

## Gibanje je življenje – življenje je gibanje

- Dobro jutro zdravje, lahko noč neumnost
- Povabilo na sprehod
- Ali smo dovolj močni?
- Kaj pa gibljivost?
- Težje je ravnotežje
- Rad jem in se gibljem
- Vsak dan vem, kaj je z menoj
- Zaplešimo

**zdus**  
zveza  
društev  
upokojencev  
slovenije



Več informacij dobite na [www.olympic.si/recept](http://www.olympic.si/recept)

## Recept dopolnilnih osebnih programov športnih aktivnosti

Navodila po priporočilu strokovnjakov:  
zdravnik, usposobljen vodja športnih programov.

**A**

*Rogla*

**B**

*Terme Zreče*

**C**

*Krvavec*

V vednost osebnemu zdravniku

Žig moje športne organizacije

## P – preverjanje

| datum | telesna teža /<br>indeks tel. mase | frekvenca srca<br>v mirovanju /<br>lastni indeks<br>aerobne<br>zmogljivosti | krvni pritisk |
|-------|------------------------------------|---|---------------|
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |
|       |                                    |   |               |

## Okvirna navodila za zdravo prehrano

### Število in obseg dnevnih obrokov hrane:

Dnevno moramo zaužiti vsaj tri večje obroke hrane: zajtrk, kosilo in večerjo.

Po potrebi dodamo še dodatne obroke, malice. Dopoldanska malica lahko izjemoma nadomesti zajtrk.

Večji obrok hrane zaužijemo vsaj 2 uri pred večjo telesno obremenitvijo.



### Vrsta obrokov hrane

Osnovna živila v vsakem obroku so: kruh, testenine, riž, kaše...

Vsak dnevni obrok hrane mora vsebovati dovolj sadja in zelenjave (okoli 400 gna dan). Ena tretjina sadja in/ali zelenjave naj bo v obliki surovega sadja in solat.

Dnevni obrok hrane mora vsebovati tudi živila živalskega izvora: meso, ribe in perutnino, jajca, mleko in mlečne izdelke.

Z mlečnim izdelkom lahko nadomestimo ostala živila živalskega izvora (najmanj 3 dl mleka ali jogurta).

V dnevni prehrani uporabimo čim manj soli, sladkorja, maščob in alkohola, hrano zmerno začini. Za žejo je najboljša voda.

V zdravo prehrano lahko vključimo tudi pravilno sestavljen vegetarijanski jedilnik.

### Vzdrževanje normalne prehranjenosti

Povečana telesna teža in debelost ali znižana telesna teža zahtevata posebni dietni predpis.

## Dodatek kartici zdravstvenega zavarovanja

RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE S ŠPORTOM

V LETU 2012

### PAMETNO, VARNO, ZDRAVO

Priimek

Ime

Datum rojstva

NAŠA VREDNOTA:  
KAKOVOSTNI ŽIVLJENJSKI SLOG,  
ZDRAV DUH,  
KAKOVOSTNA PREHRANA,  
POZITIVNI MISELNI VZOREC,  
V DUHU SPOŠTOVANJA,  
PRIJATELJSTVA IN ODLIČNOSTI

GIBANJE JE ŽIVLJENJE  
– ŽIVLJENJE JE GIBANJE

Podpis

RP./ Priporocam A, B, C, P program

**Migaj**  
raje z nami!

[www.migajznami.si](http://www.migajznami.si)

**Unitur**  
HOTELS & RESORTS

[www.unitur.eu](http://www.unitur.eu)

UNITUR

OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE  
ZDRUŽENJE ŠPORTNIH  
ZVEZ

REDNO, ENOSTAVNO, VSESTRANSKO

**A** TELESNA DEJAVNOST, KI KREPI ZDRAVJE

Pol ure zmernega gibanja dnevno (da se rahlo ogrejemo in globlje zadihamo) je dovolj, da koristimo zdravju. Primer takih aktivnosti: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh, vrtnarjenje, košenje trave, pomivanje oken in avta, hoja do službe in trgovine...

Dodatno korist srčno žilnemu zdravju nudi **vadba vzdržljivosti**. To je vadba, pri kateri se močneje zadihamo in oznojimo. Izvajamo jo 3 do 5 krat tedensko, vsakič vsaj 20 minut. Pred vadbo se ogrejemo in po vadbi ohladimo. Podrobnejša navodila najdete na zadnji strani zgbanke.



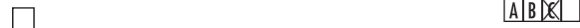
**B** VADBA MOČI

Vsebuje naj vaje za roke in noge, upogibanje, iztegovanje in odklanjanje trupa. Uporabljamo gimnastične vaje, vaje z utežmi in vaje na trenažerjih. Za vsako mišično skupino opravimo 2 do 3 krat po 12 do 15 ponovitev.



**C** VADBA GIBLIVOSTI

Vsebuje naj raztezanje istih mišičnih skupin kot pri vadbi moči. Za vsako mišično skupino opravimo 3 x 20 do 30 sekund raztezanja v ravnotežnem položaju.



V prazen okvirček označite dneve, ko ste bili bolni. Za dneve aktivnih oddihov obkrožite datum.



Vsaka vadba (A, B, C) naj pride na vrsto vsaj dvakrat tedensko posamično ali združeno.

**P** PREVERJANJE SPOSOBNOSTI, OPTIMALNEGA OBSEGA TER INTENZIVNOSTI VADBE: PRED ZAČETKOM VADBE IN VSAJ 1 X LETNO SVETUJEMO PREGLED ZDRAVSTVENEGA STATUSA IN TELESNIH SPOSOBNOSTI TER SVETOVANJE PROGRAMA VADBE. SVETUJE NAJ VAM USTREZEN STROKOVNJAK ZDRAVSTVENE ALI ŠPORTNE ORGANIZACIJE.

Upošteвайте lastno odgovornost pri izbiri programov. Navodila so pripravili strokovnjaki inštituta za šport.

| JANUAR   | FEBRUAR  | MAREC    | APRIL    | MAJ      | JUNIJ    | JULIJ    | AVGUST   | SEPTEMBER | OKTOBER  | NOVEMBER | DECEMBER |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C   | 1 A B C  | 1 A B C  | 1 A B C  |
| 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C   | 2 A B C  | 2 A B C  | 2 A B C  |
| 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C   | 3 A B C  | 3 A B C  | 3 A B C  |
| 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C   | 4 A B C  | 4 A B C  | 4 A B C  |
| 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C   | 5 A B C  | 5 A B C  | 5 A B C  |
| 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C   | 6 A B C  | 6 A B C  | 6 A B C  |
| 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C   | 7 A B C  | 7 A B C  | 7 A B C  |
| 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C   | 8 A B C  | 8 A B C  | 8 A B C  |
| 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C   | 9 A B C  | 9 A B C  | 9 A B C  |
| 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C  | 10 A B C | 10 A B C | 10 A B C |
| 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C  | 11 A B C | 11 A B C | 11 A B C |
| 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C  | 12 A B C | 12 A B C | 12 A B C |
| 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C  | 13 A B C | 13 A B C | 13 A B C |
| 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C  | 14 A B C | 14 A B C | 14 A B C |
| 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C  | 15 A B C | 15 A B C | 15 A B C |
| 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C  | 16 A B C | 16 A B C | 16 A B C |
| 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C  | 17 A B C | 17 A B C | 17 A B C |
| 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C  | 18 A B C | 18 A B C | 18 A B C |
| 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C  | 19 A B C | 19 A B C | 19 A B C |
| 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C  | 20 A B C | 20 A B C | 20 A B C |
| 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C  | 21 A B C | 21 A B C | 21 A B C |
| 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C  | 22 A B C | 22 A B C | 22 A B C |
| 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C  | 23 A B C | 23 A B C | 23 A B C |
| 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C  | 24 A B C | 24 A B C | 24 A B C |
| 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C  | 25 A B C | 25 A B C | 25 A B C |
| 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C  | 26 A B C | 26 A B C | 26 A B C |
| 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C  | 27 A B C | 27 A B C | 27 A B C |
| 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C  | 28 A B C | 28 A B C | 28 A B C |
| 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C  | 29 A B C | 29 A B C | 29 A B C |
| 30 A B C |          | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C  | 30 A B C | 30 A B C | 30 A B C |
| 31 A B C |          | 31 A B C |          | 31 A B C |          | 31 A B C |          | 31 A B C  |          | 31 A B C |          |



NACIONALNI CENTER ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBANJE STAREJŠIH

*Najdi svoj nasmeš!*

PODARIMO 1 DAN

4 = 5

Ob predložitvi izpolnjenega Recepta za zdravo življenje vam podarimo 1 dan bivanja na Rogli ali v Termah Zreče pri rezervaciji 4 polpenzionov na sistemu 4=5 (ponudba iz uradnega cenika). Ostali popusti se izključujejo.  
Info: 03/75 76 145, www.unitur.eu

Z Olimpijsko kartico aktivno in ugodno!



- Z OLIMPIJSKO KARTICO BOSTE DELEŽNI ŠTEVLJNIH UGODNOSTI:
- ugodnejših nakupov športne opreme,
  - 24 urnega celoletnega nezgodnega zavarovanja,
  - 10 do 50% popusta pri nakupu dnevnih kart za kopanje,
  - 10 do 50% popusta pri nakupu dnevnih smučarskih vozovnic,
  - 10% popusta na storitve šole smučanja,
  - zanimivih športno-rekreativnih prireditev z bogatimi nagradami,
  - zelo ugodnih aktivnih športnih vikendov
  - in še mnogo več na [www.olympic.si](http://www.olympic.si).

Postani član olimpijske družine tudi ti!

