabierze Cię w przepyszną, owocową podróż. Ciesz się nią, gdziekolwiek chcesz, dzięki wygodnej butelce!



Jeśli zależy Ci na holistycznym podejściu do... siebie – a konkretnie do swojego zdrowia, pamiętaj o dbaniu o jelita i zapewnieniu sobie komfortu trawiennego. To inwestycja w **Twoje dobre samopoczucie** na każdej płaszczyźnie.

**Masz apetyt na więcej?** Zajrzyj na [activia.pl](http://activia.pl)! Witaj w podróży do lepszego zdrowia jelit i całego organizmu.

**ACTIVIA**



# TYDZIEŃ Z ACTIVIA

DOBRE SAMOPOCZUCIE ZACZYNA SIĘ OD... CIEBIE!

## Poniedziałek

- Rozpocznij dzień od spaceru.
- Czas na krótki kwadrans medytacji i głęboki oddech.

## Wtorek

- Zjedz śniadanie z probiotykami (znajdziesz je w jogurtach Activia!).
- Pora na chwilę dla siebie - może ciepła kąpiel lub czytanie?

## Środa

- Poranne ćwiczenia rozciągające pobudzą Cię na cały dzień!
- Zjedz kolację wcześniej, daj jelitom czas odpoczynku przed snem.:-)

## Czwartek

- Dzisiaj na kolację? Talerz świeżych warzyw!
- Zorganizuj spotkanie z przyjacielem - idźcie na spacer czy herbatę.

## Piątek

- Zrelaksuj się z zielonym koktajlem i wcześniejszą kolacją.
- Piątek to świetny czas na głęboką relaksację i refleksję!

## Sobota

- Wypróbuj nowy zdrowy przepis na śniadanie.
- Wybierz się na dłuższą wędrowkę lub wycieczkę rowerową.

## Niedziela

- Zaplanuj zrównoważone posiłki na nadchodzący tydzień.
- Spożyj obiad bogaty w błonnik, np. warzywa na parze z brązowym ryżem.

**ACTIVIA<sup>®</sup>**