



ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ И ДВИЖЕНИЕ

КОМУНИКАЦИЯ БЕЗ СТРАХ

ЦИФРОВА СМЕЛОСТ

НОВИ ПРИЯТЕЛСТВА



Министерство на младежта и спорта



Играй, говори, печели: Динамичният свят и заседналият живот – модерния парадокс

Автори: Галин Стоянов и Татиос Памукчиян



Представяне на автора:

Галин Стоянов е треньор по баскетбол с над 25 години опит.

В момента е спортен директор и главен треньор в БК "Шоутайм"

- 5 пъти поредни шампиони на ББЛ изток.

Работил е в школата на „Черно Море“ 12 години за които е бил:

- Три пъти шампион на България до 14г, до 16г и до 18 години.

- Пет пъти вицешампион и два пъти бронзов медалист.

- Избиран три пъти за най-добър треньор на България за водената от него възраст.

- Три пъти помощник треньор в Национален Отбор до 16г и до 18г, с участието на Александър Везенков. Най-високо постижение с Националния Отбор на България е четвъртфинал срещу Сърбия, бъдещия световен вицешампион на следващата година. През годините в клуба си е работил с общо 17 състезатели, които са участвали на Европейско първенство с Националния Отбор на България.

Треньор във Франция на подрастващи и на представителен женски отбор.

Старши треньор на мъжкия отбор на „Черно Море“, както и помощник треньор в мъжките отбори на „Спартак - Плевен“ и „Рилски Спортист – Самоков“, с който е участвал в европейския турнир Europe Cup.

Татиос Памукчиян е треньор по баскетбол и един от създателите на БК "Шоутайм" – Варна.

Като играч има 3 титли на ББЛ Изток и спечелени 2 национални първенства.

Като помощник треньор има спечелени 5 титли с отбора на Шоутайм.

Избиран е да бъде треньор на отбор Изток в мача на звездите на ББЛ.

През годините, освен спорта започва да се интересува активно от здравословния начин на живот, включващ хранене, физическа активност и превенция.

Спортните активности и здравословните навици – задължителните съюзници на модерния човек

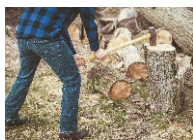
Живеем в един крайно динамичен свят, в който всичко се случва изключително бързо. Залива ни водопад от информация за събития, известни личности, спортни резултати, любопитни новини. И всичко това е на екраните на нашите смартфони и лаптопи. Естествената любознателност на човека го „залепя“ за тези устройства и всъщност той няма как да прави каквото и да е друго, освен да е седнал или

полегнал. Следват гледане на филми и сериали, забавни клипове, играене на видеоигри, постоянни съобщения с приятели. Добавяме и неминуемото време за учене, професия, когато се обучават и повишават квалификация. Такова ежедневиe е едновременно изключително динамично емоционално и мисловно, но в същото време ни ограничава откъм физическа активност. Да се намери мотивация, време и подходящи спортни активности е голямо предизвикателство, но и е задължително за подобряване на здравето, балансиране на емоциите, както и да се развият социалните взаимоотношения, а не само тези във виртуалния свят. В този наръчник ще говорим за двата аспекта на материализирането на изрече **„Моето тяло е моят храм“** – физическа активност и здравословни навици. Ще бъдат дадени примери за различни варианти за практикуване на спорт от младите, както и изграждане на по-добри навици за хранене и възстановяване след физически усилия. Тук ще намерите идеи, практически съвети и мотивация за постигане на целта си за **„Здрав дух в здраво тяло“**, без значение дали сте професионален спортист, работещ, студент или все още ученик.

Тема 1: Физическата активност – Наслади се на живота и себе си

“Ако не можеш да летиш – тичай. Ако не можеш да тичаш – върви. Ако не можеш да вървиш – пълзи, но каквото и да правиш трябва да се движиш напред!”
– Мартин Лутър Кинг младши

В пряк и в преносен смисъл **движението е причината за развитието** на разнообразието на човешкия род, многократните преселения и разселвания от един в друг район, смесването в следствие на различни гени, изследването на необятни земи са превърнали човека в господар на Земята. В днешно време това господство и удобства го поставят в ситуация на прекалена уседналост и дори залежаване в ежедневието. Няма нужда да се ходи пеша с километри до училище или до работа, да се извършва тежък или многочасов ръчен труд, да се пасат животни, да се събират реколти, да се ловува и всички други сериозни физически активности в отминали времена, които са били жизнено необходими за оцеляването на човек.



Дейности от миналото, спрямо „модерен“ начин на хранене или на осъзнат такъв:

Сечена на дърва – половин час сечене и половин час носене – **500 кал**

Две шоколадови Вафли или Домашен течен шоколад (100гр лешници, мед, кокосово масло, какао, рожков, вода) - 500 калории

25км(5 часа) ходене , например със стадо животни – около **1250 кал**

2 парчета пица, 1 кока кола и две бисквитки или 300гр Телешко (вече изпечено) с гарнитура зеленчуци + 300гр кафяв ориз(когато е сварен)-около 1250 кал

Носене на 10л кофа с вода от кладенец за половин час са около **200 кал**

Две филии бял хляб или Две яйца и половин филия протеинов хляб-над 200 кал

Плевене, сеене, събиране на реколта на ръка за два часа – **300 кал**

200гр пържени картофи или 350гр (печени) пилешки хапки в Еър фрайер- 620 кал

4 часа чистене на къщата, двора, носене на неща от домакинството-около **800 кал**
1 бургер + 1 голям млечен шейк от някоя от веригите или 1 лаврак (300гр печен)
+ 300гр варени картофи + 1 банан и 1 ябълка-850 кал

Дошло е времето на осъзнатото желано движение и контролирано от нас физическо натоварване. Как иначе ще изгорим парчето торта или друго калорично изкушение.

Ако сравним ежедневните усилия на хората дори само от преди 100 години, ще открием че тогавашните хора са изгаряли над 2 пъти повече калории всеки ден. Затова няма да ни учуди как хранейки се с доста калорична храна, не са имали такъв висок процент на затлъстелите хора, какъвто е днес. Осмисляйки цялата тази наша реалност е съвсем логично да се опитаме да създадем малко подинамична физически среда за нас, ако искаме да се насладим на някои храни. Все пак живота не трябва да е свързан с лишения и ограничаване на храна, защото не изразходваме енергия, освен за най-основните ни нужди. Истината е, че никоя крайност не е правилна. Нито многочасовите тренировки, хранейки се доста обилно, нито да искаме да сме на салата цял ден, защото не сме физически активни. Всеки трябва да намери активности, които му харесват, постижими са, разнообразни и са изпълними в различни сезони, на открито и закрито, в повечето дни от седмицата, при различна дневна програма.

1.1. Какви емоционални причини ни подтикват към физическа активност и здравословни навици?

Всичко в нашия живот започва с идея, желание, вдъхновение. Всеки един от нас има любими известни личности, хора на които се възхищава и в някакъв аспект подражава. Може да са спортисти, певци, актьори, инфлуенсъри, но със сигурност би ни се искало да заприличаме по нещо на тях. Нормално е човек да търси модел на подражание. Естествена човешка потребност и желание е да се развива в нещо, да става по-можеш, по-умен, по-пълноценен. Съчетанието на спорт и здравословен начин на живот дава най-добрата основа на един човек да се чувства добре в кожата си и да се развива. Със сигурност всеки един от нас се чувства прекрасно, когато е в добра форма, щастлив е със себе си и усеща лекота във всичко, което прави.

-Спортът и физическата активност имат непосредствен ефект върху отделянето на „**хормоните на щастието**“ – **ендорфини**. Намаляват стреса, повишават самочувствието и настроението. Здравословните навици като например почивката (достатъчен сън) и правилно хранене подсилват този ефект осезаемо.

-**Подобрените когнитивни способности** също са резултат на физическата активност. Много проучвания доказват подобряване на концентрацията, паметта и резултатите в обучението. Спортуването подобрява отговорността, самодисциплината и организираността на човек. Отборните спортове развиват работата в екип, изграждането на доверие и споделяне на права и отговорности в равнопоставен колектив, както и **изграждане на лидерски качества**.

1.2. Какви са причините да спортувате и да водите здравословен начин на живот, засягащи физическия аспект на вашето тяло?

Хората имаме различни представи за красиво, за голямо, за много, за малко. Тази е и причината да бихме искали да променим, подобрим или поддържаме нещо в

нашето тяло. В повечето случаи всеки има нещо, което би променил. А и заобикалящия ни свят и особено виртуалния такъв ни подтиква много сериозно в тази посока и то невинаги с разумни идеи. Може би най-важният момент тук е да не потънем в недоволство, непоносимост и дори неприязън към своето собствено тяло, гледайки снимки и видеа на звезди и инфлуенсъри, които доста често са сериозно обработени допълнително. Естествено, има и реални такива, но не трябва да забравяме всекидневната и често дългогодишна работа в тази насока. Желанието за физическата промяна на тялото е хубава идея, а постоянството и изпитването на удоволствие от малките победи в тази промяна са най-важното по нейния път. Само човек обичащ себе си може да върви дълго и методично по пътя на подобряване на начина си на живот като цяло. Негативните емоции са краткосрочна мотивация.

-Смисълът и ползата от спорта и здравословния начин на живот е подобреното физическо здраве, подобро състояние на мускулатура, кости, сърдечно-съдовата система и превенцията от различни заболявания като затлъстяване и диабет Тип 2. Да спортувате, да се храните правилно и да спите достатъчно ще ви поведе по пътя към осъществяване на идеята да имате „Здрав дух в здраво тяло“. Това е гарантирано.

1.3. Как да създадем и запазим навиците и постоянството за физическа активност?

-За да започне един млад човек да спортува, той трябва да си избере активност, която му харесва и съответно да може да я упражнява близо до своето училище, университет, работа или дом. Препоръчително е да не е само един вид дейност, като разнообразието задържа желанието да се продължи да се спортува.

-Да има личен пример или приятели, с които да се спортува. Така има взаимна мотивация и подкрепа да не се спира, особено в дни, когато няма настроение.

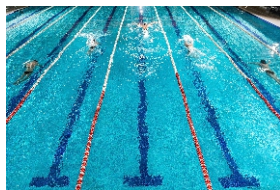
-Трябва да се проучат местата, където може да се спортува – клубове, зали, фитнеси и паркове, дали са подходящи за младежите като атмосфера, както и за техните цели.

-Да се започне с малки стъпки е важно за да не се загуби в последствие ентузиазма от големите очаквания за резултати или постижения. Да не спира да прогресира, да се добавя по малко към вече постигнатото е начина да се зарадва на себе си и да остане доволен от положените усилия. Така всеки ден ще има чувство на задоволство, че е свършено нещо със и за себе си.

-Освен в залите, места за спорт на открито са новите стрийт фитнес площадки, където се завързват познанства и приятелства. Игрища за футбол, баскетбол и волейбол. Групи в мрежата за различни спортни активности от рода на походи, групи за спорт на открито, пожаро-приложен спорт, други доброволчески начинания и организации. Това са достъпни и безплатни опции за младежи в неравностойно положение.

Смисълът на създаването и изграждането на навици за физическа активност е основата на здравословния начин на мислене и подход през цялата продължителност на човешкия живот.

Препоръчителни спортове и активности за различните подгрупи – 15-19 годишни, 20-24 годишни и 25-29 годишни



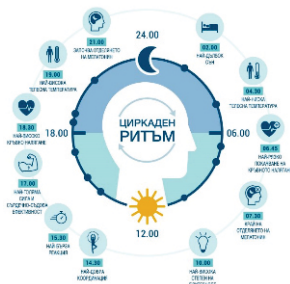
При **15-19 годишните** е времето на интензивен физически растеж и развитие. Да се изберат спортни активности, които са приятни и да се превърнат по естествен начин в навик и дългогодишна практикуване е основната идея и цел. Подходящите спортове и дейности биха могли да бъдат от игрите футбол, баскетбол, волейбол, хандбал. Плуването, джогинг, каране на колело могат да се практикуват самостоятелно. За силова тренировка подходящи са лицеви опори, клекове, коремни преси, планкове. Други упражнения са такива с ластиси, които имат постепенно нарастващо съпротивление и спомагат за по-разнообразна работа на мускулите и отделни мускулни групи. Всички тези упражнения са безопасни за тази възраст и подобряват координацията и силата. Препоръчително за тази възраст е всекидневната физическа активност. Умерена до интензивна такава най-малко 60 минути дневно. Много сериозно внимание върху изпълнението на всяко упражнение, в основата на възможността да се тренира всекидневно е да няма травматизъм, а недобре усвоената техника, особено при силови упражнения води до контузии.

При **20-24 годишните**, които са в своя пик на физическа форма е идеален момент за развиване на сила и издръжливост, както и за целенасочени тренировки с висок интензитет. Подходящите спортове и дейности биха могли да бъдат отново футбол, баскетбол, волейбол. От индивидуалните спортове, чиято интензивност и почивка може да се контролира според желанията, уменията и нуждите на спортуващия са плуването, бягането и колоезденето. Тенис на корт, тенис на маса, падел и скуош са спортове най-често практикувани по двойки, които също могат да бъдат доста интензивни и емоционални. Йога, пилатес и разнообразни видове стречинг са прекрасни физически активности, които особено в комбинация с други спортове, допълват необходимостта от повишена гъвкавост, баланс и психическа уравновесеност. Както и фитнес и всичките разновидности на видовете трениране в залите с тежести, функционални тренировки, тонизиране на мускулатурата с работа с тежести, трениране като силови атлети, чак до занимаващи се с бодибилдинг. Тук овладяната на по-ранен етап техника на изпълнение гарантира непрекъснат тренировъчен процес, без значение за каква цел от споменатите по-горе се преследва. Следва добре изработена и структурирана програма, без която добрите резултати са трудно достижими. Препоръчително за тази възраст физическата активност е в зависимост от ангажираността си с учение и/или работа, социален живот и семейство. Умерен интензитет на трениране 150-300 минути седмично до 75-150 минути при висок интензитет седмично. Идеален момент за развиване на конкретни цели и качества – подобряване на силата, повишаване на мускулна маса, изгаряне на мазнини, запазвайки мускулната си маса, повишаване на издръжливост, подобряване на гъвкавостта.

При **25-29 годишните** е ключово да запазят възможността си за продължаване на постоянната си физическа активност. Трябва да намерят баланса между нея, работата си и семейния живот. Налага се много по-гъвкав подход към тренировките. Подходящите спортове и дейности - от отборните спортове футбол, баскетбол, волейбол, индивидуалните кардио тренировки в спортове като колоездене, плуване, хайкинг, видовете бягане са подходящи за адаптация към натоварен график, защото са лесно достъпни и могат да се практикуват на открито и закрито. Групови занимания по степ аеробика, зумба, спенинг и танци могат да бъдат високо интензивни и са силно мотивиращи. Тенис на корт, тенис на маса, бадминтон, падел и скуош също са добър вариант за добро цялостно натоварване на тялото и сърдечно-съдовата система. Йога, пилатес и разнообразни видове стречинг могат да се практикуват и възрастни, което ги прави подходящи за допълнение към други активности. Силовите тренировки са все по-значими за нашето тяло, тъй като мускулите с напредването на възрастта са най-важното нещо във физическия аспект на тялото. Препоръчително за тази възраст физическата активност е в зависимост от ангажираността си с учене и/или работа, социален живот и семейство. Умерен интензитет на трениране 150-300 минути седмично до 75-150 минути при висок интензитет седмично. От една страна продължава развиването на конкретни цели и качества – подобряване на силата, повишаване на мускулна маса, изгаряне на мазнини, запазване на мускулната си маса, повишаване на издръжливост, подобряване на гъвкавостта. От друга страна вече гъвкавостта и възстановяването вече са от изключителна важност. Акцентира се на цялостната грижа за тялото чрез техниките за възстановяване като стречинг, масажи, йога, сауна с цел да се предотвратят травми.

Към всяка възрастова група е нужен подход към физическата активност, който е съобразен с нуждите и уменията на представителите в този период. Най-важното е всички активности и упражнения да са разнообразни и съответно интересни, така са достатъчно емоционално наситени и ще останат в живота на спортуващите за дълго време. Така се създават и утвърждават дългосрочни навици за активен и здравословен начин на живот.

Тема 2 : Почивка, сън и възстановяване – 33% от нашия живот



Циркаден ритъм -

Вътрешният часовник на тялото, наричан още циркаден ритъм, организира естествения цикъл на биологичните процеси в живите организми. От регулиране на моделите на сън-събуждане до повлияване на освобождаването на хормони, този присъщ ритъм играе ключова роля в поддържането на цялостното здраве и

благополучие. Циркадният ритъм влияе на освобождаването на хормони като кортизол, чийто пик е сутрин, за да насърчи събуждането, и мелатонин, произвеждан през нощта, за да улесни съня. Отразява се и на хормона на щастието - серотонин. Има значение също така за метаболитната скорост, температурата и храносмилателните функции на тялото (процеси като храносмилане, усвояване на хранителни вещества и разход на енергия). Циркадният ритъм има ефект дори отвъд физиологичните функции, като засяга когнитивното представяне, бдителността т.е. степента на внимание и осведоменост, както и настроението. Разбирането и привеждането на ежедневието ни в съответствие с циркадния ритъм може значително да повлияе на цялостното здраве и благополучие. Следователно поддържането на постоянен график на съня и възприемането на навици за здравословен начин на живот, съобразени с този ритъм, е от решаващо значение за оптималното здраве. Доста фактори могат да нарушат естествения циркаден ритъм и да доведат до смущения в циклите сън-събуждане и цялостните телесни функции.

-Прекомерното излагане на изкуствена светлина, например от електронни устройства като смартфони, компютри и телевизори, особено вечер.

-Работата на нередовни смени, особено през нощта или на ротационни смени. Също и учене до много късно и след полунощ.

-Дълги и далечни пътувания и чести смени на часовата разлика.

-Нередовни модели на сън, непоследователни режими на лягане и лоши навици за сън.

-Някои лекарства, особено тези, които влияят на невротрансмитерите или хормоните.

-Фактори на околната среда като температура, нива на шум и смущения в средата на съня (неудобно спално бельо, прекомерен шум или температурни колебания).

-Медицински състояния като нарушения на съня, неврологични разстройства или хормонален дисбаланс.

-Консумацията на вещества като алкохол, никотин или кофеин.

-В региони с екстремни вариации на дневната светлина поддържането на редовен циркаден ритъм може да бъде още по-голямо предизвикателство. Подобни природни феномени сериозно влияят на психичното състояние и на циркадния ритъм.

Някои от негативните последици от нарушения циркаден ритъм включват:

-Нарушения на съня – безсъние (инсомия) при което хората се борят да заспят или да запазят съня си, или състояния като сънна апнея, характеризирани се с прекъсване на дишането по време на сън, риск от сърдечно-съдови проблеми, утринна умора и сънливост.

-Метаболитни смущения. Нарушенията на циркадния ритъм могат да допринесат за състояния като затлъстяване, диабет и метаболитен синдром. Нередовните модели на хранене и хормоналните дисбаланси, дължащи се на нарушен сън, могат да повлияят сериозно на метаболизма.

-Променливо настроение или нестабилно психично здраве, което, от своя страна, може да доведе до депресия и тревожност.

-Когнитивно увреждане. Нарушаването на когнитивната функция засяга вниманието, паметта и цялостното умствено представяне.

-Сърдечно-съдови проблеми – повишен риск от хипертония, инсулт и други състояния.

-Имунна функция. Нарушеният циркаден ритъм може да компрометира имунната функция, което потенциално води до отслабен имунен отговор и повишена чувствителност към инфекции.

Последователността в графика ви за сън е ключова за поддържането на правилен циркаден ритъм. Важно е лягането и събуждането да бъде по едно и също време всеки ден, дори през почивните дни. Тази редовност помага за синхронизиране на вътрешния часовник на тялото ви. Разполагането с оптимална среда за сън може да улесни заспиване, затова направите спалнята си тъмна, тиха и прохладна. Използват се затъмняващи завеси, тапи за уши или машини/приложения за бял шум. Избягването на излагане на синя светлина от различни устройства поне един час преди лягане може значително да подобри качеството на съня. Друг не толкова популярен, но много важен съвет, е осигуряването на достатъчно естествена светлина, особено сутрин. Прекарването на време на открито помага за поддържането на циркадния ритъм. Редовната физическа активност през деня също може да е от полза, но практикуването на интензивни упражнения точно преди лягане е абсолютно противопоказно. Поддържането на балансирана диета е друг ключов фактор за лек сън, като това изключва консумиране на тежки ястия или кофеинови стимуланти преди лягане. Преди лягане може да се отдели време за релаксиращи дейности като четене, медитация или вземане на топла вана, за да сигнализираме на тялото ни, че е време да се отпусне.

Циркадният ритъм служи като жизненоважен регулатор на многобройни физиологични функции, като влияе върху всичко – от моделите на съня до метаболитните процеси и цялостното здраве. Причината за това е, че от него зависи освобождаването на хормоните кортизол (който отговаря за будността) и мелатонин, който ни помага да се отпуснем и да заспим.

Всякакви смущения или нередности в нашия циркаден ритъм, като работа на смени, учене до късно след полунощ, нередовни модели на сън или пътуване през часови зони, могат да доведат до пагубни ефекти. Последствията включват нарушения на съня, метаболитни проблеми, промени в настроението, когнитивни нарушения, сърдечно-съдови проблеми и отслабен имунитет. Даването на приоритет на начин на живот, който зачита и поддържа този вътрешен часовник, може да допринесе значително за благосъстоянието.

Тема 3: Осъзнатото хранене – ключ към доживотната „диета“ - Макронутриенти - Протеини, Въглехидрати, Мазнини и Вода. Микронутриенти – витамини и минерали.

Хранителните вещества, от които се нуждаем, за да растем, да се развиваме нормално и да регулираме телесните процеси, могат да бъдат разделени на две групи: макронутриенти и микронутриенти. Микронутриенти и макронутриенти осигуряват на тялото ни това, от което се нуждае, за да бъде здраво. Хвърляме по-задълбочен поглед върху същността, видовете и функциите, които микро и макронутриентите имат в нашето тяло.



Макронутриентите са елементи на храната, необходими на човек в големи количества, поради което се наричат „макро“ или „макроси“. Към макронутриентите спадат въглехидратите, протеините, мазнините и водата. Всеки един от тях осигурява различно количество калории на грам, като единствено водата няма калории. Въпреки че всички макроси доставят ценна енергия, освен водата, всеки един от тях има различна функция в тялото ни.

Микронутриентите са също хранителни вещества, но необходими на човек в много малки количества, затова и се наричат „микро“. Те не осигуряват калории, а позволяват на телата ни да произвеждат ензими, хормони и други вещества, жизненоважни за развитието ни. Помагат за предотвратяване на заболявания и подобряват цялостното ни благосъстояние. Към тях спадат витамините и минералите. Има 26 основни витамина и минерала, намиращи се в храната, която консумираме.

Същност на макронутриентите

Макронутриентите са група хранителни вещества, доставящи нужните компоненти и енергия на тялото ни, за да поддържа своята функция и структура. Тялото ни ежедневно трябва да си набавя макронутриенти в относително по-големи количества в сравнение с микронутриентите. Всеки човек има индивидуални нужди за прием на макронутриенти. Те зависят от много фактори. Въпреки това има установени препоръчителни дневни количества за прием на макронутриенти.

Мазнините са източник на **незаменими мастни киселини** (омега-3 мастни киселини).

Протеините – на 9 незаменими аминокиселини. Тялото ни усвоява тези хранителни вещества и ги използва за изпълнението на специфични функции.

Въглехидратите се използват като основен източник на енергия за човешкото тяло. Мазнините могат да бъдат алтернативно гориво, в случай на недостатъчен прием на въглехидрати, както при кето диетата.

Калорийно съдържание на макронутриентите:

Въглехидрати: 4 kcal/гр Протеин: 4 kcal/гр Мазнини: 9 kcal/гр

Един грам въглехидрати осигурява 4 калории. Същото се отнася и за протеините, докато 1 грам мазнини доставя 9 калории енергия, което е над два пъти повече от протеините и въглехидратите. Постигането на добро здраве и форма става не само с тренировки, но и с подходящ хранителен режим. Тялото има нужда от достатъчно количество мазнини, въглехидрати и протеини, за да функционира нормално. Да кажем че имаме едно момиче 50kg, което се нуждае от около 26kcal

на кг телесно тегло, което прави 1300kcal. Имаме момче 80кг, което съответно ще се нуждае от 2000kcal. Базовата сметка за дневната нужда на един човек да функционира нормално.

И докато със съвременната диета е лесно да му осигуриш мазнините и въглехидратите, от които се нуждае, протеините остават на заден план. Препоръчителният дневен прием на **протеин** за човек със средно ниво на активност, е около 1.6 - 2гр на килограм телесно тегло. Така, ако тежим 60 кг, трябва всеки ден да се приемат по 100 - 120 грама протеин. А ако сме 80кг, съответно 130 - 160 грама. Често приемането на нужното количество протеин с храната се оказва трудна задача. А той е **най-важният елемент** за здраво тяло и е добре да му се обърне специално внимание.

Редовното приемане на необходимото количество протеин, ще осигури:

- Растеж на мускулатурата и възстановяване след спорт
- Чувстваме се по-сити и съответно сваляме излишните килограми
- Промяна във външния си вид: ноктите, косата и кожата стават по-здрави
- Възпаленията в тялото намаляват и започваме да се чувстваме по-добре
- По-добро храносмилане
- Тялото ни се бори по-лесно с вредното влияние на околната среда
- Наспиваме се по-добре
- Нивата на холестерол в организма се понижават



Обръщаме такова внимание на протеина, защото той наистина е най-важния за нас и същевременно се negliжира неговия ежедневен прием. “Начин на живот” е ключовият израз, от който трябва да тръгнем, отправната точка. Няма крайни или агресивни диети за цял живот – резултатите от тях са временни и не са направени да бъдат спазвани за много дълго време. Другото нещо от изключителна важност е, че на първо място се нарежда здравето - не само физическото, но и психическото, а после идва и начинът, по който изглеждаме, което естествено не означава, че не е от значение.

“Начин на живот” е ключовият израз, от който трябва да тръгнем, отправната точка. Няма крайни или агресивни диети за цял живот – резултатите от тях са временни и не са направени да бъдат спазвани за много дълго време. Другото нещо от изключителна важност е, че на първо място се нарежда здравето - не само физическото, но и психическото, а после идва и начинът, по който изглеждаме, което естествено не означава, че не е от значение.

Друг основен фактор за храненето, е да ви е вкусно. Много хора смятат, че здравословните неща не са вкусни, но това е защото имат грешна представа за това какво всъщност е здравословно. Има различни начини на хранене и вероятно “здравословно” има различно значение за различните хора, но е хубаво да се замислим как се чувстваме в тялото си и дали му осигуряваме всичко, от

което се нуждае, а не дали сме на най-новата диета, следвайки най-новия тренд в храненето.

Има много изследвания за всички начини на хранене при спортуващи хора, защото все пак говорим за здравословен начин на живот и макар да има изключения, които по-скоро потвърждават правилото, но една диета или по-скоро начин на хранене изпъква. И изпъква със своята приложимост, достъпност, разнообразие, а най-вече защото дава широки възможности за приготвяне на вкусна и различна храна, която да не ви омръзва бързо. Това е балансираната откъм макронутриенти (въглехидрати, белтъчини и мазнини) и близка до така наречената средиземноморска диета. А конкретно за нас е даже още по-подходяща, защото е и почти локална диета. Което доста подпомага на един организъм да се чувства добре и пълноценно, когато и генетично е заложено подобна храна да се е обработвала от нашите предци. Все пак не е имало такъв внос на продукти от цял свят дори и преди 50 години, какъвто има сега.

Друг основен фактор за храненето, е да ви е вкусно. Много хора смятат, че здравословните неща не са вкусни, но това е защото имат грешна представа за това какво всъщност е здравословно. Има различни начини на хранене и вероятно "здравословно" има различно значение за различните хора, но е хубаво да се замислим как се чувстваме в тялото си и дали му осигуряваме всичко, от което се нуждае, а не дали сме на най-новата диета, следвайки най-новия тренд в храненето.

Има много изследвания за всички начини на хранене при спортуващи хора, защото все пак говорим за здравословен начин на живот и макар да има изключения, които по-скоро потвърждават правилото, но една диета или по-скоро начин на хранене изпъква. И изпъква със своята приложимост, достъпност, разнообразие, а най-вече защото дава широки възможности за приготвяне на вкусна и различна храна, която да не ви омръзва бързо. Това е балансираната откъм макронутриенти (въглехидрати, белтъчини и мазнини) и близка до така наречената средиземноморска диета. А конкретно за нас е даже още по-подходяща, защото е и почти локална диета. Което доста подпомага на един организъм да се чувства добре и пълноценно, когато и генетично е заложено подобна храна да се е обработвала от нашите предци. Все пак не е имало такъв внос на продукти от цял свят дори и преди 50 години, какъвто има сега.

Желанията на един човек се свеждат до **три сценария**:

1. Да остане горе-долу със същото телло, но да промени състава на тялото си, т.е. да изгради мускулатура и да свали мазнини, което е постижимо на базата на целенасочена промяна на храненето и спорт.

2. Да намали теллото си, намалявайки количеството на мазнини в тялото си, но без да губи мускулатурата си, а ако може и да изгради дори такава. Да се избегне ефектна на така наречената „skinny fat“ фигура.

3. Да увеличи мускулната си маса. Тук има проблем с покачването не само на мускулна маса, а и на мазнини, заради възможна прекалено висока консумация на храна и в частност на въглехидрати, които нямат време да се ползват за енергия и започват да се трупат като мазнини. Ако не говорим за културисти, професионални силови атлети и подобни категории, които имат своите цели и срокове, при останалите занимаващи се със спорт систематичното и методично

консумиране на малък калориен излишък с правилен баланс между макронутриентите ще доведе до макар и една идея по-бавно, но устойчиво покачване на мускулна маса. В ситуация, която няма да налага „чистене“ на мазнини в последствие. Целият този процес на агресивно наддаване и „сваляне“ след това, натоварва излишно тялото, сърцето и е честа причина за хранителни разстройства и здравословни проблеми дори и при млади хора.



Има различни съотношения между макронутриентите, които могат да се спазват, но като цяло калориите от протеина трябва да са около 30-35%. Има варианти и с повече. Въглехидратите трябва да подсигурят около 40-55% от калориите, като понякога, когато се търси „изчистване“ са по-ниските стойности.

Мазнините съставляват около 20-30%, но трябва да знаем, че все пак 1гр мазнини е 9kcal, за разлика от белтъчините и въглехидратите, които са 4 kcal на 1гр. Не всички калории са еднакви и това трябва да е напълно ясно за всички нас. Пълноценността на храната, биологичната ѝ стойност и чувството за ситост, което

създава, отличава значително една храна от друга. Фибрите също са важна част и трябва да присъстват в едно балансирано хранене. При необработените храни, източници на въглехидрати, фибрите често са на добро ниво.

Повечето храни съдържат комбинация от въглехидрати, белтъчини и мазнини, затова е добре като избираме с какво да се храним, да сме наясно с техния състав. Има много информация в мрежата по отношение на състава на всяка храна на 100гр, а има и калкулатори, които много улесняват сложните на пръв поглед сметки. Някои директно работят със сканиране на баркодове, други имат дори вкарани типични за нас храни и ястия.

Храни, които са добри източници на въглехидрати:

Овесени ядки, Киноа, Елда, Просо, Картофи, Сладки картофи, Ориз, Пълнозърнест хляб, Пълнозърнеста Паста, Булгур, Боб, Нахут, Леща, Зеленчуци, Плодове (има такива с доста фруктоза и такива с по-малко). Трябва да се внимава и да се ограничи консумацията на прости/бързи въглехидрати. Всички рафинирани/обработени продукти, причиняващи рязък пик на захарта в кръвта и оттам вече на отделяне на много инсулин, спад на захарта, отново вълчи глад и т.н.

Храни, които са добри източници на белтъчини/протеини:

Месо, Рибa, Морски дарове, Яйца, Млечни продукти и растителен протеин – Бобови, Зърнени, Ядки, Семена. Също карфиол, броколи, спинулина, артишок, аспержи, чиа.

Храни, които са добри източници на мазнини:

Екстра върджин зехтин, ГХИ, Авокадо, Кокосово масло, Маслини, Мазни риби, Чиа, Ленено семе, Черен Шоколад и Ядки

Приблизително 60% от общото телесно тегло са съставени от **ВОДА**. Да сме хидратирани е абсолютно задължително и пиенето на вода е приоритет, ако искаме да функционираме адекватно. Тялото не се адаптира към дехидратацията и затова е важно човек да не чака да ожаднее, за да пие вода. Мускулните клетки съдържат 75%, кръвта – 83%, костите – 22%, мастната тъкан – 25%. И така всъщност “диетата” е 80-90% от времето да се храним с истинска, качествена храна, а останалото време да си позволяваме моменти, където да си хапваме каквото иска душата. Освен това трябва да се подчертае, че стига да има възможност, се хранете по 4-5 пъти на ден, защото гладът наистина не е опция.

Играй, говори, печели: Уменията на успешния лидер в реалния и дигиталния свят

Автор: Тереза Захариева-Апостолова



Представяне на автора:

Тереза Захариева-Апостолова е утвърден комуникационен експерт с повече от 16 години опит в журналистиката, телевизията и публичните комуникации. Професионалният ѝ път минава през различни роли в медийната индустрия – от репортер в Дарик радио, през продуцент на сутрешните блокове „Здравей, България“ и „Добро утро, България“, до водещ на авторско предаване в bTV Radio – „Важното, казано на глас“. Всяка от тези позиции изгражда задълбочените ѝ познания в създаването на съдържание, което информира, вдъхновява и влияе.

Днес Тереза е основател и ръководител на Cresco Communications – агенция, която предлага услуги в областта на ПР и дигиталните комуникации. Основният фокус на нейната работа е върху изграждането и управлението на комуникационни стратегии за бизнес клиенти. Това включва цялостна грижа за техните профили в социалните мрежи, създаване на ангажиращо съдържание, управление на онлайн репутацията и изграждане на дългосрочни връзки с тяхната аудитория. Нейната дейност обхваща широк спектър от услуги – от разработване на креативни кампании до стратегическо позициониране и управление на тяхното публично присъствие в медиите и онлайн пространството.

Cresco Communications е изградила репутация на доверен партньор в създаването на иновативни и автентични комуникационни решения. Мисията на агенцията е да помага на хора и организации да намерят своя уникален глас както в дигитал-

ната среда, така и извън нея. Тереза Захариева-Апостолова вярва, че успешната комуникация изисква не само прецизни думи, но и ясно разбрано и искрено послание, което съчетава баланса между действията и посланията.

С натрупания си опит и знания в съвременната комуникационна среда, тя споделя ценни практически насоки и съвети в този наръчник. Темите за комуникационните умения и дигиталната идентичност са неразривно свързани със съвременния успех, а настоящото издание има за цел да вдъхнови и подпомогне младите хора да развият тези ключови компетенции.

Новият свят на комуникацията и дигиталното присъствие

Днес светът ни е глобално свързан. Разстоянията се измерват в секунди – колко бързо можете да изпратите съобщение, да направите видео или да пуснете публикация, която да достигне хиляди хора. Но какво наистина означава това за нас? Как да използваме тези инструменти, за да подобрим живота си, да вдъхновим другите и да изградим траен успех?

В този наръчник ще говорим за два ключови елемента на модерния успех – уменията за комуникация и дигиталната идентичност. Ще разгледаме реални примери на успешни личности, които използват гласовете си, за да вдъхновяват, и ще предоставим практически насоки за това как вие самите можете да изградите тези умения. Независимо дали сте ученик, който тепърва се ориентира в света, или млад професионалист, който иска да затвърди присъствието си онлайн, тук ще намерите конкретни стъпки, идеи и вдъхновение.

Тема 1: Комуникационни умения – Пътят към успеха чрез взаимодействие

„Талантът печели мачове, но работата в екип и интелигентността печелят шампионати,“ казва легендарният Майкъл Джордан.



Тази мисъл прекрасно обобщава значението на комуникационните умения за успеха – както на терена, така и извън него.

В спорта, както и в живота, успехът рядко е резултат на индивидуални усилия. Той се гради върху способността да взаимодействате, да изразявате своите идеи и да вдъхновявате другите. Добрата комуникация е това, което превръща група хора в отбор, който може да преодолее всяко препятствие. Независимо дали давате ясна инструкция по време на игра, мотивирате съотборниците си след труден момент, или защитавате позицията си в професионален спор, вашият успех често зависи от това как ще бъдете разбрани.

Следващите редове разглеждат как комуникационните умения могат да бъдат ключът към разгръщане на вашия потенциал. Ще научите как да говорите уверено, да слушате активно и да изграждате доверие, като се вдъхновите от примери на спортисти и лидери, които използват тези умения, за да променят не само своята кариера, но и живота на хората около тях.

1.1. Какво представлява ефективната комуникация?

Ефективната комуникация е много повече от това да говорим добре. Това е способността да създаваме връзки, да вдъхновяваме, да убеждаваме и да постигаме целите си чрез взаимодействие с другите. Тя е мостът между нашите идеи и света.

Какво прави комуникацията ефективна?

1. Яснота:

Важно е да изразяваме мислите си по ясен и разбираем начин. Усложняването на посланието може да обърка аудиторията.

Пример: Ако говорите за важността на спорта пред ученици, използвайте конкретни примери, като ежедневни упражнения, които всеки може да изпълнява.

2. Емпатия:

Да разберем другия човек – неговите нужди, чувства и интереси – е основата на всяко ефективно взаимодействие.

Пример: Когато Ивет Лалова говори за трудностите, през които е преминала, тя го прави с искреност и разбиране, което резонира с младите спортисти. Тази откритост в комуникацията вдъхновява други хора, които също преминават през труден период.

3. Емоционална интелигентност:

Умението да разпознаваме, управляваме и използваме емоциите си е решаващо за успешната комуникация.

Практически съвет: По време на напрегнат разговор се фокусирайте върху спокойствието и задаването на уточняващи въпроси, вместо да реагирате емоционално.

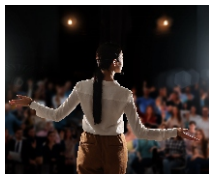
4. Активно слушане:

Слушането с внимание е също толкова важно, колкото говоренето.

Практическо упражнение: В следващия си разговор опитайте да не прекъсвате събеседника си и след това обобщете какво сте чули.

1.2. Публично говорене: Как да вдъхновявате аудиторията си?

Публичното говорене е едно от най-страшните, но и най-ценните умения, които можете да развиете. То ви дава възможност да споделяте идеи, да убеждавате хората и да изградите доверие към вас като лидер.



Основи на публичното говорене

1. Да познавате аудиторията си:

Разберете какви са интересите, възрастовата група и проблемите на вашата публика.

Пример: Ако говорите пред младежи, използвайте примери от техния свят, като TikTok или популярни инфлуенсъри, за да задържите вниманието им.

2. Структура на речта:

Въведение: Привлечете вниманието с история или въпрос.

Основна част: Представете основните си точки с примери.

Заклучение: Завършете с вдъхновяващ пример или призив към действие.

Пример: Роджър Федерер обикновено завършва речите си с вдъхновяващ пример или призив към действие. В един от случаите той подчертава важността на работата с младежи чрез своята фондация, която подкрепя образованието в Африка. Завършва с думите: „Може би няма да промените света веднага, но всяко усилие си струва, ако вярвате в него.“

3. Разказване на истории:

Историите създават емоционална връзка с аудиторията и правят речта ви по-запомняща се.

Пример: Роджър Федерер често привлича вниманието на своята аудитория, като започва с история от своя живот – например за първите му стъпки в тениса. В едно от своите изказвания той разказва за момент, когато е загубил важен мач и се е чувствал толкова разочарован, че едва не се е отказал от тениса. „Но тогава си зададох въпроса: Какво бих могъл да направя по-добре?“ Този въпрос, отправен и към аудиторията, приковава вниманието и задава тона на речта.

4. Практика:

Репетирайте речта си многократно. Тренирайте пред огледало, за да видите как изглеждате.

Практическо упражнение: Запишете речта си на видео и анализирайте интонацията, жестовете и скоростта на говорене.

1.3. Невербална психология и поведение: Правила при публично говорене

Невербалната комуникация е един от най-силните аспекти на публичното говорене. Тя включва всички сигнали, които изпращаме чрез езика на тялото, изражението на лицето, жестовете и дори тона на гласа. Проучванията показват, че над 70% от въздействието на едно послание идва от невербалната комуникация, което я прави ключова част от успешната реч.

Основни правила за невербална комуникация при публично говорене:

1. Език на тялото:

-Дръжте тялото си изправено и уверено. Изправената стойка демонстрира професионализъм и увереност.

-Избягвайте кръстосване на ръцете, което може да изглежда като отбранителна поза.

-Движете се умерено, за да задържите вниманието на аудиторията, но не прекалявайте, за да не изглеждате нервни.

2. Жестове:

-Използвайте ръцете си, за да подчертаете важните точки, но го правете естествено и в синхрон с думите си.

-Избягвайте повторени или нервни жестове, които могат да разсейват аудиторията.

3. Изражение на лицето:

-**Усмивката е мощно средство** за създаване на връзка. Усмивкайте се, когато е подходящо, за да покажете топлина и достъпност.

-**Поддържайте изражението си динамично**, за да отразява емоциите, които искате да предадете.

4. Контакт с очите:

-**Гледайте аудиторията директно**, за да създадете усещане за ангажираност и доверие.

-**Разпределете погледа си равномерно**, като включите всички присъстващи.

5. Глас и интонация:

-**Говорете ясно и с умерено темпо**. Прекалено бързото говорене може да обърка аудиторията, а прекалено бавното да загуби интереса ѝ.

-**Променяйте интонацията си**, за да поддържате вниманието и да акцентирате върху важните моменти.

6. Фокус върху пространството:

-Използвайте пространството около вас, за да добавите динамика към представянето си.

1.4. Екипна комуникация: Уроци от спорта

Какво прави един екип успешен?

Екипите в работата, спорта и живота функционират най-добре, когато всеки член знае ролята си, работи за общата цел и комуникира открито.



1. Доверие в екипа:

Доверието между членовете на екипа е основата на успеха.

Пример: Футболистите като Лео Меси често се доверяват на съотборниците си да довършат играта, дори когато ситуацията е напрегната.

2. Разрешаване на конфликти:

Всеки конфликт може да бъде възможност за растеж, ако се подходи с уважение.

3. Мотивация:

Един мотивиран екип може да постигне повече от група талантиливи, но демотивирани хора.

Пример: Треньорите често използват вдъхновяващи речи, за да мотивират отбора си преди важен мач.

4. Как да приложим екипната игра в живота?

-Вземете участие в спортни активности, за да научите стойността на сътрудничеството.

-Винаги изразявайте признателност за усилията на другите.

Комуникационните умения са ключът към успеха – те обединяват, вдъхновяват и дават посока. Способността да изразяваме ясно идеите си, да слушаме активно и да създаваме доверие е това, което превръща усилията ни в резултати. Примерите от спорта доказват, че добрата комуникация не само печели мачове, но и изгражда лидери. Използвайте силата на думите и действията си, за да оставите следа – както в своя екип, така и в света около вас.

Тема 2: Дигитална идентичност – Вашият образ в Интернет

В днешния свързан свят нашето онлайн присъствие е не просто допълнение към личността ни – то е нейното разширение. Всичко, което публикуваме, харесваме или споделяме, се превръща в част от нашата дигитална идентичност – визитната картичка, която хората виждат, преди дори да са се срещнали с нас лично. Дигиталната идентичност може да бъде мощен инструмент за постигане на професионални и лични цели, ако я изграждаме отговорно и целенасочено. Възможността да достигнем до глобална аудитория, да споделяме идеи и да създаваме връзки е безпрецедентна, но тя идва с отговорност. Дори малка грешка в онлайн пространството може да има сериозни последици за нашия имидж. В тази част ще разгледаме как да изградите позитивен и автентичен онлайн образ. Ще научите как да използвате социалните мрежи като средство за изразяване и развитие, да създавате стойностно съдържание и да поддържате професионална репутация. Примерите от света на спорта и инфлуенсърите ще ви покажат как дигиталната идентичност може да бъде не само вашият глас, но и вашият път към успеха.

2.1. Какво е дигитална идентичност и защо е важна?

Дигиталната идентичност е вашият отпечатък в онлайн света. Всичко, което публикувате, харесвате и споделяте, оформя начина, по който хората ви възприемат. Елементи на успешна дигитална идентичност

1.Определете своята ниша:

Вашето онлайн присъствие трябва да бъде фокусирано върху нещо, което ви интересува и което може да вдъхнови други.

Пример: Инес Субашка се фокусира върху здравословния начин на живот. Нейните публикации и съвети мотивират хиляди хора да променят навиците си към по-добро.

2.Създавайте стойностно съдържание:

Публикувайте неща, които са полезни, вдъхновяващи или забавни. Хората следват профили, които допринасят с нещо за тяхното ежедневие.

Съвет: Споделяйте практически съвети, инфографики или лични истории, които могат да бъдат полезни за вашата аудитория.

3.Поддържайте автентичност:

Хората търсят искреност в дигиталното пространство. Фалшивите профили или преувеличеното представяне могат да бъдат отблъскващи.

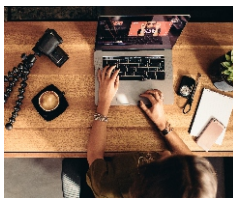
Пример: Спортистите често споделят не само успехите си, но и трудностите, с които се сблъскват, за да покажат, че успехът изисква усилия и постоянство.

4. Честота на публикации:

Редовното публикуване създава усещане за последователност и ангажираност.

2.2. Как да станете успешен инфлуенсър?

Дигиталното пространство предоставя възможността да изградите своя собствена марка и да се превърнете в инфлуенсър. Но успешното инфлуенсърство изисква стратегия, усилия и автентичност.



Стъпки към успеха:

1. Изберете платформа: Различните социални мрежи са подходящи за различни видове съдържание.

-**Facebook:** Подходяща за по-възрастна аудитория

-**TikTok:** За креативни видеа и трендове.

-**Instagram:** За визуално съдържание и сторита.

-**YouTube:** За задълбочени и дълги видеа.

-**LinkedIn:** За бизнес среда

2. Изградете своя „глас“:

Намерете уникален начин на комуникация, който да ви отличава от останалите.

3. Ангажирайте се с аудиторията:

Отговаряйте на коментари, задавайте въпроси и насърчавайте дискусии.

4. Планирайте съдържанието:

Създайте календар за публикации, за да поддържате активност.

5. Сътрудничете:

Работете с други инфлуенсери или брандове, за да разширите обхвата си.

6. Оценявайте резултатите:

Анализирайте метриките на публикациите си, за да разберете какво работи най-добре.

2.3. Онлайн етика и безопасност

Силата на дигиталната идентичност идва с голяма отговорност. Отговорното поведение онлайн е не само въпрос на етика, но и начин да защитим себе си и другите.

Основни правила:

1. Разпространявайте позитивност:

Бъдете пример за добро поведение. Не публикувайте негативно или агресивно съдържание.

2.Проверявайте информацията:

Преди да споделите новини или данни, проверете тяхната достоверност.

3.Пазете личната си информация:

Избягвайте споделянето на лични данни като адрес, телефон или финансова информация.

4.Бъдете внимателни с критиките:

Критикувайте конструктивно, а не разрушително.

Пример: Спортисти като Александра Жекова използват социалните мрежи, за да разпространяват позитивни послания, показвайки как дигиталното пространство може да бъде използвано за добри каузи.

Отговорното поведение онлайн е продължение на добрата комуникация – както в реалния, така и в дигиталния свят. Успешната дигитална идентичност е комбинация от автентичност, стойностно съдържание и етика. Тя е начин да се свържете с другите, да вдъхновите и да оставите положителна следа. А когато я съчетаете с уменията за ефективна комуникация, които разгледахме в предишната тема, вие не само ще постигнете успех, но и ще станете пример за добър лидер – както в интернет, така и извън него.





ПРОЕКТ "ИГРАЙ, ГОВОРИ, ПЕЧЕЛИ"
(ДОГОВОР 25-00-43/21.11.2024,
ПРОЕКТ №: НПИМД-ТО2-О-054/2024) НА
СДРУЖЕНИЕ БК "ШОУТАЙМ" СЕ ФИНАНСИРА ОТ
МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА ПО НАЦИОНАЛНА
ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ
ПО ЧЛ.10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ОТ 2023Г.



Министерство на младежта и спорта

