

NEWSPOINT RAPORT

AKTYWNOŚCI SPORTOWE I DIETY POLAKÓW





Wstęp

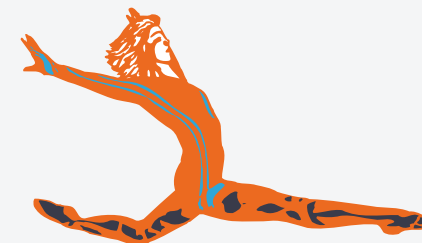
Czy stajemy się bardziej aktywni? Czy zdrowiej się odżywiamy? Jakie dyscypliny i formy ruchu są teraz w modzie? Czy postępujemy zgodnie z sentencją Hipokratesa, który powiedział, że ćwiczenia to najlepsze lekarstwo?

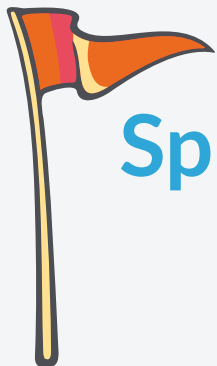
Postaramy się w naszym Raporcie sięgnąć do trendów rynkowych, najnowszych badań i danych z monitoringu mediów Newspoint. Prześledzimy, jak teoria usportowienia i mody na zdrowe odżywianie ma się do praktyki? Przecież każdy rok zaczyna się falą postanowień noworocznych o zgubieniu kilku kilogramów i byciu bardziej fit. A po paru miesiącach w internecie atakują nas reklamy cud-diet i ćwiczeń, które przygotowują nas na lato. Ale czy wystarcza nam determinacji? Czy nasze cele zostają osiągnięte czy przełożone do przyszłego roku?

Życzymy miłej lektury i do zobaczenia na bieżni, w siłowni albo na Stravie :-)

Zespół Newspoint.

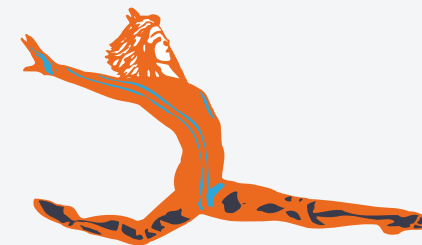
Czerwiec 2018.





Spis treści

Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna Polaków, a postanowienia noworoczne.....	3
Diety.....	22
Niezdrowe używki.....	41
Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?.....	45
Sprzęt do pomiarów.....	58
Suplementy.....	62
Influencerzy pomagają aktywnym.....	68

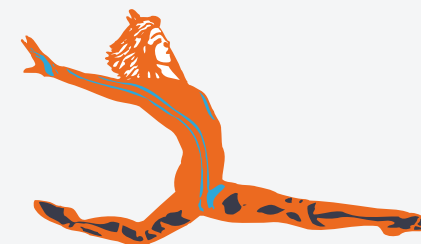


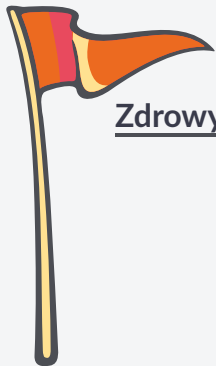


Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna Polaków, a postanowienia noworoczne

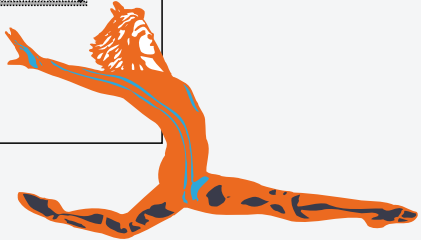
Sport to podstawa w najnowszej piramidzie zdrowego żywienia. Już nie tylko warzywa i owoce a właśnie aktywność fizyczna, i to najlepiej w dużej dawce, determinuje zdrowe życie. Powstaje coraz więcej miejsc aktywnego wypoczynku: siłownie zewnętrzne, ścieżki rowerowe, boiska przyszkolne z bieżniami, ścieżki zdrowia, stoły do ping-ponga, skate-parki, ścianki wspinaczkowe, trampoliny, lodowiska, zalewy i akweny wodne, baseny sportowe i geotermalne. Nie tylko różnego rodzaju stowarzyszenia i inicjatywy, ale nawet samorządy dostrzegają wagę profilaktyki organizując coraz więcej biegów masowych, runmageddonów czy wyścigów kolarskich i triathlonów. Mamy coraz więcej możliwości ruchu.

We wszystkich tych aktywnościach pomaga nam technologia. Sprzęt i aplikacje do pomiaru ruchu ze wskazaniem tętna, tempa, prędkości, liczby przebytych kilometrów i spalonych kalorii są coraz doskonalsze, lżejsze i tańsze. To, co kilka lat temu dostępne było tylko dla zawodowców dziś jest używane przez amatorów. Mówi się już o cyber-fitnessie. Lada moment zaczniemy się ścigać z hologramem - e-trenerem, któremu zaprogramujemy oczekiwane rezultaty, a odpowiednie algorytmy ustawią nam serie i czas potrzebnego wysiłku fizycznego.





Piramida zdrowego żywienia

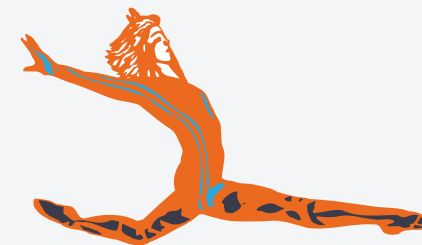




Ruch to zdrowie

O naszym zdrowiu, wedle wytycznych WHO - Światowej Organizacji Zdrowia, decyduje systematyka aktywności fizycznej. I to właśnie regularność jest w niej najbardziej kluczowa. Specjaliści zalecają min. 30 minut sportu dziennie. Najnowsze badania naukowców z Wydziału Biologii Regeneracyjnej i Badań nad Komórkami Macierzystymi Uniwersytetu Harvarda wykazały, że aktywność fizyczna jest dobra dla serca - pobudza je do wytwarzania nowych komórek mięśniowych. I dotyczy to nie tylko osób zdrowych ale i tych, które przeszły zawał serca. To rewelacyjny wniosek. Serce młodych osób jest w stanie wymienić ok. 1% komórek w ciągu roku. Potem ten wskaźnik spada, co przekłada się na jego gorszą pracę. Jediną metodą regeneracji serca w późniejszym wieku są systematyczne ćwiczenia. Naprawdę ruch to zdrowie.

Ruch chroni przed nadwagą i otyłością, wieloma chorobami układu krwionośnego, mięśniowego, oddechowego i kostnego oraz wydłuża życie. Badania naukowców z Uniwersytetu Queensland pokazały, że siedzenie przez sześć godzin dziennie może skrócić życie, aż o pięć lat. A niestety statystyki nie są dla Polaków korzystne. Dane z 2016 wskazują, że zajmujemy 5. miejsce w Europie w kategorii otyłość społeczeństwa. Badanie stanu zdrowia Polaków przeprowadzone w 16 województwach potwierdziło, że - według wskaźnika BMI - 62 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet w wieku od 20 do 74 lat ma nadwagę lub jest otyłych. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Obecnie odsetek dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością w Polsce wynosi niemal 16%.

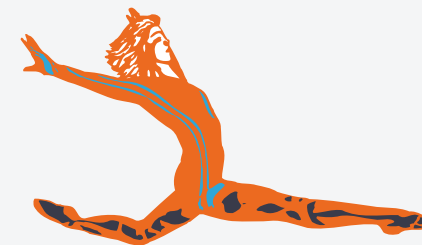


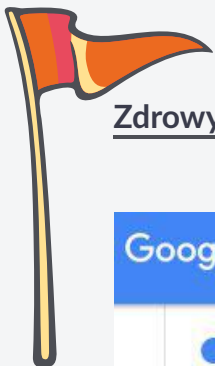


Czy nic w tym ciężarem nie robimy?

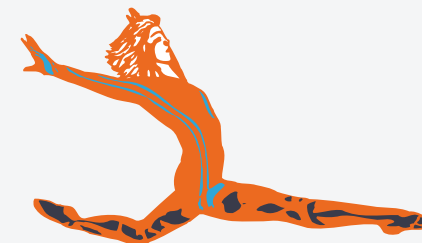
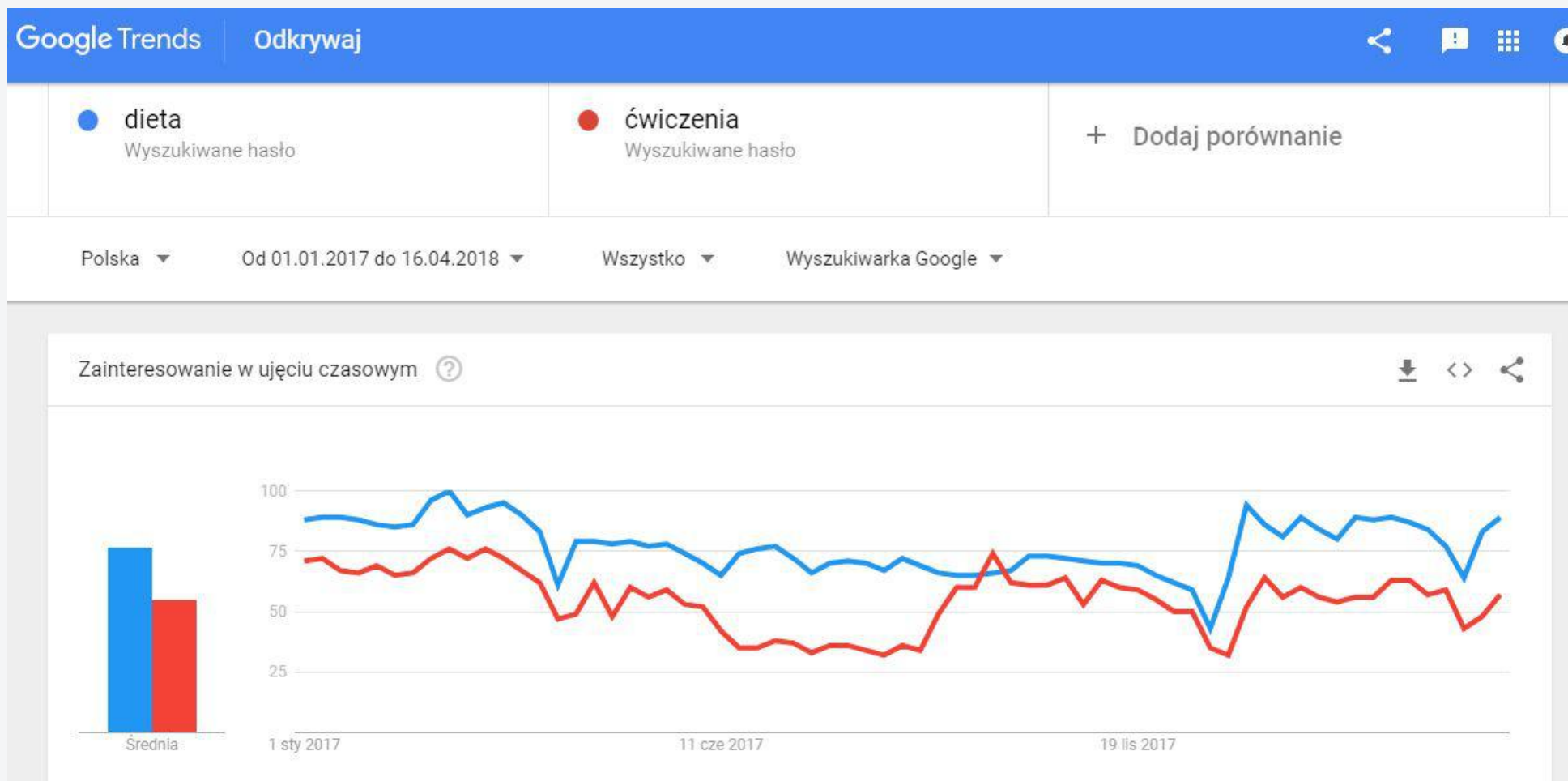
Z badania firmy LightBox z grudnia 2016 r. wynika, że postanowienia noworoczne robi blisko 1/3 Polaków. W 2017 chcieliśmy się więcej ruszać (36%), schudnąć (25%) i zdrowiej się odżywiać (19%), a 14% z nas planowało rzucić palenie. W kolejnym badaniu LightBox postanowienia noworoczne robiło już 40% Polaków. 37% ankietowanych chce w 2018 roku schudnąć, natomiast 35% więcej się ruszać, niemal co trzeci badany przyznał, że planuje lepiej się odżywiać, a 20% zamierza rzucić palenie. Z badań CBOS natomiast wynika, że co roku noworoczne postanowienia robi aż połowa Polaków. Polacy chętnie robią noworoczne postanowienia i są one głównie nakierowane na zdrowy styl życia. Niestety nie są w stanie w nich wytrwać. Wg badania Interaktywnego Instytutu Badań Rynkowych, 90 proc. ponosi klęskę. Zdecydowana większość poddaje się już po trzech miesiącach.

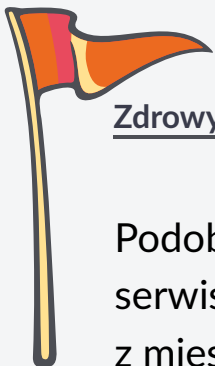
Sprawdziliśmy na początek serwis Google Trends na hasła “dieta” i “ćwiczenia”. Wykres ich popularności potwierdza, że z początkiem roku rośnie zainteresowanie przeróżnymi dietami i wysiłkiem fizycznym, ale z upływem czasu maleje. Drugi i ostatni zauważalny szczyt zainteresowania tymi hasłami, czyli próba walki z naszymi kilogramami, występuje w okolicach Wielkanocy. Siedzenie przy świątecznym stole robi swoje. Ćwiczenia jeszcze pojawiają się wysoko zaraz po wakacjach. Potem aktywni są już tylko ci najwytrwalsi. Tylko nielicznym udaje się zrealizować swoje postanowienia noworoczne. Rzeczywistość pokrywa się z wynikami badań i trendów - więcej szukamy i deklarujemy niż faktycznie ćwiczymy.





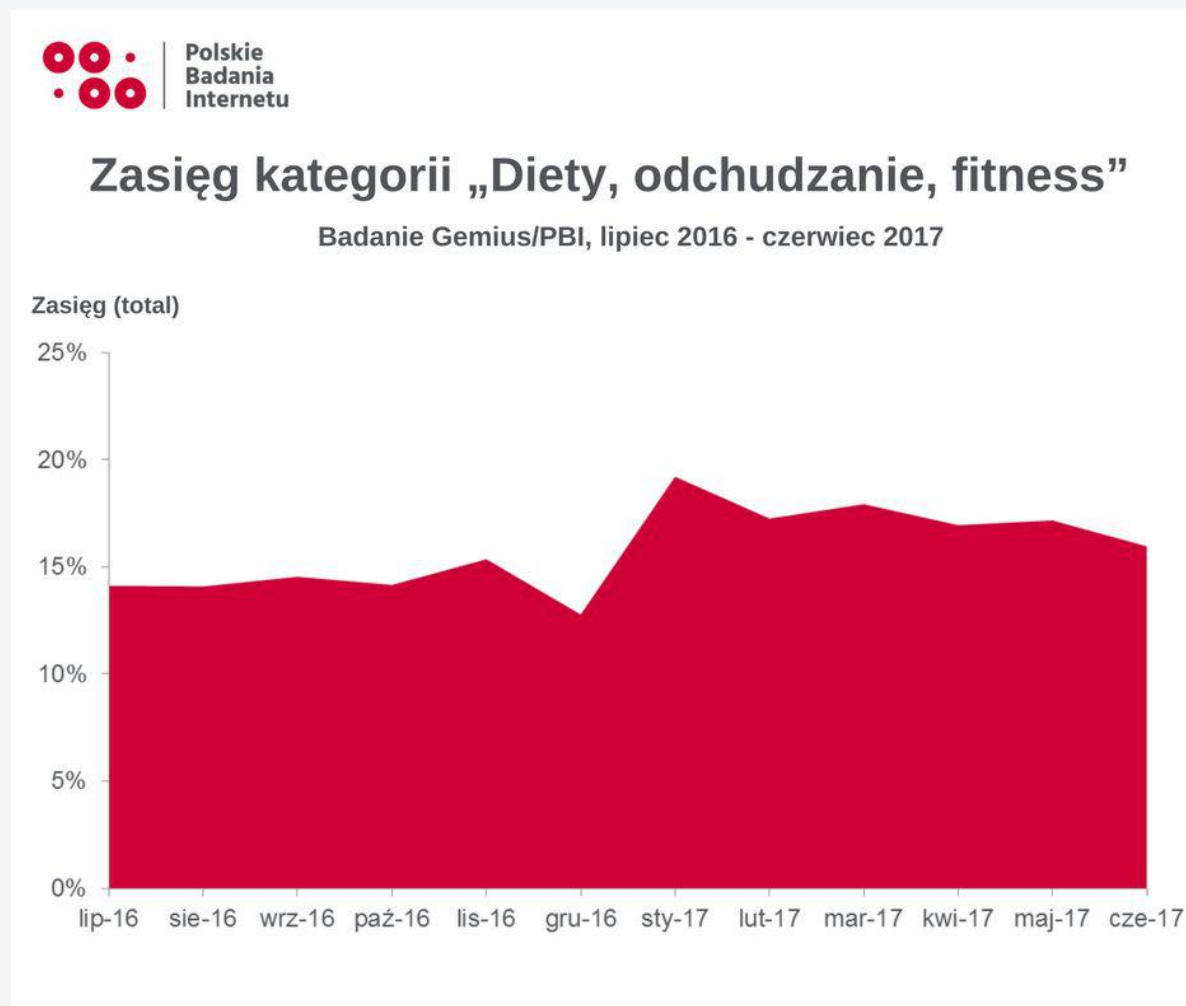
Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna Polaków, a postanowienia noworoczne





Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna Polaków, a postanowienia noworoczne

Podobne zależności wykazały Polskie Badania Internetu. Początek roku to ponad 60% wzrost zainteresowania serwisami kategorii „Dieta, odchudzanie, fitness”. Z biegiem czasu zainteresowanie tymi tematami maleje z miesiąca na miesiąc.



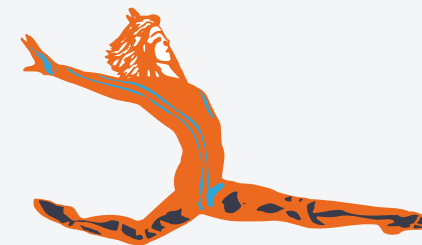


Potrzebujemy więcej ruchu

Czemu brakuje nam wytrwałości i motywacji? Może myślimy, że te kilka aktywniejszych tygodni wystarczy? A tak niestety nie jest - kolejne badania wykazują, że tylko systematyczny trening i regularny ruch w ciągu życia owocują wyjątkowymi korzyściami na starość. I to najlepiej całego życia. Od najmłodszych lat po jesień życia.

Może przyczyną jest coraz bardziej siedzący tryb życia i pracy. Komputery, automatyzacja, robotyka i postęp technologiczny robią swoje. Praca potrafi wciągnąć na długie godziny, które spędzamy niemal bez ruchu. Coraz mniej osób jest w tzw. ciągłym ruchu. Uczeni z kanadyjskiego Institute for Work and Health wykazali, że stanie przez kilka godzin dziennie to zbyt duże obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu krążenia a to skutkuje zwiększonym ryzykiem chorób serca.

Lekarstwem na to jest spontaniczna aktywność fizyczna zwana „fidgeting” czyli „podrygiwanie”, które zawiera wszelkie drobne ruchy: prostowanie się, przeciąganie się, zmiany pozycji, machanie stopą, pstrykanie długopisem czy ściskanie piłeczki antystresowej. Takie działania mają pozytywny wpływ na naszą kondycję i zdrowie. Praktyka pokazuje, że można w ten sposób spalić średnio o 350 kalorii więcej a najaktywniejsi spalają nawet 800 kalorii więcej. Inna metoda to częste chodzenie. Naukowcy zalecają 10 000 kroków dziennie.





Piotr Tomaszewski
trener personalny
programgladiator.pl

” O ile XX wiek należał do rozwoju medycyny, tak XXI wiek jest rozwojem nawyków i świadomości dotyczącej zdrowego trybu życia. Coraz częściej możemy spotkać takie słowa jak „FIT”, „EKO”, „Bio” itp. – nie bez powodu. Coraz więcej osób zwraca uwagę na to co spożywa, coraz więcej osób zaczyna dbać o swoją kondycję fizyczną i widać to chociażby w coraz to bardziej przepełnionych siłowniach, których z miesiąca na miesiąc liczba rośnie. Coraz więcej tematów na forach internetowych, coraz więcej filmików na portalu Youtube czy coraz więcej grup na Facebooku dotyczy właśnie zdrowego stylu życia, odżywiania czy treningów. Sam w swojej pracy spotykamy coraz więcej osób i co najważniejsze - coraz bardziej zainteresowanych osób.

Nie ma co ukrywać, ale też zmienił się na przestrzeni ostatnich dziesiątek lat ideał mężczyzny i kobiety, wystarczy porównać wygląd aktorów lat 40.stych i 50.tych, a aktorów kina akcji tego stulecia. Tutaj też pojawia się jednak problem, bo sami wykreowaliśmy wygląd, za którym często ślepo dążymy, oglądając właśnie czy to aktorów w filmach, czy influencerów z Instagrama. Wielu z nas albo zapomina albo nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że często wygląd dla tych osób to przepustka do sławy i źródło zarobku, więc dla nich to jest życie, a nie tylko hobby. PŁACĄ im za to, żeby dobrze wyglądali. Dodatkowo istnieje coś takiego jak Photoshop. Wiele gwiazd

internetu na żywo wygląda zupełnie inaczej, uwierzcie, można się zdziwić. Nie mniej jednak, to, że coraz więcej osób stara się zdrowiej odżywiać, zaczyna prowadzić aktywny tryb życia jest krokiem w dobrą stronę, by przeciwdziałać wciąż rosnącej pladze otyłości czy problemów zdrowotnych powiązanych z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Nie dajmy się temu tylko zwariować, bo w końcu robimy to wszystko, bo KOCHAMY nasze ciała, a nie dlatego, że ich nienawidzimy.





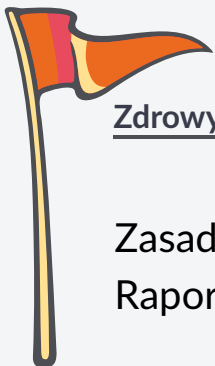
Potrzebujemy więcej snu i regeneracji

Poza odpowiednią dawką ćwiczeń fizycznych do zdrowego funkcjonowania organizmu potrzebny jest sen i odpoczynek. Nie da się robić postępów bez właściwej regeneracji. Ludzie, którzy systematycznie nie dosypiają, statystycznie częściej cierpią na różne choroby i osiągają gorsze wyniki w sporcie. Jeśli rozkład zajęć nie pozwala na ośmiogodzinny sen to warto zorganizować sobie czas na drzemkę. Nawet kwadrans może mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Tak samo, jak dzień czy dwa przerwy w tygodniu między treningami. Badania wskazują, że do regeneracji wystarczy “nic nie robienie”, czyli beczynność fizyczna i umysłowa. Każdy powinien wypracować swoją idealną metodę relaksacji.

Czy wiemy, jak ćwiczyć?

Każdy amator sportu prędzej czy później dowie się, że najlepszą formą aktywności pozwalającą gubić zbędne kilogramy są ćwiczenia interwałowe. Ale dlaczego tak jest? Jak to działa? Dla uproszczenia chodzi o to, że organizm zmuszony do zmiennego wysiłku spala więcej energii niż w przypadku wysiłku jednostajnego. Jeśli biegniemy kilometr w 5 minut, cały czas tym samym tempem, a drugiego dnia w tych samych warunkach robimy to biegnąc na przemian szybciej i wolniej, ale też w 5 minut, to w drugim przypadku spalimy więcej kalorii.





Zasadność tego stwierdzenia bazuje na poniższym fizycznym wzorze (spokojnie to jedyny wzór w tym Raporcie):

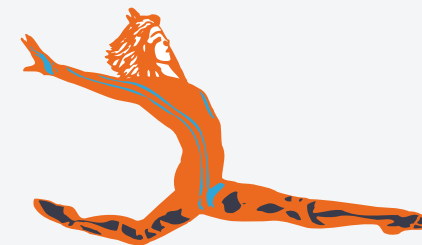
$$\text{moc} = \text{siła} * \text{prędkość}$$

Naukowo stwierdzono, że siła zmienia się wprost proporcjonalnie do kwadratu prędkości, więc moc zmienia się proporcjonalnie do sześciangu prędkości.

Dla obliczenia zużytych jednostek mocy w danym biegu czy rowerowym rajdzie wystarczy dystans podzielić na równe części. Zmierzyć prędkość średnią w metrach na sekundę dla każdej z tych części, następnie podnieść te prędkości do sześciangu i dodać je wszystkie do siebie.

Okazuje się (John Bunn, “**Naukowe zasady treningu**”), że wydatek energetyczny, na tak krótkim dystansie, jak 1 mila (1609 metrów) przy uzyskanym czasie 4 min 24 sekundy dla biegu jednostajnego i interwałowego może różnić się nawet o 7%.

Wniosek dla amatorów z tego naukowego podejścia jest klarowny: jak chcesz schudnąć ćwicz interwały, a jak chcesz wygrać zawody - oszczędzaj energię i poruszaj się cały czas z tym samym tempem.





Łukasz Przechodzeń
blogger i vloger
roweroweporady.pl

” Od lat powtarzam, że jeżdżę dla przyjemności, a z treningami nie mam nic wspólnego. A że czasem będą to trochę dalsze wyjazdy, a ja zmęczone tam solidnie, tym większą sprawia mi to radość. I myślę, że to sprawiło, że mój blog jest tak chętnie czytany - w końcu większość z nas, szuka w rowerze wolności, wiatru we włosach, odprężenia i zapomnienia o codziennych problemach.

Osobiście, gdy regularnie wsiamam na rower, nie martwię się o dietę - a wręcz przeciwnie, muszę pamiętać o tym, aby regularnie dostarczać organizmowi paliwa. Na 20-30 kilometrowej przejażdżce, nie jest to istotne, ale jadąc 100-150 kilometrów, czy więcej, nie uda się tego zrobić, korzystając z tego co zjedliśmy na śniadanie. Natomiast w tym roku, zimą, spróbowałem diety pudełkowej, ponieważ w miesiącach z paskudną pogodą, mam problem z utrzymaniem wagi. I takie rozwiązanie na pewno reguluje pewne kwestie oraz pozwala spojrzeć zupełnie inaczej, na to co i ile jemy na co dzień.

Jeżeli chodzi o suplementy, to przed dłuższymi trasami (oraz w ich trakcie) łykam magnez z potasem. Niestety, gdy o tym zapomnę, w nocy potrafią pojawić się skurcze mięśni nóg. Poza tym podczas jazdy, piję napoje izotoniczne, przeplatane sokami owocowymi rozcieńczonymi wodą. Natomiast unikam słodkich, gazowanych napojów.

Rower to jedna z najfajniejszych aktywności, którą może wykonywać prawie każdy. A potrzebny jest tylko sprawny rower i odrobina chęci. Każdemu, kto kiedyś zniechęcił się do roweru, polecam kontakt z żywą osobą (nie przez internet), która zna się na rowerach. Zwykle problem z rowerem polega na złym doborze rozmiaru ramy, kiepskim stanem technicznym lub nieodpowiednio dobranym siodełkiem. A wszystkie te przeciwności da się pokonać, by z przyjemnością pojeździć. Czego sobie i Wam życzę.”

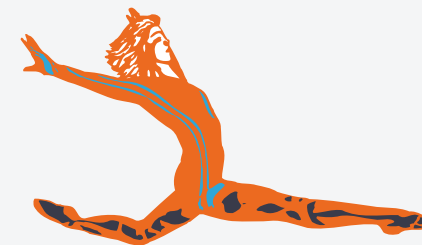




Powoli i z rozsądkiem do celu

Cudów nie ma. Tak, jak nie da się w krótkim czasie przygotować do maratonu czy uzyskać super rezultatu wśród osób zaawansowanych w danej konkurencji szybkościowej czy wytrzymałościowej, tak nie ma magicznej metody na szybkie schudnięcie czy poprawę naszych parametrów zdrowotnych bez negatywnych skutków. A ludzkie życie jest właśnie takim maratonem. Powoli i z rozsądkiem - to najważniejsza zasada.

Rowerzysta, zupełny amator porusza się z prędkością ok. 24-25 km/h. Gdy zaczyna więcej ćwiczyć dochodzi po pewnym czasie do średnich c.a. 27-28 km/h. Po jakimś czasie systematycznego treningu, kilka godzin w tygodniu, może osiągnąć średnią 30 km/h. Czyli w ciągu godzinnego treningu będzie mógł pokonać dystans 30 km, na płaskiej trasie o dobrej nawierzchni. Postęp ogromny. W tym momencie zacznie się zastanawiać, jak robią to inni amatorzy, ale tacy z większym doświadczeniem. Pewnie, jak się bardzo wciągnie to kupi lepszy i lżejszy sprzęt. Weźmie udział w pierwszych zawodach i doświadczy, ile ma jeszcze do zrobienia. Na zawodach dla amatorów prędkości średnie dochodzą do 36 km/h dla rowerów crossowych i trekkingowych i nawet ponad 40 km/h dla szosówek. Tak - taka jest różnica między zupełnym amatorem, osobą trochę ćwiczącą, dużo ćwiczącą, a osobą zaawansowaną z olbrzymim stażem treningowym (a co dopiero zawodowcy, średnie w Tour de France na wielogodzinnych etapach przekraczają 45 km/h!). Podobny rozsądek proponowany jest w biegach czy innych aktywnościach. Do doskonałych wyników dochodzi się stopniowo i przez lata. U podstaw sukcesu leży ciężka praca, zdrowy styl życia, dieta i motywacja. Sport to zdrowie ale ten amatorski, niezawodowy sport. Zawodowego w tym Raporcie nie analizujemy.



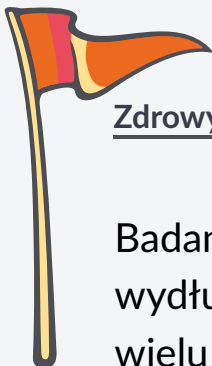
Naukowcy z University of Birmingham i King's College London sprawdzili stan zdrowia starszych osób, korzystających aktywnie przez większość życia z różnych ćwiczeń fizycznych. Celem było poznanie wpływu ruchu na starzenie się.

W badaniu wzięło udział 125 kobiet i mężczyzn, kolarzy w wieku od 55 do 79 lat. Do projektu kwalifikowali się tylko ci mężczyźni, którzy potrafili przejechać rowerem 100 kilometrów w 6,5 godziny, a kobiety – 60 kilometrów w 5,5 godziny. Ochotnicy przeszli serię testów. Ich wyniki naukowcy porównali z wynikami badań zdrowych osób nieuprawiających sportu, w wieku od 57 do 80 lat oraz od 20 do 36 lat.

Wnioski z badania są następujące:

- U ćwiczących seniorów nie zauważono spadku masy i siły mięśni;
- Nie wzrósł u nich poziom cholesterolu;
- Nie zwiększyła się ilość tkanki tłuszczowej;
- Mężczyźni utrzymali wysokie stężenie testosteronu – uniknęli oni większości skutków „męskiej menopauzy”;
- Układ immunologiczny zachował swoją młodość. Produkująca limfocyty grasica, która po 20.tym roku życia zaczyna się zmniejszać i wytwarzać coraz mniej limfocytów, u starszych i aktywnych kolarzy produkowała ich tyle samo, co grasica młodych osób.





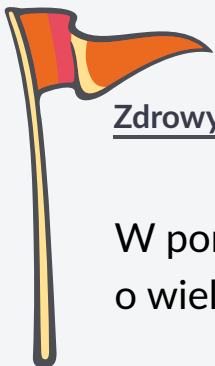
Badanie potwierdziło, że starość nie oznacza końca świata i końca przyjemności. Średnia wieku od lat się wydłuża. Zachęcanie ludzi do regularnego uprawiania sportu w ciągu całego życia to świetna profilaktyka dla wielu problemów medycznych. I nie chodzi tu o bicie rekordów. Ćwiczyć należy dla przyjemności. Zapomnijmy o super rezultatach z lat młodości. Porównujmy się z rówieśnikami czy z własnymi wynikami z danego czy poprzedniego sezonu. Odnajdźmy się w ćwiczeniach, które odpowiadają naszym możliwościom fizjologicznym. Uczestnicy tego badania sugerują: „Znajdź sport, który lubisz oraz otoczenie, które ci odpowiada i stwórz sobie nawyk fizycznej aktywności. W późniejszym wieku zbierzesz owoce w postaci radości z niezależnej i produktywnej starości”.

Ile czasu spędzamy na ćwiczeniach?

Niestety trudno jest połączyć pracę, utrzymanie domu, rodzinę, hobby z czasem na sport. A przecież zaleca się, aby ćwiczyć dla zdrowia co najmniej 5 razy w tygodniu po 30 minut. To minimum 150 minut w tygodniu. A ile czasu Polacy średnio w tygodniu ćwiczą?

W 2011 roku profesor Wojciech Drygas, kierownik Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia Instytutu Kardiologii w Warszawie przeprowadził badanie **NATPOL 2011**. Objęto nim 2418 dorosłych Polaków w wieku 18-79 lat. Tylko 48% Polaków ćwiczyło przynajmniej 2 razy w tygodniu po minimum 30 minut. 32% ćwiczyło codziennie lub 4-6 razy w tygodniu. Najmniejszą aktywnością fizyczną wykazała się najmłodsza grupa wiekowa w przedziale 18-39 lat.



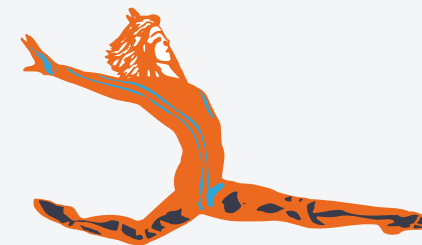


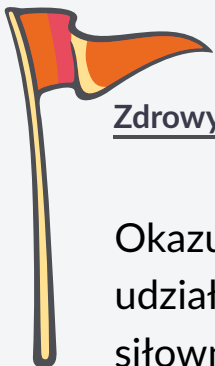
W porównaniu z badaniami z lat 90. obraz aktywności rekreacyjnej polskiego społeczeństwa okazał się o wiele korzystniejszy. Nastąpiła znaczna poprawa.

We wrześniu 2013 CBOS przeprowadził badanie **Aktywność fizyczna Polaków**. Z deklaracji badanych wynika, że dwie trzecie z nich (66%) uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku, w tym 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie. Zdecydowanie najbardziej popularnym sportem była jazda na rowerze (51%), a na drugim miejscu pływanie (28%). Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: bieganie (18%), turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik (13%).

Ogólnopolskie badanie TNS Polska **Aktywność sportowa Polaków** zostało przeprowadzone w maju 2016 r. na próbie reprezentatywnej dla populacji Polaków w wieku 18-50 lat. Z badania wynika, że 44% uprawiało sport, najczęściej robią to jednak bez należytego przygotowania. Ponadto, co czwarty ankietowany trenował z dużą częstotliwością: 7% uprawia sport codziennie lub prawie codziennie, a 17% kilka razy w tygodniu. Polacy najczęściej decydują się na jazdę na rowerze (45%), bieganie (25%), grę w piłkę nożną (17%), trening siłowy (16%) oraz pływanie (14%).

Raport Kantar TNS **Aktywność fizyczna Polaków 2017** wykazał aktywne zainteresowanie sportem. Przynajmniej raz w miesiącu uprawiało go 62% Polaków, w tym 30% co najmniej trzy razy w tygodniu, 20% minimum raz w tygodniu, a 12% minimum raz w miesiącu.





Okazuje się, że Polacy najczęściej jeżdżą na rowerze (31%) i biegają (29%) – w zawodach masowych bierze udział 7% deklarujących bieganie. 39% aktywnych Polaków przynajmniej raz w tygodniu wybiera się na basen, siłownię, fitness czy lodowisko.

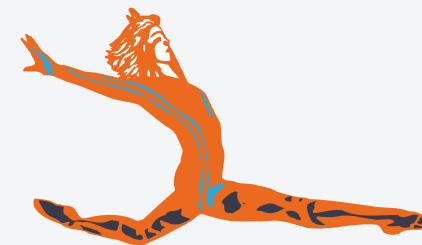
Statystyki wyglądają zachęcająco, jednak pamiętajmy, że opierają się one na danych deklaracyjnych.

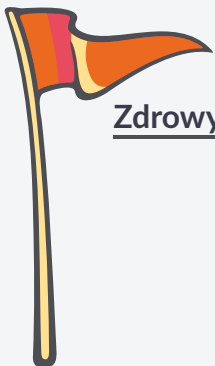
Coraz więcej aktywnych

Nie jest tak źle, jak było jeszcze dekadę temu. Rano i wieczorem można zobaczyć coraz więcej osób biegających czy jeżdżących na rolkach i rowerach. Wypożyczalnie rowerów Veturilo są ciągle rozbudowywane i cieszą się olbrzymim popytem. Veturilo stało się jednym z największych i najpopularniejszych systemów w Europie. Intensywność wykorzystania systemu wciąż rośnie. Biegi masowe biją rekordy popularności. Bieg Niepodległości w Warszawie w listopadzie 2017 miał rekordową frekwencję - 15 015 biegaczy i biegaczek ustanowiło nowy rekord obecności podczas biegu masowego w Polsce.

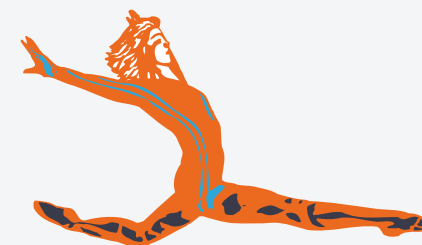
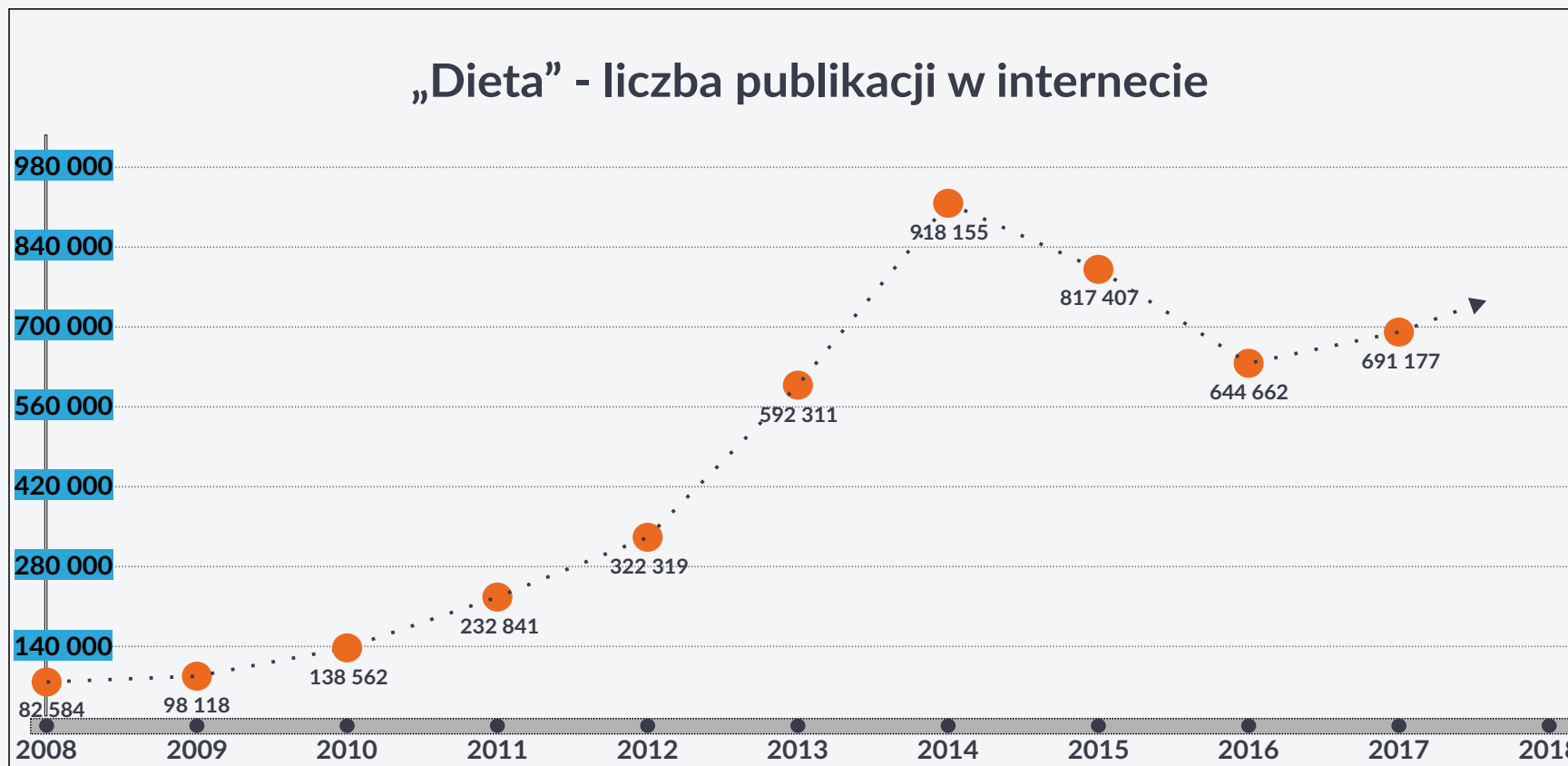
Co się mówi i pisze o aktywnościach?

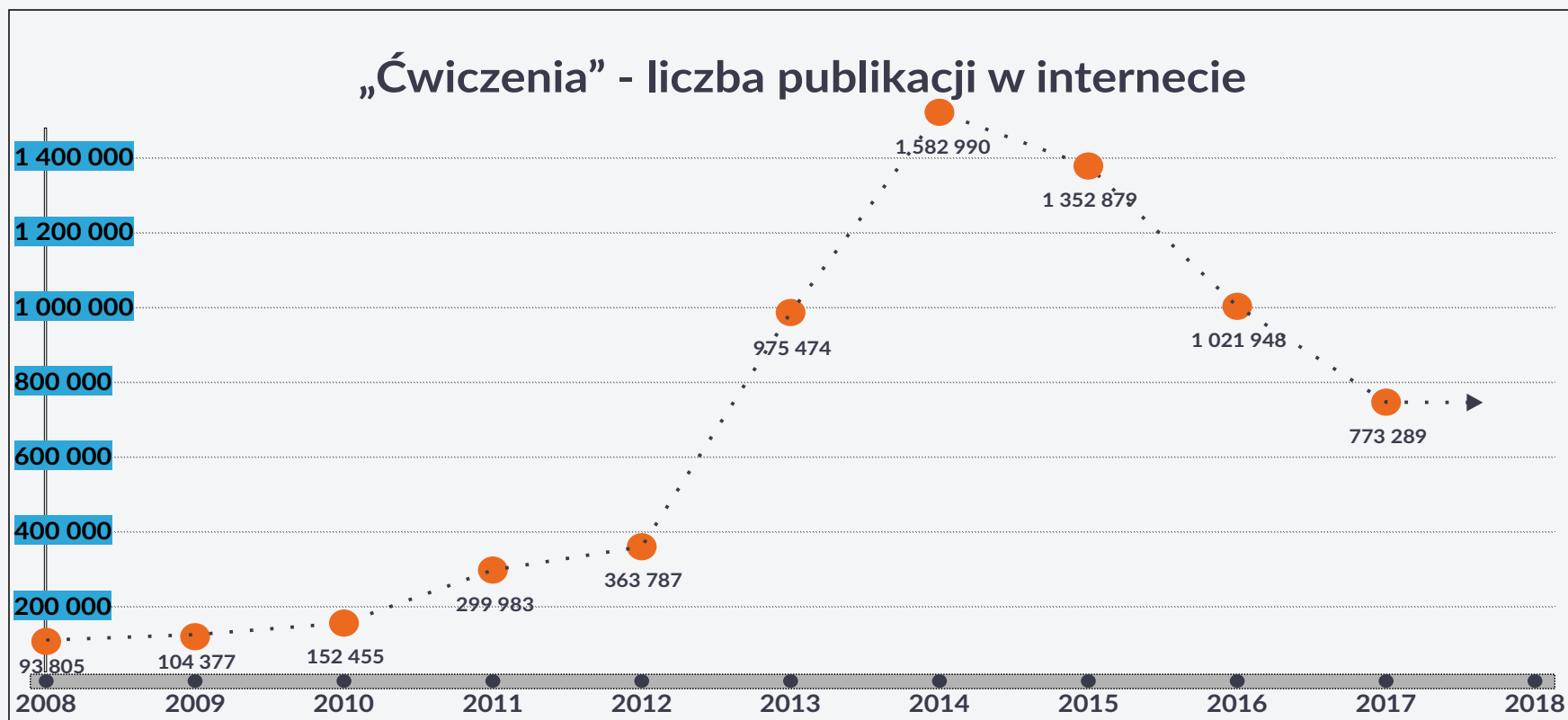
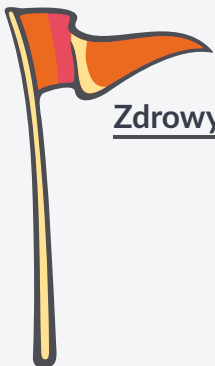
Sprawdziliśmy zainteresowanie aktywnościami sportowymi i dietami w social mediach i na blogach. Z monitoringu Newspoint ładnie widać, że popularność diet rośnie w ciągu ostatniej dekady. Największy pik odnotowaliśmy w 2014 roku, kiedy najwięksi znani dziś influencerzy zaczęli promowanie swoich porad i ćwiczeń w social mediach.



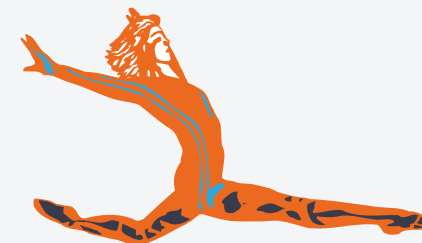


„Dieta” - liczba publikacji w internecie





Inaczej jest z ćwiczeniami. Po osiągnięciu maksimum w roku 2014 mamy spadki we wzmiankach o aktywnościach fizycznych. Czyżbyśmy wiedzieli już, jak ćwiczyć?





Piotr Borecki
kulturysta
trener personalny

” W obecnych czasach możemy zauważyć bardzo duże zainteresowanie ze strony polskiego społeczeństwa światem "FIT". Chodzi tu zarówno o zwiększenie ilości użytkowników siłowni/klubów fitness, jak i większe zainteresowanie zdrowym odżywianiem. Rozkwit widać również wśród firm oferujących takie usługi. Gdzie pojawia się popyt - zawsze pojawia się podaż. Coraz to lepiej wyposażone kluby fitness, wysyp cateringów ułatwiających trzymanie diety, marki odzieżowe oferujące szeroką paletę produktów, również firmy produkujące suplementy wychodzą z coraz to nowymi, lepszymi produktami do swoich klientów.

Niestety wiedza na temat treningu i żywienia jest nadal bardzo uboga. Często widzę, jak ludzie robią sobie krzywdę na siłowni twierdząc, że nic w tym trudnego i sami dadzą sobie radę. Wiedza na temat odżywiania głównie czerpana jest z programów śniadaniowych, których merytoryki wolałbym nie komentować. Motywacja wśród ludzi jest przeróżna ale niestety bardzo często jest to kwestia mody i bycia na czasie. Tylko nieliczni wykazują większe zainteresowanie problemem i chęć poszerzenia wiedzy w tym temacie. ”





Diety

Zdrowy styl życia to również dieta rozumiana dwojako: jako styl odżywiania się i sposób na zmniejszenie wagi. Polacy coraz chętniej ćwiczą i zwracają uwagę na to, co jedzą. Oprócz aktywnego trybu życia, to jednak dieta w dużej części stanowi o sukcesie, jeśli chcemy zadbać o naszą sylwetkę.

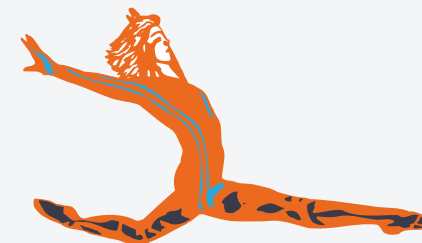
dieta + trening = SUKCES

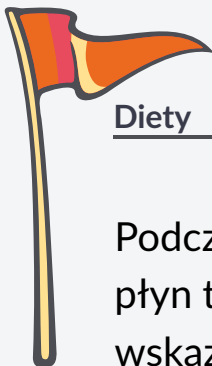
To dlatego najlepsi sportowcy mają własnych dietetyków. To dlatego z zawodnikami najlepszych ekip kolarskich jeżdżą kucharze, którzy każdego dnia przygotowują im personalizowane posiłki. To dlatego tak ważne jest, ile i czego zjemy przed wysiłkiem, w trakcie a także po treningu.

Istnieje bardzo wiele dostępnych diet. Niektóre z nich prowadzą do utraty zbędnych kilogramów, inne do obniżenia złego cholesterolu, bądź po prostu do zapewnienia sobie dobrego samopoczucia. Trzeba jednak pamiętać, że nasze organizmy i styl życia różnią się od siebie, więc najlepiej dobrać dietę dopasowaną do naszych potrzeb w konsultacji ze specjalistą w tej dziedzinie.

Pamiętaj o nawodnieniu

Przy wprowadzeniu diety do aktywności fizycznej należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu organizmu oraz dostarczeniu niezbędnych elektrolitów. W trakcie treningu najchętniej sięgamy po wodę mineralną, izotonik, bądź napój energetyczny. Co jest najlepszym wyborem?





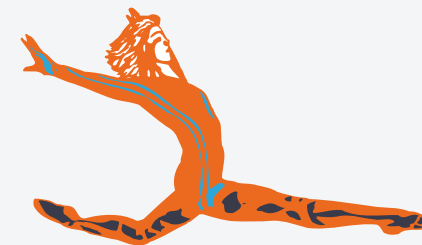
Podczas treningu najlepiej sprawdza się napój izotoniczny – otrzymamy wtedy najwięcej energii i siły, ponieważ płyn ten uzupełnia spadek elektrolitów w organizmie, które tracimy przez skórę wraz z potem. Czysta woda, jak wskazują badania nie jest najlepszym rozwiązaniem.

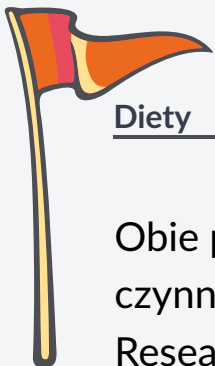
Ile trzeba pić? Generalnie pisze się o 1,5 litra do 2 litrów wody na dzień. Oczywiście wszystko zależy od naszej wagi, wieku, liczby i kategorii spożytych posiłków, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza. Jeśli trenujemy to zapotrzebowanie na płyny rośnie. Ważne by pić po trochu i zanim się pojawi duże pragnienie - wtedy może już być za późno.

Na sklepowych półkach mamy duży wybór napojów izotonicznych, są one jednak bogate w wiele substancji konserwujących, wzmacniacze smaku, i cukier. Najlepszym sposobem jest stworzenie własnego napoju elektrolitycznego, a najprostszy z nich składa się z wody, miodu, soku wyciśniętego ze świeżego grejpfruta/cytryny i szczypty soli himalajskiej. Pamiętajmy jednak by nie eksperymentować z takim napojem w czasie dłuższego treningu czy zawodów, a przetestować go wcześniej.

Zalecane diety

Według najnowszych badań WHO dotyczących sposobów odżywiania się, w których poszukiwano metod, jak zmniejszyć u populacji ryzyko chorób serca, cukrzycy oraz nowotworów, najlepsze dla naszych organizmów są dwie diety - śródziemnomorska i skandynawska.



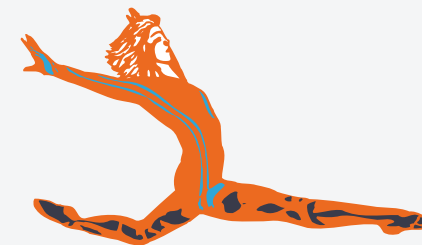


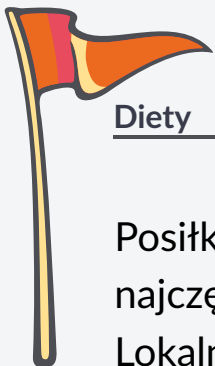
Obie pomagają obniżyć ryzyko zawałów, wylewów, cukrzycy oraz nowotworów. Co ważne jednym z ważnych czynników w tych chorobach jest otyłość, której te diety pozwalają uniknąć. Według brytyjskiego Cancer Research UK, co 20. przypadek raka spowodowany jest właśnie otyłością.

Tradycyjna dieta śródziemnomorska jest bogata w owoce, warzywa, orzechy, nasiona oraz oliwę z oliwek. Do tego zawiera odpowiednie ilości ryb, drobiu, oraz niewiele czerwonego i przetworzonego mięsa, nabiału oraz słodczy. Dieta skandynawska (inaczej nazywana nordycką) skupia się bardziej na warzywach, jagodach, pełnoziarnistych potrawach oraz tłustych rybach (makrela, łosoś, śledź). Zamiast oliwy z oliwek Skandynawowie preferują olej rzepakowy.

Blue zones

Świat nauki zainteresowały ostatnio tak zwane **blue zones**, niebieskie strefy - miejsca na kuli ziemskiej, gdzie żyje wyjątkowo dużo stulatków. Uchodzą za najzdrowsze i leżą w Grecji, Włoszech, Japonii, Kostaryce i USA. I nie chodzi tylko o długość życia ale i jakość - mieszkańcy tych stref dużo rzadziej chorują na choroby cywilizacyjne, choroby serca, cukrzycę, demencję. Dlaczego tak się dzieje? Otóż mieszkańcy blue zones bardzo dużo się ruszają, jedzą mnóstwo warzyw i produktów pełnoziarnistych a mało mięsa i ryb. A do tego jedzą tylko tyle ile potrzebują. Nic ponadto. Nic w nadmiarze. Badania potwierdziły, że dzienna kaloryczność nie przekracza 1500-1900 kcal. Zatem mniej niż dzisiejsze normy. Taka dieta zmniejsza szybkość przemiany materii, liczbę niekorzystnych produktów tej przemiany a więc i wolnych rodników, które mogą uszkadzać komórki.



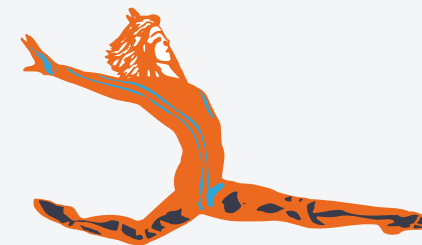


Posiłki w blue zones przygotowywane są na bazie różnorodnych produktów naturalnych i nieprzetworzonych, najczęściej pochodzących z własnych upraw, świeże i zdrowe - żadnej egzotyki z innych rejonów świata. Lokalność potraw ma duże znaczenie. Nadmiar obcych dla organizmu produktów (słabiej przyswajalnych) bywa przyczyną problemów trawiennych i nietolerancji pokarmowych.

BMI

Z dietami i zdrowiem ściśle powiązany jest tzw. **współczynnik BMI**, czyli wskaźnik masy ciała. Wylicza się go przez podzielenie wagi ciała w kilogramach przez kwadrat wysokości w metrach. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób związanych z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą.

BMI nie jest doskonałym miernikiem. Nie uwzględnia masy mięśniowej i indywidualnej budowy ciała. Skrajnie wysoki będzie w przypadku kulturystów a skrajnie niski w przypadku biegaczy długodystansowych. Niemniej może być pomocny dla osób stale kontrolujących swoje wyniki w walce o wagę i zdrowie.



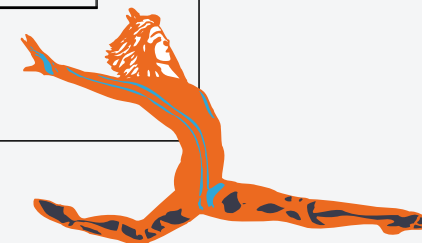


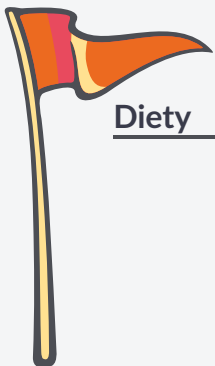
Dla osób dorosłych uzyskany wynik BMI oznacza:

Współczynnik BMI

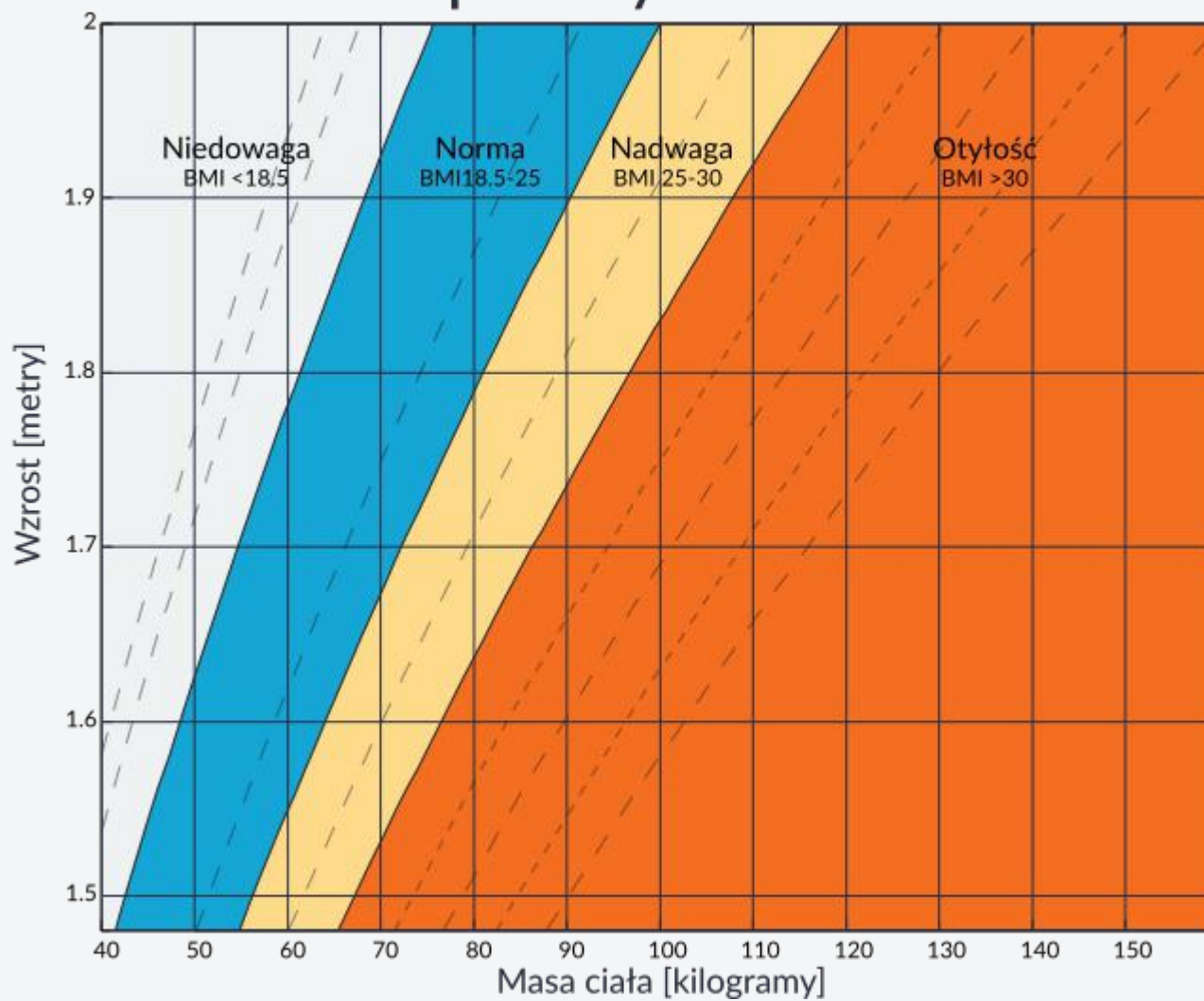
BMI	Wskazanie
< 16,0	wygodzenie
16,0-16,99	wychudzenie
17,0-18,49	niedowaga
18,5-24,99	wartość prawidłowa
25,0-29,99	nadwaga
30,0-34,99	I stopień otyłości
35,0-39,99	II stopień otyłości (otyłość kliniczna)
≥ 40,0	III stopień otyłości (otyłość skrajna)

Źródło: pl.wikipedia.org

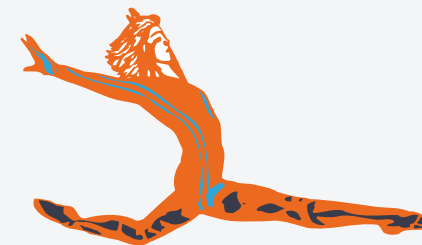




Współczynnik BMI



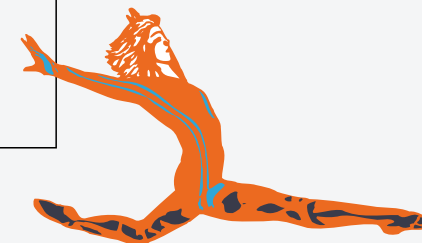
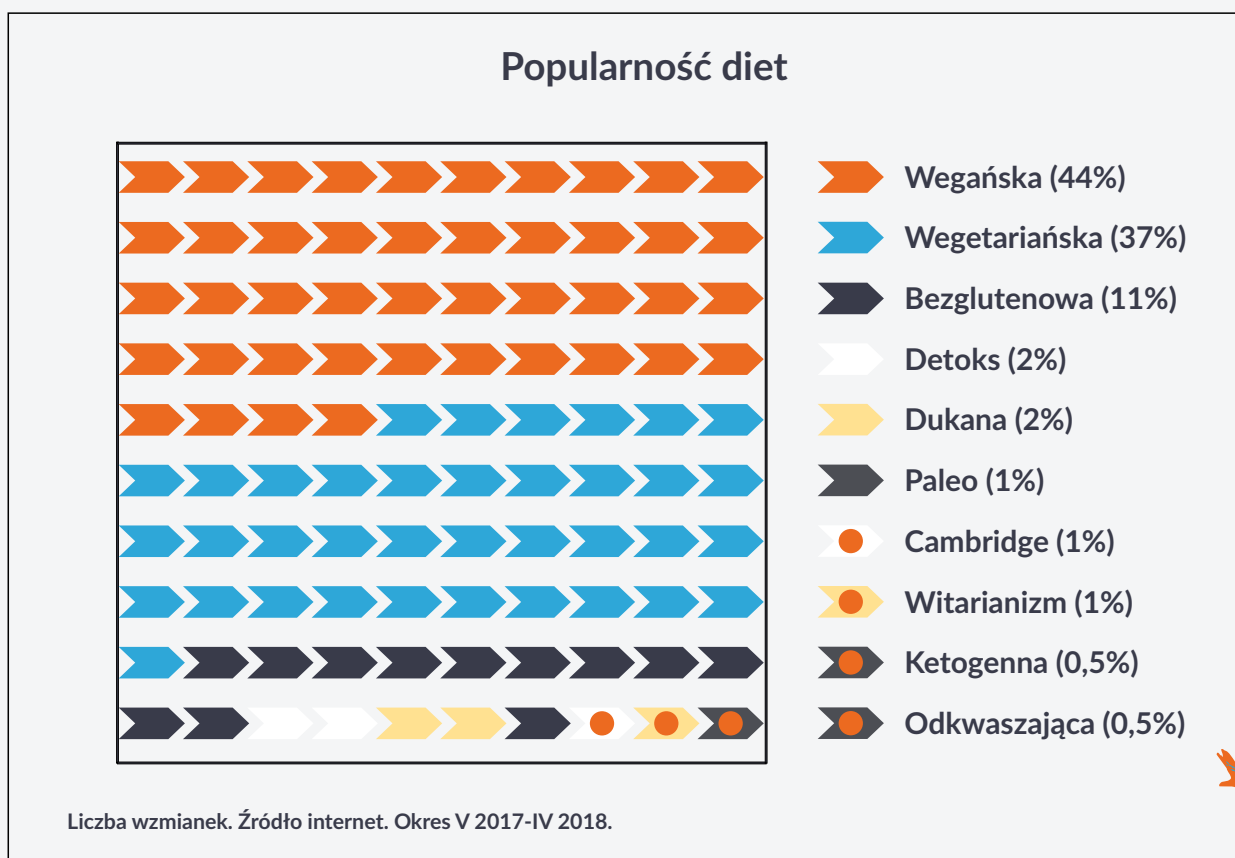
Źródło: pl.wikipedia.org





Diety Polaków

Jakie diety stosują Polacy? Czy teoria pokrywa się z praktyką? Za pomocą monitoringu Newspoint wyszukaliśmy najpopularniejsze diety bazujące na dwóch kryteriach: liczbie wzmianek na portalach i w social mediach w ostatnich 12 miesiącach oraz ich popularności. Oto nasz ranking TOP 10 diet Polaków:



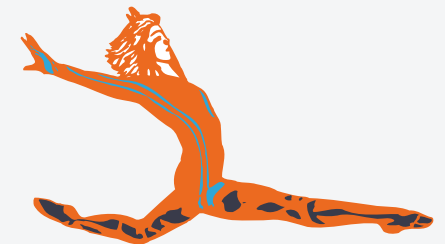


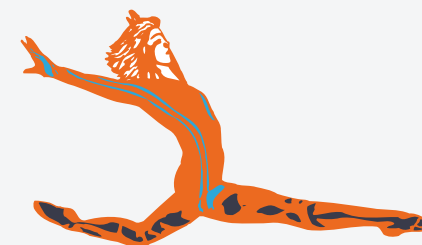
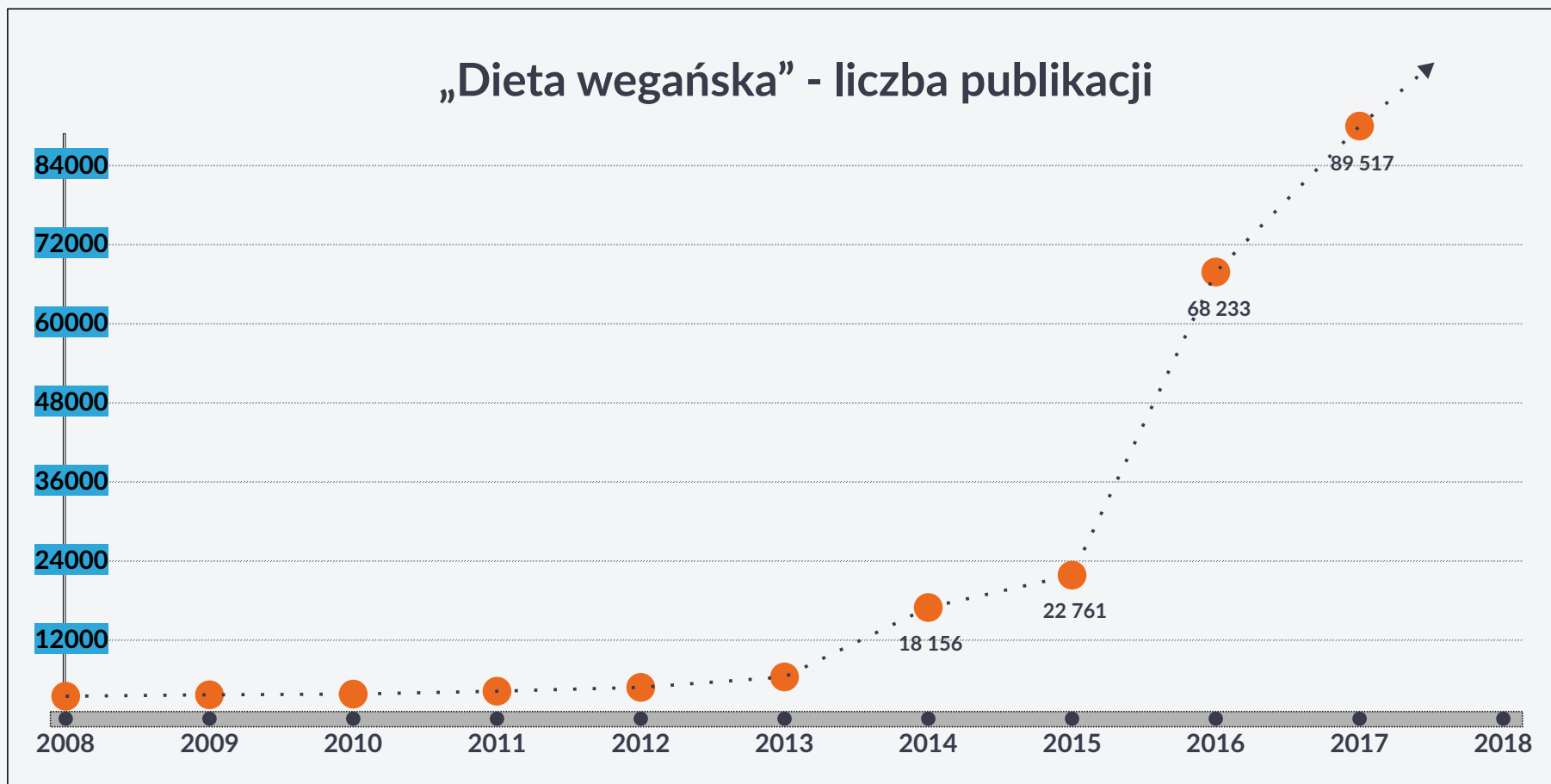
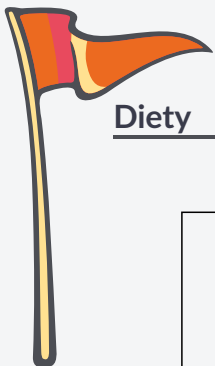
Weganizm

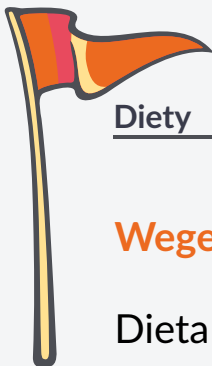
Ostatnio bardzo modna w naszym kraju staje się dieta wegańska – kuchnia eliminująca mięso i produkty odzwierzęce - lider naszego rankingu. Ludzie przechodzą na taką dietę ze względów zdrowotnych lub etycznych. Oprócz rezygnacji z białka zwierzęcego, nabiału i tłuszczów zwierzęcych, należy pamiętać, aby uzupełnić brakujące składniki odżywcze innymi produktami spożywczymi.

Weganizm to nie tylko sposób odżywiania, ale styl życia. Coraz częściej pojawiają się na rynku kosmetyki wegańskie, czy odzież i akcesoria, które są produkowane bez użycia jakichkolwiek materiałów pochodzenia zwierzęcego.

Prześledziliśmy liczbę publikacji, która ukazała się na temat diety wegańskiej na przestrzeni ostatnich 10 lat na portalach www i na platformach social media. Pierwszy wzrost liczby publikacji można zaobserwować w 2013 roku, chociaż pierwsze restauracje są obecne na rynku już od 2010 roku! Od tego czasu popularność diety wegańskiej rośnie w zastraszającym tempie. Eksperci od żywienia promują dietę wegańską, jako zdrową alternatywę dla zwyczajnej diety bogatej w produkty odzwierzęce. W mediach społecznościowych ludzie często chwalą się zdjęciami „roślinnych” dań.







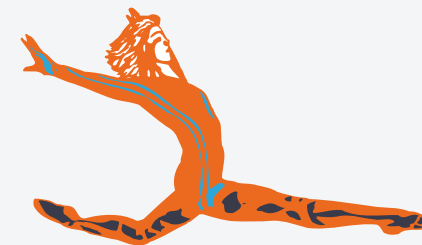
Wegetarianizm

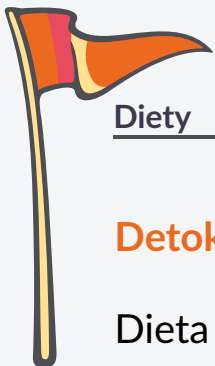
Dieta wegetariańska - 2 miejsce w naszym rankingu - jest mniej restrykcyjna od diety wegańskiej. Wykluczamy mięso, w tym ryby - produkty odzwierzęce są dozwolone. Wartości odżywcze, które zawiera mięso zastępowane są z powodzeniem przez produkty roślinne. Wegetarianizm wybierany jest często ze względów ideologicznych, ekologicznych, ale też zdrowotnych. Przyjmuje się, że mięso nie jest „naturalnym” pożywieniem człowieka. Zaletą diety jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego, witaminy C i innych składników pokarmowych, które pozytywnie wpływają na naszą odporność, układ krążenia i przeciwdziałają powstawaniu nowotworów.

Poza zdrowszym trybem życia, dieta wegetariańska wspiera też odchudzanie. Przyjmuje się, że wegetarianie przyjmują o 25% mniej tłuszczów niż osoby jedzące mięso.

Dieta bezglutenowa

Gluten to białko roślinne, zawarte w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Zatem dieta polega na wykluczeniu z jadłospisu tych zbóż oraz innych produktów, do których gluten został dodany. Niektórzy decydują się przejść na dietę z powodów zdrowotnych – cierpią na celiakię, bądź po prostu są uczuleni na gluten. Dieta bezglutenowa jest obecnie bardzo modna, wiele restauracji i sklepów zawiera w swojej ofercie również wersje bezglutenowe produktów.



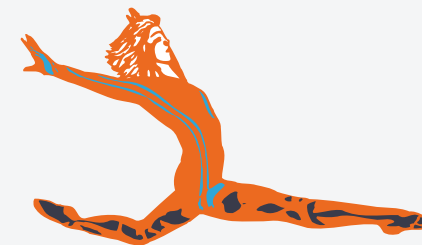


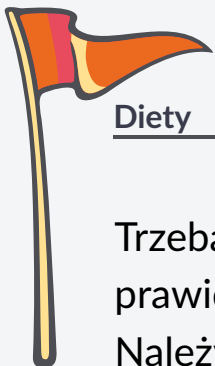
Detoks

Dieta oczyszczająca stała się w ostatnim czasie bardzo popularna. Ludzie chętnie sięgają po nią aby się „oczyścić” po okresie zimowym. Detoks prowadzi do pozbycia się z organizmu toksycznych produktów przemiany materii, poprawia kondycję skóry i samopoczucie. Chęć pozbycia się z organizmu toksyn, prowadzi niekiedy do podjęcia radykalnych kroków, jak np. wielodniowa głodówka, czy gwałtowna dieta oczyszczająca, składająca się wyłącznie z płynnych produktów.

Najpopularniejszą dietą oczyszczającą jest dieta sokowa. Jeśli będzie bogata w soki z owoców może wręcz uniemożliwiać odchudzanie ze względu na wysoki poziom fruktozy, która szybciej niż inne węglowodany przemienia się w tłuszcz. W takim wypadku dieta sokowa szczególnie nie jest wskazana dla osób z nieprawidłowym poziomem cukru we krwi bądź ze stwierdzoną cukrzycą. Dla osób zdrowych dieta sokowa jest wskazana jeżeli będzie trwała nie dłużej niż przez 2 dni.

Do procesu oczyszczania należy podejść powoli i stopniowo eliminować z diety poszczególne produkty. Najlepiej obrazuje to piramida procesu detoksykacji organizmu. Pierwszym krokiem jest przejście na dietę bogatą w warzywa i owoce. Staramy się wówczas jeść w przeważającej mierze surowe jarzyny. Kolejnym krokiem jest ograniczenie spożycia tylko do owoców, ponieważ mają one silniejsze działanie oczyszczające niż warzywa, ze względu na ich odczyn zasadowy i zawartość antyoksydantów. Następne stadium to przejście na dietę mono owocową i w końcu przyjmowanie samych soków i wody.





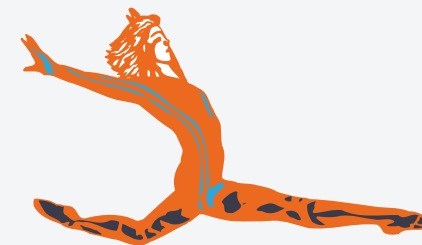
Trzeba pamiętać, że dieta oczyszczająca nie pokrywa wszystkich wartości odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i nie powinno się jej stosować w dłuższym okresie czasu. Należy ją traktować raczej, jako przerywnik w zdrowej, zbilansowanej diecie.

Dieta Dukana

Dieta Dukana to wysokobiałkowa dieta, która składa się z 4 etapów – odchudzanie i oczyszczanie, łagodny spadek wagi, utrwalanie wagi i jej stabilizowanie. Dieta ta, wśród innych diet, wyróżnia się przede wszystkim brakiem rygoru ilościowego. Ściśle określone są natomiast zasady z czego można przygotowywać swoje posiłki. Należy także pamiętać o spożywaniu odpowiedniej ilości płynów.

Wśród wad najczęściej wymieniane są takie aspekty jak to, że jest to dieta niedoborowa, mocno obciążająca nerki i wątrobę oraz to, że może mieć wpływ na rozwój nowotworów i osteoporozy.

Dlatego też dieta Dukana, mimo iż przyczynia się do szybkiej utraty wagi, jest odradzana przez większość lekarzy i dietetyków, jako sprzeczna z zasadami zdrowego żywienia.





Dieta Paleo

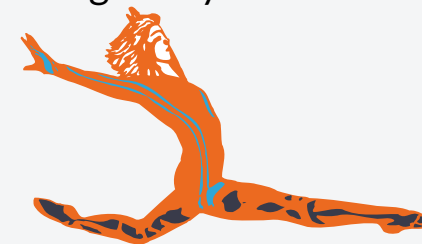
Właściwie dieta paleontologiczna ściśle wiąże się ze sposobem żywienia naszych przodków. Zakłada, że najlepsza dieta to taka, do której człowiek się przystosował na drodze ewolucji. To co wyróżnia tę dietę to wysoki procent udziału białka w stosunku do makroskładników.

W diecie Paleo uznaje się za najlepsze produkty, jak najmniej przetworzone. Na talerz najczęściej trafiają: warzywa, mięso, jaja, ryby, orzechy – najważniejsze jest to, co naturalne. Natomiast wyeliminować należy wszystko, co jest wysoko przetworzone: oleje roślinne, cukier rafinowany, zboża, strączki, ale także wysokoskrobiowe warzywa (np. ziemniaki) oraz nabiał.

Taka dieta posiada wiele zalet, takich jak np. obniżenie złego cholesterolu, polecana jest też cukrzykom. Z drugiej strony mówi się, że zbyt duża podaż mięsa może prowadzić do rozwoju miażdżycy.

Dieta Cambridge

W trakcie diety łączy się gotowe, niskokaloryczne dania i produkty marki Cambridge z konwencjonalnymi posiłkami. Dieta opiera się na kilku stopniach energetycznych. Dietę zazwyczaj rozpoczyna się od pierwszego lub drugiego etapu. Pierwszy etap, który jest najbardziej restrykcyjny, opiera się wyłącznie na gotowych produktach i dostarcza mniej niż 800 kcal dziennie. Wśród wad tej diety jest wymieniane to, że nie kształtuje one prawidłowych nawyków żywieniowych, co może łatwo przyczynić się do powrotu wagi sprzed odchudzania.





Witarianizm - raw food

Dieta witariańska polega na spożywaniu wyłącznie produktów surowych – najczęściej spotykana jest jej wegańska odmiana. Opera się ona o naturalne produkty, nie poddawane obróbce termicznej. Witarianom towarzyszy przekonanie, że gotowanie zabija enzymy i składniki mineralne zawarte pożywieniu. Dieta polega głównie na jedzeniu surowych warzyw i owoców – prosto z natury - oprócz tego mogą znaleźć się też nasiona i orzechy. W innych odmianach witarianizmu pojawiają się nawet surowe jajka. Witarianie są często sceptyczni wobec soków, ponieważ w czystym soku nie ma włókien pokarmowych, które skutecznie przeczyszczają nasz organizm. Zwolennicy tej diety twierdzą, że taka dieta pozwala zachować zdrowie i wydłużyć życie.

Dieta ketogeniczna

Najważniejszym założeniem tej diety jest ograniczenie węglowodanów i zwiększenie spożycia tłuszczów. Dzięki takiemu jadłospisowi wywołuje w organizmie stan ketozy – zaczynamy pozyskiwać energię nie z glukozy, a z tłuszczów zapasowych. O stanie ketozy możemy mówić wtedy, gdy we krwi jest wyższe stężenie ciał ketonowych (produktów ubocznych procesu spalania wolnych kwasów tłuszczowych), niż glukozy.

Należy wprowadzić do organizmu dużą podaż tłuszczu, aby organizm był w stanie wytworzyć ciała ketonowe, które dostarczają energii również do mózgu. Poza tłuszczem zwierzęcym należy pamiętać o innych źródłach pozyskiwania tłuszczu tj. tłuste morskie ryby, oliwę z oliwek, olej kokosowy, awokado, orzechy, pestki i nasiona, ale także owoce i warzywa o niskiej zawartości cukru (np. kalafior, brokuł, cukinia, truskawki).





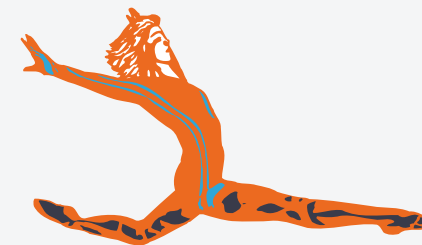
Diętę ketogeniczną należy przeprowadzać pod kontrolą lekarza specjalisty, ponieważ nieodpowiednio stosowana może zaszkodzić zamiast pomóc. Nie jest polecana dla osób z problemami wątroby, trzustki czy nerek. Poradzenie sobie z większym obciążeniem spowodowanym metabolizmem ciał ketonowych będzie problemem.

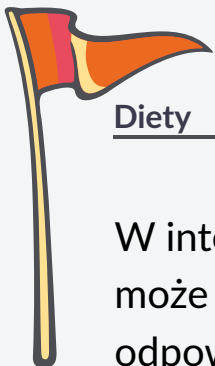
Początkowemu stadium diety mogą towarzyszyć uciążliwe dolegliwości - organizm przestawia się na czerpanie energii z innych niż dotąd źródeł - dlatego mogą pojawić się zawroty głowy, ospałość czy zaparcia (mogą trwać do tygodnia). W późniejszym czasie efektem „ubocznym” diety jest pozbycie się zbędnych kilogramów.

Dieta odkwaszająca

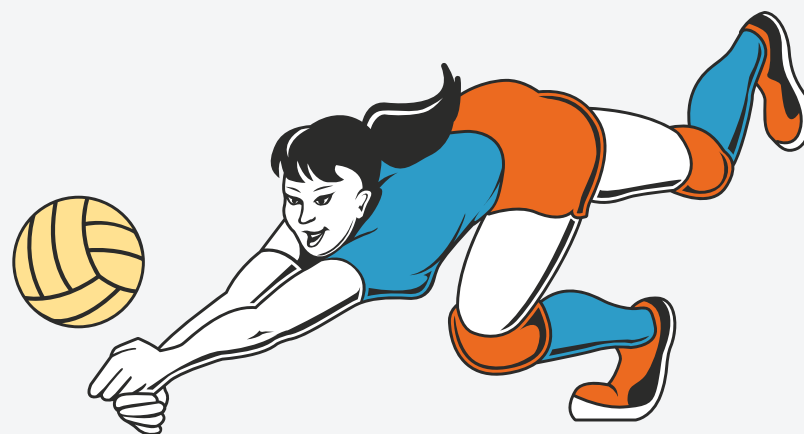
Również modna w ostatnim czasie stała się dieta odkwaszająca, mająca na celu przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Zachwianie tej równowagi prowadzi do zakwaszenia, co skutkuje męczącymi dolegliwościami, jak chroniczne poczucie zmęczenia, zła kondycja włosów, skóry i paznokci, częste bóle i zawroty głowy, a także problemy ze stawami.

Dieta odrzuca produkty, które silnie zakwaszają organizm jak np. tłuste mięso, ryby, nabiał, napoje gazowane typu cola. Natomiast szczególnie zalecane są buraki, marchew, czarne porzeczki, cytryny, arbuzy, wiśnie, śliwki, kiwi, gruszki, figi, daktyle, pietruszka, szparagi, rzeżucha oraz kasza jaglana.



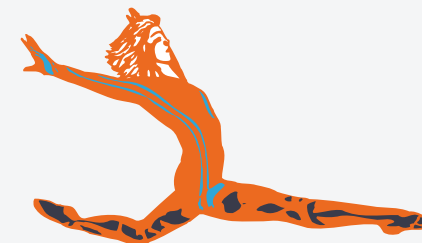


W internecie krąży wiele teorii na temat zakwaszenia organizmu przez produkty spożywcze, natomiast dieta może wpłynąć na PH organizmu, ale tylko w niewielkim stopniu. Za utrzymanie odpowiedniego PH odpowiadają naturalne mechanizmy buforujące w naszym organizmie.



Czy diety działają?

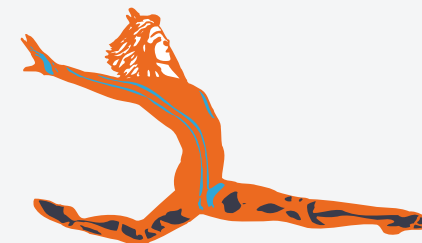
Niestety w beczce dietowego miodu jest łyżka dziegciu. Sama dieta to za mało. Badania, w których obserwuje się osoby będące na dietach odchudzających, potwierdzają, że w ciągu 2-15 lat po przejściu na dietę ludzie ci przybierali na wadze więcej niż osoby, które takich diet nie stosują.





Do takich wniosków dochodzi **doktor Sandra Aamodt**, autorka książki “**Dlaczego tyjemy od diet**” pisze: “Wiele dowodów wskazuje na to, że ograniczenie jedzenia - rozmyślne spożywanie mniejszych ilości w celu schudnięcia - na dłuższą metę sprawdza się rzadko, natomiast niezamierzone efekty uboczne takich działań bywają naprawdę szkodliwe. [...] Gdy zrozumiemy, w jaki sposób mózg reguluje naszą masę ciała, będziemy mogli przestać walczyć z tym systemem kontroli i zamiast tego nauczyć się, jak mu pozwolić sobie pomóc. [...] Mózg preferuje dla naszego ciała pewien zakres wagowy, którego będzie bronił. System ten w wypadku większości osób utrzymuje stałą, zdrową wagę, jeśli tylko pozwoli mu się wykonywać bez przeszkód jego pracę.”

Na koniec radzi: “Zmieńcie swój styl życia a zmienicie stan swojego zdrowia. [...] Już sam wzrost aktywności fizycznej ulepsza wiele aspektów dotyczących zdrowia.”





Ania Korzeniewska
marketerka, blogerka,
instruktorka Zumba Fitness
WonderGirl.pl

„ Jak zastąpić niezdrowe produkty tymi zdrowymi? Czy w ogóle da się tak ułożyć jadłospis, żeby nie rezygnować z ulubionych smaków? Co robić, żeby przekąski nie miały negatywnego wpływu na nasze zdrowie? Obecnie na rynku mamy multum możliwości. Wprowadzając w życie zdrowe nawyki wcale nie musimy rezygnować ze słodkiego smaku, czy przekąsek. Być może w odczuciu osoby wprowadzającej takie zmiany różnica będzie diametralna, ale mimo wszystko warto pochylić się nad przysłowiowym talerzem i zrewidować skład produktów dostarczających przyjemności.

Na rynku obecnie mamy mnóstwo dostępnych zamienników niezdrowej żywności. I tak największego wroga – czyli cukier, możemy zastąpić słodzikami, które nie odbiegają smakiem od tradycyjnego cukru. Ksylitol (tylko 40% mniej kalorii, ale bardzo niski indeks glikemiczny), erytrytol – którego jestem największą fanką, ma zerowy indeks glikemiczny i zero kalorii, a przy tym jest całkowicie bezpieczny. Teoretycznie można sięgnąć również po syrop z agawy, czy też miód, ale jeśli chodzi o dietę redukcyjną, nie są zalecane, bo niespodzianka – mają więcej kalorii niż biały cukier. Należy również uważać na wszelkie cukry brązowe – z założenia to zdrowsze odpowiedniki, ale przeważnie jest to zwyczajny cukier zabarwiony karmelem.





Ania Korzeniewska
marketerka, blogerka,
instruktorka Zumba Fitness
WonderGirl.pl

A co ze słodyczami? W sklepach internetowych mamy obecnie mnóstwo produktów typu guilt free. Często mają zero kalorii, często nie zawierają cukru, są słodzone stewią lub maltitolem. Jednakże mimo wszystko polecam uważne przyglądanie się składowi, bo chociaż są niskokaloryczne, to czasem znajduje się w nich pół tablicy Mendelejewa.

Dostępne są również produkty bezglutenowe, bezzbożowe, bezlaktozowe – kilka kliknięć w Google i możemy sobie zapewnić zdrowsze przekąski na chwile słabości. Jeśli ktoś jest fanem chipsów – powinien rozważyć zamianę tych ziemniaczanych, produkowanych z pulpy ziemniaczanej i smażonych w głębokim oleju roślinnym, na chipsy marchewkowe, jabłkowe, czy też z jarmużu. Są one przygotowywane w dużo zdrowszy sposób. Przeważnie nie zawierają tłuszczu, są produkowane w zupełnie innej technologii, dzięki czemu są niskokaloryczne i zwyczajnie mniej szkodliwe dla organizmu. 100 gram chipsów ziemniaczanych to jest ok. 540 kcal, czyli jakby nie patrzeć 25% dziennego zapotrzebowania kalorycznego dorosłej kobiety.

Należy również, stety, niestety, ograniczać alkohol – nie dość, że generalnie wpływa negatywnie na organizm, to jest bardzo kaloryczny – 100 ml wódki to 230 kcal, 0,5 litra piwa to podobna ilość kalorii. Oprócz tego, że to puste bezwartościowe kompletnie kalorie, należy również wiedzieć, że pobudza apetyt i bardzo spowalnia metabolizm. Warto więc zadać sobie pytanie – czy warto w imię kilku niezłych alkoholowych imprez zaprzepaszczać to, co zostało wypracowane wcześniej? ”





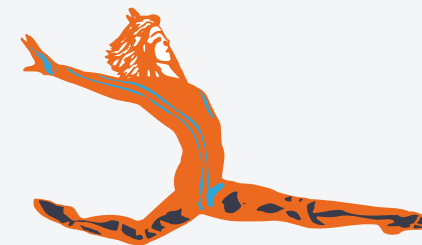
Niezdrowe używki

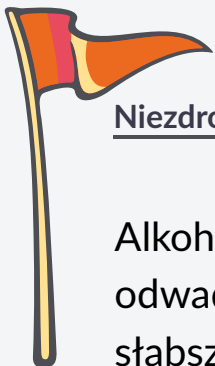
Ludzie aktywnie uprawiający sport, bądź tacy, którzy są na restrykcyjnych dietach, szczególnie powinni omijać ogólnodostępnych używek, takich jak: alkohol, papierosy, narkotyki, popularne ostatnio w niektórych kręgach dopalacze, czy inne substancje chemiczne (zwane potocznie dopingiem), które mogą poważnie zaszkodzić. Ich działanie, pomimo początkowego uczucia euforii w dłuższym okresie czasu wyniszcza nasze organizmy.

Osoby, które w pewnym momencie swojego życia postanawiają zadbać o swoje zdrowie, najczęściej zaczynają od przejścia na nową dietę i wzmożenia aktywności fizycznej. Takie nowe czynności, nie są łatwe do utrzymania. Ciężka praca zawodowa, czy problemy rodzinne, generują ogromne ilości stresu, który niestety jest bardzo powszechnym zjawiskiem w naszym otoczeniu. Żeby od niego uciec, choć na chwilę, udajemy się w kierunku używek, które powoli, na początku niepozornie, ale przejmują nad nami kontrolę. Jeśli już zdecydowaliśmy się na zdrowy tryb życia, to trzymajmy od siebie, jak najdalej tego typu środki, ponieważ niszczą one efekty ciężkich treningów i restrykcyjnych diet, na które poświęciliśmy ogromne ilości czasu i pieniędzy.

Alkohol

W 2016 roku Ministerstwo Zdrowia Nowej Zelandii wydało raport, który pokazał, że na szczycie listy najbardziej szkodliwych używek stanął alkohol. Autorzy tej analizy przedstawili dwie formy szkodliwości: dla użytkownika i dla otoczenia. Z badania wynika, iż napoje procentowe są bardziej uciążliwe dla środowiska wokół nas, niż dla tego, kto je spożywa.

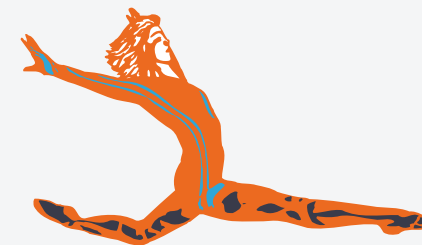




Alkohol nie sprzyja w procesie utrzymywania zdrowego trybu życia. Trunki zawierające alkohol etylowy odwadniają nasze organizmy. Brak wody powoduje, że mięśnie się kurczą, a co za tym idzie, robią się znacznie słabsze. Człowiek systematycznie uprawiający sport, po prostu musi być odpowiednio nawodniony, bez względu na porę dnia i nocy. Alkohol na pewno w tym nie pomaga.

Papierosy

Weźmy teraz pod lupę papierosy. Wystarczy przejść się jedną z głównych ulic większych polskich miast, żeby zobaczyć, jak bardzo nikotyna jest obecna w naszych życiach. Nawet w pracy, przerwy „na dymek” są niezwykle popularne. Dziwne jest to, że pomimo licznych kampanii społecznych, ludzie wciąż uciekają do tej używki w tak licznych gronach. Palenie jest „zabójcze” zarówno dla palacza, jak i dla otoczenia. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że „zaciągając się” w pomieszczeniu wypełnionym innymi ludźmi - biernymi palaczami, krzywdzimy ich i pośrednio wpływamy na osłabienie ich wyników zdrowotnych i sportowych. Jeśli robimy to we własnym domu, przy naszych najbliższych, to miejmy świadomość tego, że niestety możemy się stać odpowiedzialnymi, za zły stan ich zdrowia. Dym papierosowy jest siedliskiem wielu trujących substancji. W trakcie zażywania tej używki pogarsza się nasza motoryka, sprawność, siła i wytrzymałość. Palacz nigdy nie wykorzysta w pełni swojego potencjału sportowego. Efekty będą bardzo słabe, bądź czasem, w ogóle się nie pojawią. Głównie dlatego, że papierosy nie tylko hamują przyrost masy mięśniowej, ale również pogarszają transport tlenu.





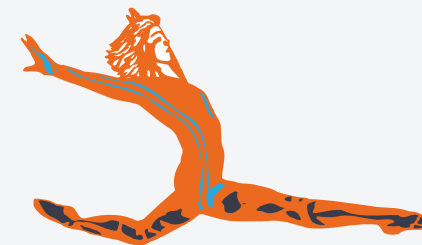
Narkotyki

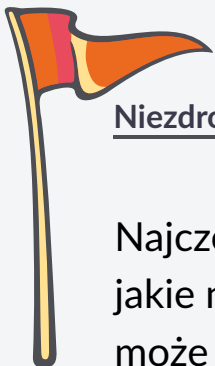
Podobny do papierosów system przyjmowania ma marihuana. Palenie jej w okresie, gdy regularnie ćwiczymy, bądź jesteśmy na specjalnych dietach, może pokrzyżować nam wszelkie plany i nie mamy co marzyć o osiągnięciu wymarzonego efektu. Dlaczego? Konopie indyjskie produkują THC (Tetrahydrokannabinol), organiczny związek chemiczny, który może negatywnie wpływać na procesy w jądrach komórkowych. Niewykluczonym tego efektem będzie obniżenie poziomu produkcji testosteronu – podstawowego, męskiego, steroidowego, hormonu płciowego, odpowiedzialnego za budowanie masy mięśniowej. Marihuana powoduje również zwiększenia uczucia łaknienia, a co za tym idzie, bardzo poważnie może zaburzyć naszą dietę.

Pozostałe „twarde narkotyki” takie jak np.: metamfetamina, kokaina, MDMA są środkami bardzo silnie pobudzającymi. Ich wpływ na organizm, może okazać się tragiczny, a skutki nieodwracalne. Długotrwałe zażywanie prowadzi do występowania zaburzeń psychicznych: halucynacji, paranoi, omamów, lęków, fobii i bezsenności. Wszystko to przemawia, za tym, że nawet nie powinniśmy próbować tego typu substancji, nawet jeśli nie prowadzimy zdrowego trybu życia.

Dopalacze

Innymi bardzo popularnymi używkami obecnie, są tzw. dopalacze. Głównym ich składnikiem jest BZN (benzylopiperazyna), która działa jak amfetamina. Tak jak w przypadku alkoholu, powoduje znaczne odwodnienie organizmu i osłabienie mięśni.





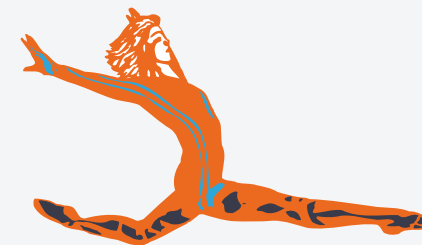
Niezdrowe używki

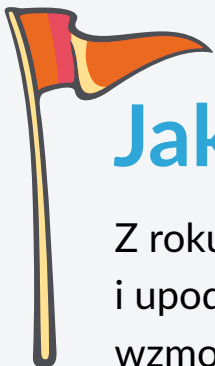
Najczęściej po te środki sięga młodzież, która kompletnie nie zdaje sobie sprawy z olbrzymiego zagrożenia, jakie niosą. Spożywanie tego typu niebezpiecznych substancji i jednocześnie systematyczne uprawianie sportu może okazać się śmiertelne. Organizm odwodniony po zażyciu dopalaczy może sobie nie poradzić w sytuacji zwiększonej aktywności fizycznej.

Doping

Trzeba jasno i klarownie powiedzieć, że jeśli zmieniamy tryb życia na zdrowszy, zaczynamy aktywnie spędzać czas, przechodzimy na określone diety, to musimy pożegnać wszelkie używki, żeby efekty naszej ciężkiej pracy się ziściły. Ludzie niestety czasami idą drogą na skróty i chcą osiągać lepsze rezultaty nie do końca uczciwymi metodami. Skracanie często przynosi więcej szkód niż pożytku. Oczywiście chodzi o doping. I niestety jest on spotykany nie tylko w zawodowym sporcie, ale również wśród amatorów.

Lista nielegalnych środków, które w krótkim czasie są w stanie bardzo pozytywnie wpłynąć na rezultaty sportowe czy przyrost naszych mięśni jest długa. Zawsze się znajdzie ktoś, kto będzie chciał oszukać innych i sięgnąć po medale, puchary i pieniądze. A to, że zaryzykuje karami finansowymi, dyskwalifikacją czy własnym zdrowiem a nawet życiem zejdzie na drugi plan. Sterydy i anaboliki wywołują marskość wątroby, problemy z krążeniem i mogą prowadzić do zatrzymania akcji serca. Zdecydowanie nie warto wypaczać ducha sportowej rywalizacji i ryzykować własnym zdrowiem, a nawet i życiem.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

Z roku na rok wzrasta liczba możliwości aktywnego spędzania czasu. Dla każdego, niezależnie od płci, wieku i upodobań, znajdzie się coś odpowiedniego. Mogą to być zajęcia nastawione na rozciąganie, wzrost siły, wzmocnienie kondycji i wytrzymałości, miłe spędzenie wolnego czasu w grupie znajomych, czy spalanie, jak największej liczby kalorii. Co jest na topie, jak to się robi i jakie są zalety? Oto lista najpopularniejszych sportów i aktywności w 2018 roku:

bieganie - najpopularniejsza ostatnio aktywność i najtańsza (w amatorskiej formie). Wystarczą wygodne buty, sportowa koszulka, spodenki i możemy (po krótkiej rozgrzewce) ruszać na trening do parku, lasu czy na bieżnię. Zyskamy dzięki temu zgrabną sylwetkę, wzmocnimy mięśnie nóg, uodpornimy się na stres, poprawimy koncentrację i zgubimy zbędne kilogramy.

rower - w zasadzie każdy posiadany rower (stacjonarny w czasie niepogody) nadaje się do treningu. Ostatnio coraz popularniejsze się te najlżejsze zwane kolarkami i szosówkami do kolarstwa szosowego. Można jeździć samemu lub w grupach. Wzmacnia nogi i kondycję, gubi kilogramy.

spinning - w zimę, w deszcz lub gdy nie mamy dobrych tras wypadowych możemy potrenować szybką jazdę na specjalistycznym, stacjonarnym rowerze. Wszystko wedle ustalonego z góry planu treningowego lub w rytm tempa instruktora i przy dynamicznej muzyce. Zdobyć kondycję i wzmocnienie nóg gwarantowane.





Artur Kurek
triatlonista,
trener personalny
ArturKurek.pro

” Zaczynając swoją przygodę ze sportem, jako trampkarz w małym klubie piłkarskim, chciałem być, jak świetny piłkarz Sokrates z Brazylii. Zaangażowałem się w ten sport całym sobą. I tak zostało na całe życie – staram się być, jak najlepszy w tym co robię, ale nie jestem perfekcjonistą.

Pochłonęło mnie po kolei kilka aktywności sportowych: piłka nożna, wspinaczka, skialpinizm, adventure racing, biegi górskie i ultra, triathlon. Każda z tych dyscyplin wymagała biegania, więc od początku biegałem i najbardziej to lubię.

Trenuję bieganie dla poprawy wyników sportowych oraz dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. Początkowo biegałem, żeby mieć siłę i wydolność w górach. Później chciałem wygrywać zawody sportowe. Obecnie nadal chcę się ścigać, ale odkryłem także duchowy wymiar sportu – jest on dla mnie rodzajem medytacji, czy modlitwy, pozwala uspokoić ciało i umysł. Czuję się szczęśliwy, że wyjście na trening, niezależnie od pogody, nie jest dla mnie przymusem, ale potrzebą. Wsłuchuję się w swój organizm i bywa, że nie wyjdę na trening, albo zrealizuję zupełnie inny plan niż sobie zakładałem. Dzięki temu unikam ciężkich kontuzji i nadal cieszę się sportem.





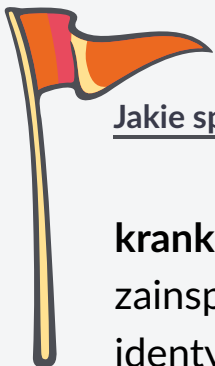
Artur Kurek
triatlonista,
trener personalny
ArturKurek.pro

Uświadomiłem też sobie niedawno, że zawsze szukałem ciekawych wyzwań. Wspinałem się w dzikich rejonach górskich Kirgizji, brałem udział w pierwszym rajdzie adventure racing w Polsce, przebiegłem 168 km po pustyni w zawodach Desert Cup w Jordanii, byłem rekordzistą Biegu Rzeźnika, ukończyłem jeden z najtrudniejszych triathlonów na świecie Harda Suka Ultimate Triathlon Challenge.

Ostatnio wspominam mojego idola, piłkarza, Sokratesa, dlatego, że dzięki niemu dowiedziałem się o filozofie Sokratesie, jeszcze przed szkolną edukacją.

Teraz bardzo mi bliski Sokrates pomaga zrozumieć dlaczego to wszystko robię. ”





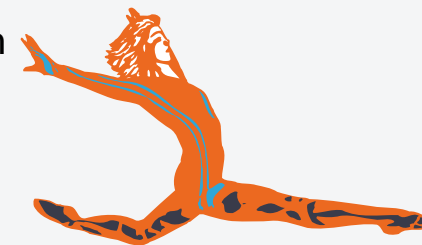
Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

kranking - rodzaj treningu aerobowego z elementami treningu siłowego na specjalnym rowerze stacjonarnym zainspirowanym rowerami dla niepełnosprawnych. Osoba ćwicząca kręci pedałami ręcznymi, wykonując ruch identyczny do pedałowania na tradycyjnym rowerze. Pozytywnie działa na mięśnie rąk i pleców, a w szczególności barki, bicepsy i tricepsy oraz mięśnie przedramion. Owocuje wzrostem siły rąk. Doskonale wpływa na zrzucanie zbędnych kilogramów.

pływanie - wszelkiego typu aktywności w zbiornikach wodnych bez korzystania z mechanizmów z własnym napędem - styl i tempo dostosowujemy do własnych umiejętności. Pomaga utrzymać kondycję fizyczną i zachować dobre samopoczucie. Ponieważ podczas ruchu w wodzie zaangażowane jest większość mięśni to pełni ono rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną. Jest znakomitym sposobem na korekcję wad postawy. Ma korzystny wpływ na układ oddechowy, bo zwiększa się pojemność płuc.

triathlon, triatlon - to trzy dyscypliny w jednej: pływanie, kolarstwo i bieganie. Kończymy jedną aktywność i natychmiast bez chwili odpoczynku zaczynamy kolejność. Dla najwytrwalszych dostępny w formie Ironmana (3,8 km pływania / 180 km jazdy rowerem / 42 km biegu) oraz Ultra (10 km pływania / 421 km jazdy rowerem / 84 km biegu).

trampoliny (jumping fitness) - forma aktywności w postaci skoków na trampolinie w rytm energicznej muzyki. Ćwiczenia ujędrniają pośladki, wzmacniają mięśnie nóg i brzucha, podnoszą ogólną wydolność organizmu.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

nordic walking - polega na intensywnym marszu z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijków. Aktywność angażuje znaczną liczbę mięśni ciała (mięśnie kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków), zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków.

ścianka wspinaczkowa - wspinanie się na specjalnie przygotowanych ścianach i przeszkodach. Uczy kreatywnego myślenia, koncentracji, dążenia do celu i pozwala rozładować stres. Wzmacnia dłonie, nogi i mięśnie brzucha.

callanetics - specjalne ćwiczenia pomagające w uzyskaniu sportowej sylwetki, wzmocnieniu i ujędrnieniu ciała, korygowanie wad postawy. W trakcie treningu wykonuje się ćwiczenia rozciągające i rozgrzewające na ramiona, plecy, brzuch, pośladki i nogi.

squash - odbijanie rakieta specjalnej piłki w zamkniętym pomieszczeniu będącym trójwymiarowym boiskiem. Wysoka intensywność gry zwiększa metabolizm, a tym samym doskonale wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej i odchudzanie.

tenis - odbijanie z partnerem piłeczki, rakieta na specjalnym boisku - korcie o podłożu trawiastym, ceglonym, betonowym bądź drewnianym (na hali) - lub w pojedynkę o ścianę.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

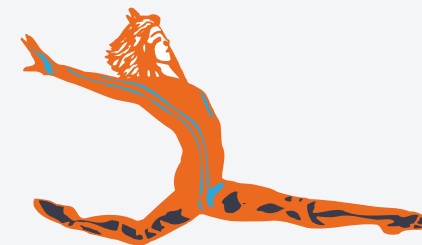
ping-pong - odbijanie piłeczki celuloidowej specjalną paletką na stole przegrodzonym niską siatką. Idealna forma aktywności dla osób niecierpiących aktywnego ruchu. Wymaga dużej kontroli umysłu, precyzji, przystosowywania się do zmiennych warunków, uczy pewności siebie i poprawia koncentrację.

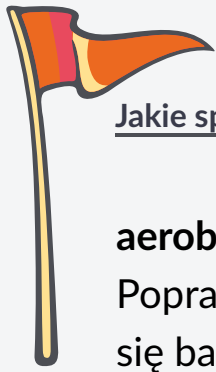
badminton - odbijanie plastikowych lub piórkowych lotek lekkimi raketkami. W wersji sportowej na specjalnym boisku z wykorzystaniem siatki, w wersji rekreacyjnej siatka nie jest konieczna. Jedną z nielicznych aktywności będącą połączeniem zabawy i wysiłku. W efekcie tracimy zbędne kilogramy, zyskujemy smukłą sylwetkę, wzmacniamy kondycję, mięśnie nóg i ramion i rozciągliwość, poprawiamy refleks i koncentrację.

rolki - jazda na rolkach wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia kondycję ruchową i wytrzymałość. Nie obciążają stawów tak bardzo, jak bieganie.

pole dance - sportowy taniec na rurze łączący elementy tańca i akrobatyki. Angażuje wszystkie partie mięśni. Poprawia sprężystość ciała i koordynację ruchową. Wzmacnia kondycję i rzeźbi sylwetkę.

aerial hoop - ćwiczenia akrobatyczne wykonywane na stalowej obręczy zawieszanej pod sufitem. Łączy elementy akrobatyki, gimnastyki i tańca. Formuje piękną sylwetkę, wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję, zwiększa elastyczność ciała, dodaje odwagi.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

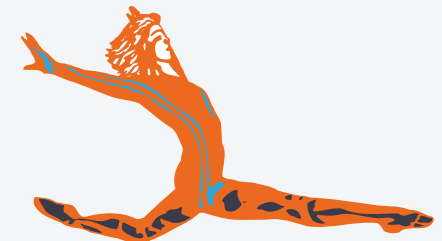
aerobik - dynamiczne ćwiczenia ruchowe i taneczne z siłowymi i rozciągającymi wykonywane w rytm muzyki. Poprawia wydolność układu oddechowego i krążeniowego. Wzmacnia siłę mięśni i ich elastyczność. Stajemy się bardziej rozciągliwi. Pozwala zgubić zbędne kilogramy.

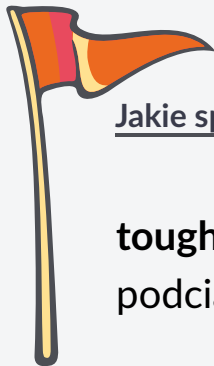
aqua aerobik - to aerobik w wodzie wykonywany zwykle w grupach przy rytmicznej muzyce. Dzięki wodzie i jej wyporności wiele ćwiczeń jest łatwiej wykonać. Zaletą jest mniejsza aktywność (szczególnie istotna dla osób z większą wagą) dzięki której nie męczymy się tak szybko. Modelujemy sylwetkę i rozciągamy się.

fitness - to taki bardziej obszerny aerobik prowadzony w rytm muzyki dyskotekowej. Ma na celu zwiększyć wydolność naszych płuc i serca, obniżyć poziom cholesterolu w organizmie, poprawić wydolność krążenia, poprawić nasze samopoczucie i wyrzeźbić naszą sylwetkę.

crossfit - interwałowe wykonywanie ćwiczeń (m.in. pompki, przysiady, wyskoki, rzut piłką lekarską, podnoszenie sztangi i odważników, sprint, brzuszki, nożyce) w określonym krótkim czasie lub po kilkanaście powtórzeń każde w kilku seriach. W trakcie serii nie ma odpoczynku.

tabata - podobnie jak w crossfit ale masz 4 minuty na wykonanie czterech serii ćwiczeń. W każdej serii musisz zrobić dwa ćwiczenia po 20 sekund każde, które rozdzielone są dwoma przerwami po 10 sekund.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

tough mudder - ekstremalny bieg po torze z przeszkodami. Aby dotrzeć do mety, uczestnicy muszą się wspinać, podciągać na linie, czołgać po ziemi, taplać w błocie i uważać, by nie wpaść do wody.

pilates - jedna z najbardziej bezpiecznych form aktywności. To delikatne i powolne ćwiczenia wykonywane w rytm nastrojowej muzyki.

joga - ćwiczenia medytacji, nauka oddychania, rozciąganie i wzmacnianie poszczególnych grup mięśni i ścięgien. Zwiększa elastyczność ciała, pozwala zmniejszyć ból pleców i głowy, obniża ciśnienie krwi i zmniejsza bezsenność.

aerial joga - połączenie jogi, akrobatyki, pilatesu i tańca. Polega na wykonywaniu asan (pozycji jogi), figur tanecznych i ćwiczeń przy pomocy elastycznego pasa tkaniny przymocowanego do sufitu.

bootie balet - ćwiczenia łączące ze sobą cechy baletu i fitnessu. Wspaniale wpływa na sylwetkę i rozciągliwość. Wzmacnia mięśnie kręgosłupa i poprawia postawę ciała.

zumba - zajęcia taneczne, polegające na wykonywaniu określonych figur, czyli połączenie tańca z gimnastyką. Ułatwia gubienie kilogramów i wzmacnianie kondycji.





Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

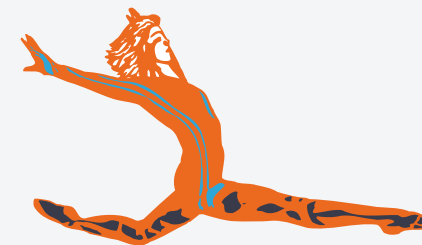
elite fitness - zestawienie odpowiednich ćwiczeń pochodzących z różnych dyscyplin sportowych i wymieszanie treningu cardio z treningiem siłowym. Wpływa zarówno na rozwój siły, jak i wzrost kondycji. Dla tych którym znudziły się tradycyjne formy fitnessu.

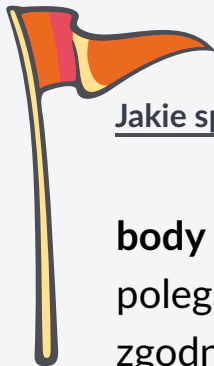
slacklining/slackline - polega na chodzeniu i wykonywaniu trików na taśmie o szerokości 2,5-5 cm, rozwieszanej i napiętej między dwoma punktami (drzewami, skalnymi turniami) na wysokości od kilkunastu centymetrów do kilkuset metrów. Wzmacnia mięśnie i uczy utrzymywania równowagi. Relaksuje - jest doskonałym sposobem na odreagowanie stresu.

swimrun - ciężki biegowo-pływacki wyścig ze startu do mety, lądem i wodą, przez jeziora, morza, skały, mokradła, lasy, na własnych nogach i tylko z tym, co mamy na sobie. Jednym słowem przełaje na lądzie i wodzie. Tylko dla najbardziej wytrzymałych.

strzelectwo dynamiczne - strzelanie z broni palnej do metalowych tarcz i/lub celów umieszczonych na torze (rozmieszczenie w zależności od konkretnych zawodów). Różnorodne rozmieszczenie celów wymaga od zawodnika różnych postaw oraz pozycji strzeleckich, a także przeładowywania broni.

siłownia - ćwiczenia z wykorzystaniem przeróżnych sprzętów, które zamieniają zbędną tkankę tłuszczową w mięśnie. Odstresowuje i pomaga w pozbyciu się złych emocji. Poprawia sylwetkę.





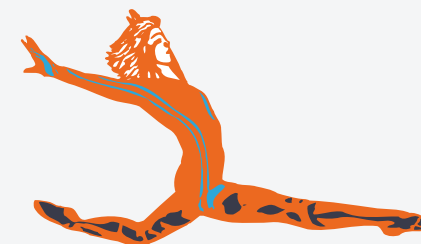
Jakie sporty i formy aktywności uprawiamy?

body pump/power pump/magic bar - ćwiczenia ze sztangą prowadzone przy dynamicznej muzyce. Trening polega na wykonywaniu popularnych ćwiczeń z obciążeniem (przysiadów ze sztangą, wyciskania sztangi) zgodnie z prowadzoną choreografią. Sekwencje ćwiczeń są układane tak, aby po kolei wzmocnić poszczególne partie ciała. Szczególny nacisk kładziony jest na wzmocnienie ud, pośladków, barków, ramion, przedramion.

sztuki walki - walka wręcz lub z użyciem broni taka, jak boks, tajski boks, aikido, karate, taekwondo, judo, zapasy, kung-fu, tai-chi, ju-jitsu, kendo, capoeira. Trenowanie sztuk walki nie tylko daje pewności siebie i wzmacnia organizm ale też może być receptą na odchudzanie. Umożliwia kształtowanie masy mięśniowej i redukuje tkankę tłuszczową.

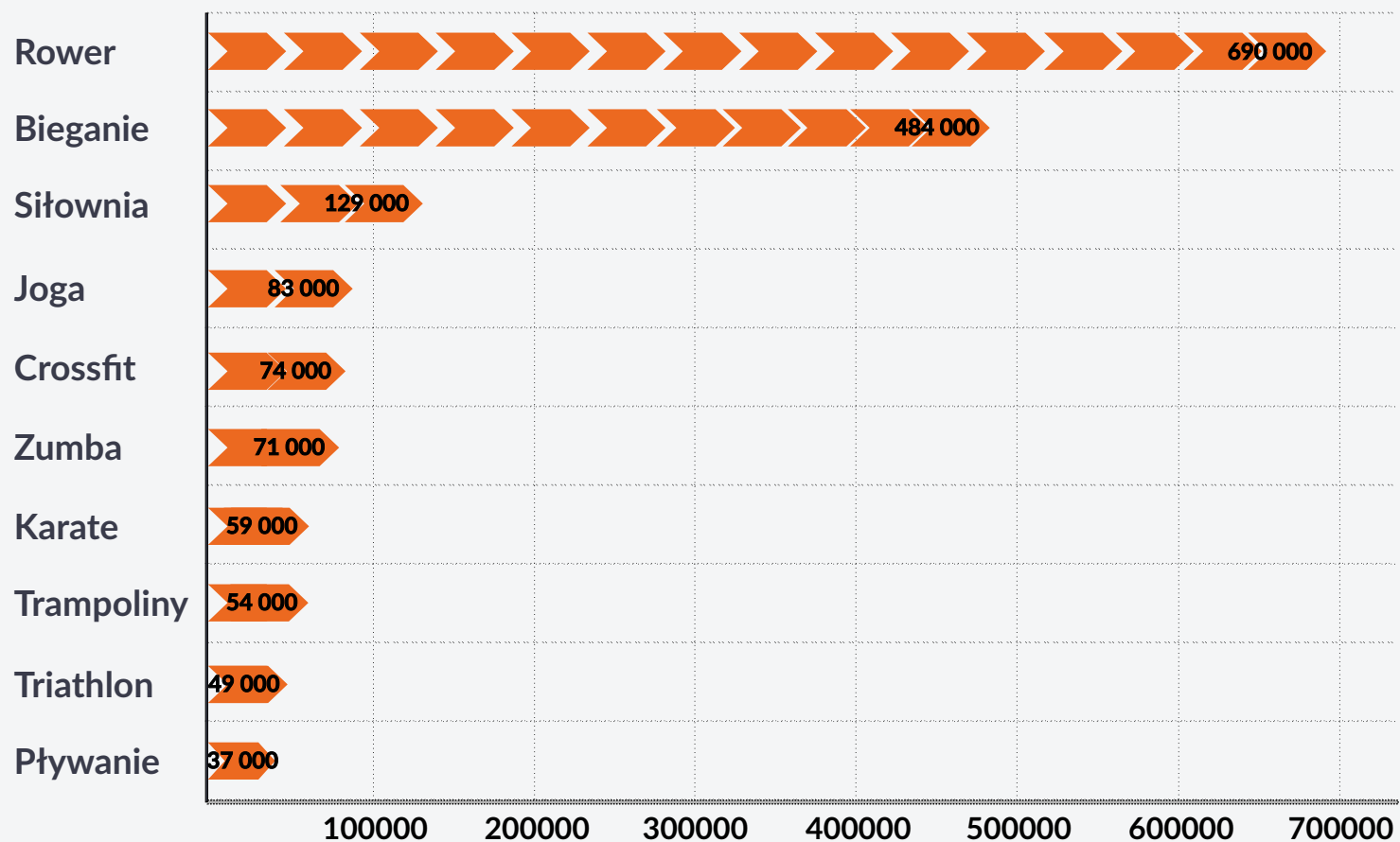
gry zespołowe - wystarczy zebrać kilka osób i już możemy wspólnie w coś zagrać. Do wyboru mamy koszykówkę, siatkówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną, rugby, hokej i pozostałe mniej popularne dyscypliny.

Która z dyscyplin jest najszerzej komentowana w mediach i wzbudza największe zainteresowanie? Monitoring Newspoint jednoznacznie wskazał rower i bieganie, jako najpopularniejsze aktywności Polaków. Wzmianek o tych aktywnościach było kilkanaście razy więcej niż o kolejnych na liście.

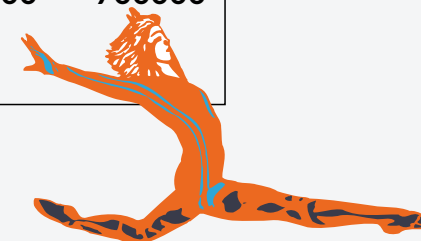




Popularność aktywności sportowych



Liczba wzmianek. Źródło internet. Okres V 2017-IV 2018.





Jaro Bieniecki
Prezes Runmageddonu

Sport, aktywny i zdrowy tryb życia staje się w Polsce trendem. Co raz więcej osób dostrzega jak ważne jest „paliwo” jakim zasilają swój organizm oraz jak systematyczny ruch przekłada się na samopoczucie i ogólną kondycję organizmu. Analizując to, co się dzieje w społeczeństwie i badania w tym zakresie, wyraźnie widać zachodzące zmiany. Rokrocznie wzrasta liczba osób uprawiających sport systematycznie jak również użytkowników usług czy produktów sportowych. Dziś już prawie połowę Polaków można uznać za aktywnych sportowo.

Na przestrzeni ostatnich kilku lat, doszło do ogromnych zmian w tym zakresie. Dziś blisko 30% osób regularnie, min. 3 razy w tygodniu, uprawia sport. Jeszcze kilka lat temu było ich zdecydowanie mniej – znajdowali się w grupie uprawiających sport sporadycznie lub w ogóle. Bardzo wyraźnie dostrzegamy ten trend przy imprezach Runmageddonu.

Osoby, które ruszają się raz na jakiś czas lub w ogóle, zaczynają swoją przygodę z Runmageddon od startu w formułach: Intro (3 km i 15+ przeszkód) lub Rekrut (6 km, 30+ przeszkód). Wielokrotnie zaobserwowaliśmy, iż w kolejnym kroku sięgają wyżej, próbując swoich sił w formule Classic (12 km, 50+ przeszkód), a nawet Hardcore (21 km, 70+ przeszkód) oraz Ultra (42 km, 140+ przeszkód). Zdobywają statuetki Weterana i Korony Runmageddonu.

A to wymaga już odpowiedniej diety, treningów i suplementacji. Takich przykładów spotykamy mnóstwo. I nie są to jednostki, bo mówimy o 70 tys. osób, które pokonały Runmageddon w 2017 roku.





Jaro Bieniecki
Prezes Runmageddonu

Zmiany jakie dzieją się w polskim społeczeństwie niezwykle cieszą. Interesujące są również perspektywy. Mimo rosnącej liczby osób stawiających na sportowy tryb życia – cały czas daleko nam do osiągnięcia poziomu wielu krajów rozwiniętych czy minimalnego poziomu aktywności fizycznej wg kryterium WHO. Dziś spełnia je tylko 30% Polaków. To pokazuje, jak dużo jest jeszcze do zrobienia.

Z perspektywy Runmageddonu przyszłość wygląda równie obiecująco. O kilkadziesiąt procent rocznie rośnie wartość różnych naszych kooperacji biznesowych. W 2018 roku obserwujemy ok. 15-20% wzrost liczby uczestników, których w ciągu kilku lat spodziewamy się na trasach blisko 200 tys. rocznie. Cały rynek sportowy czekają niezwykle ciekawe lata. A wszystko z korzyścią dla nas wszystkich. Bo ruch i zdrowy tryb życia to najlepsza inwestycja na jaką można się zdecydować. ”





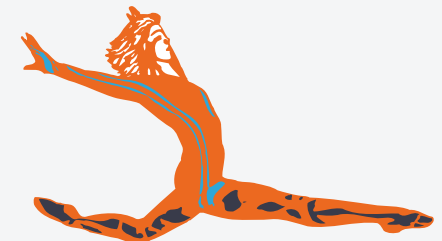
Sprzęt do pomiarów aktywności

Z miesiąca na miesiąc wprowadzane na rynek są coraz doskonalsze gadżety ułatwiające przeprowadzanie codziennych treningów. Kto pamięta, jak kilkadziesiąt lat temu pojawiły się pierwsze liczniki rowerowe - mechaniczne ślimaki reagujące na ruch szprychy i wskazujące liczbę zrobionych przez koło obrotów? Potem wystarczyło tę liczbę przemnożyć przez obwód koła i mieliśmy przejechany dystans. Trochę uciążliwe, ale każdy chciał mieć taki gadżet.

Potem pojawiły się pierwsze liczniki przewodowe na magnes. Te działały już automatycznie, a na wyświetlaczu pojawiała się również aktualna prędkość. Były dość duże i ciężkie, ale to już duży postęp w porównaniu do ślimaków. Potem popyt i rozwój technologii, w tym usługa GPS, pozwoliły na szybkie wejście w życie coraz to doskonalszych modeli i gadżetów. Pozwalały one na pomiar różnych średnich, prędkości maksymalnej, przejechanego dystansu, czasu jazdy.

Zegarki i opaski

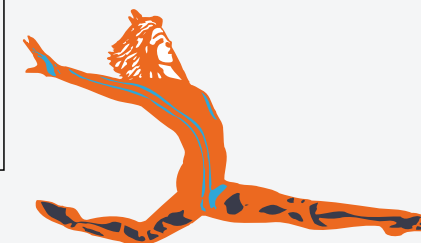
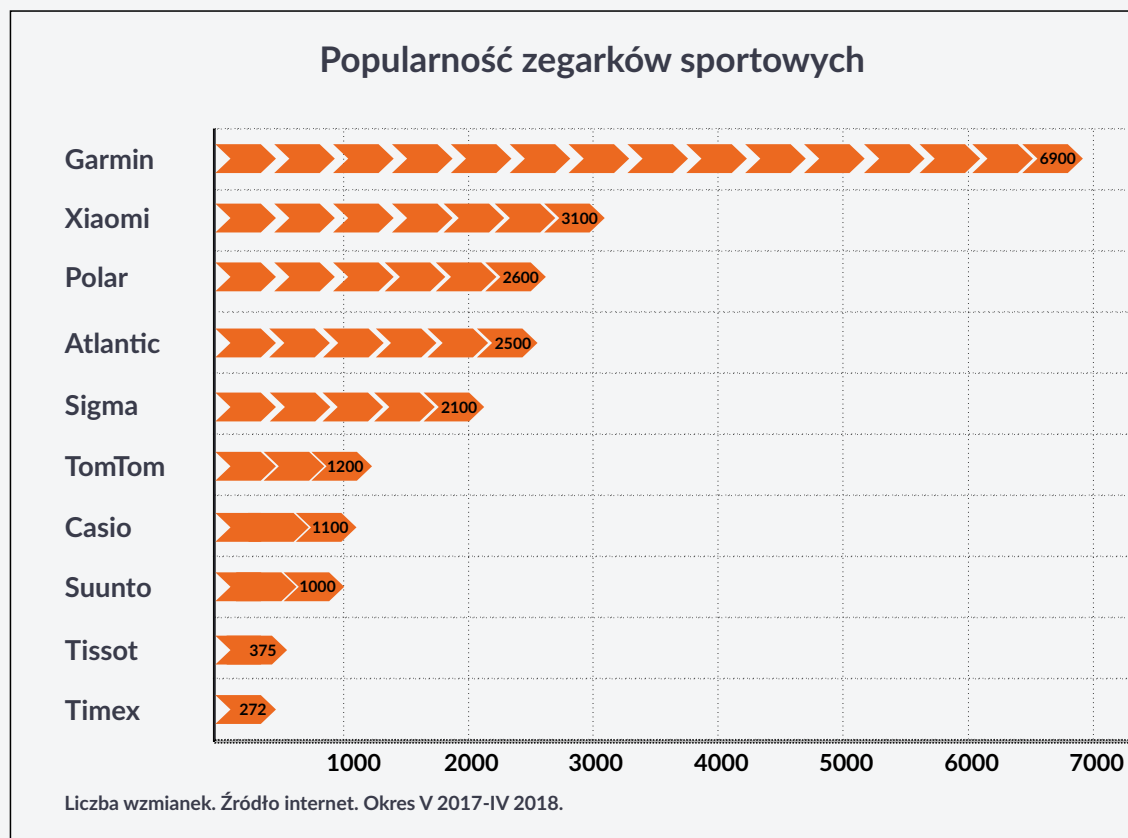
Następny etap to pojawienie się zegarków i opasek dla aktywnych. Ucieszyło to amatorów innych dyscyplin i aktywności. Gadżet został przywiązany do właściciela a nie do sprzętu (roweru). Technika pozwoliła na pomiar liczby przepłyniętych basenów, liczby kroków, jazdę zgodnie z zaplanowaną trasą, VO₂max, odczyt temperatury, wysokość, puls, kadencję, liczbę spalonych kalorii, strefy tętna, możliwość odbierania rozmów przychodzących. Oferta sprzętu zaczęła być coraz bogatsza. Możemy przebierać w markach i dostępnych modelach. Swoją ofertą dla aktywnych kuszą Garmin, Polar, Suunto, TomTom, Oceanic, Everlast, Soleus, Mio, Casio, Atlantic, Citizen, Timex, Xiaomi, Swatch, Sigma, Guess, Tissot, Samsung...

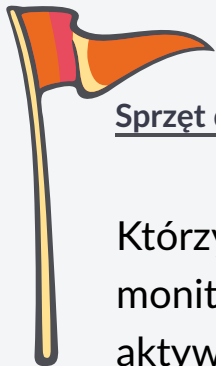




Sprzęt do pomiarów aktywności

Obecnie możemy już mierzyć moc nacisku na pedały (waty), co pozwala uniezależnić trening od siły wiatru i kąta nachylenia trasy. Możemy ścigać się z naszymi najlepszymi wynikami na ulubionej trasie - zegarek pełni rolę wirtualnego trenera i sygnalizuje zysk/stratę do porównywanego treningu. Możemy wykorzystać opcję wirtualnego partnera, któremu zaprogramujemy pożądaną prędkość czy tempo. Są już okulary w których wyświetlą się wszystkie parametry aktywności bez angażowania myśli zerkaniem na zegarek czy licznik.





Którzy producenci zegarków sportowych są najpopularniejsi w sieci i najczęściej komentowani w Polsce? Wg monitoringu Newspoint w ostatnich 12 miesiącach najczęściej wspomniano markę Garmin, oferującą sprzęt dla aktywnych z wielu dyscyplin: od biegania przez kolarstwo i pływanie aż po zaawansowane modele dla triathlonistów. Na kolejnych miejscach podium znalazły się Xiaomi ze swoimi opaskami dla aktywnych oraz Polar specjalizujący się w pulsometrach i zegarkach treningowych.

Aplikacje sportowe

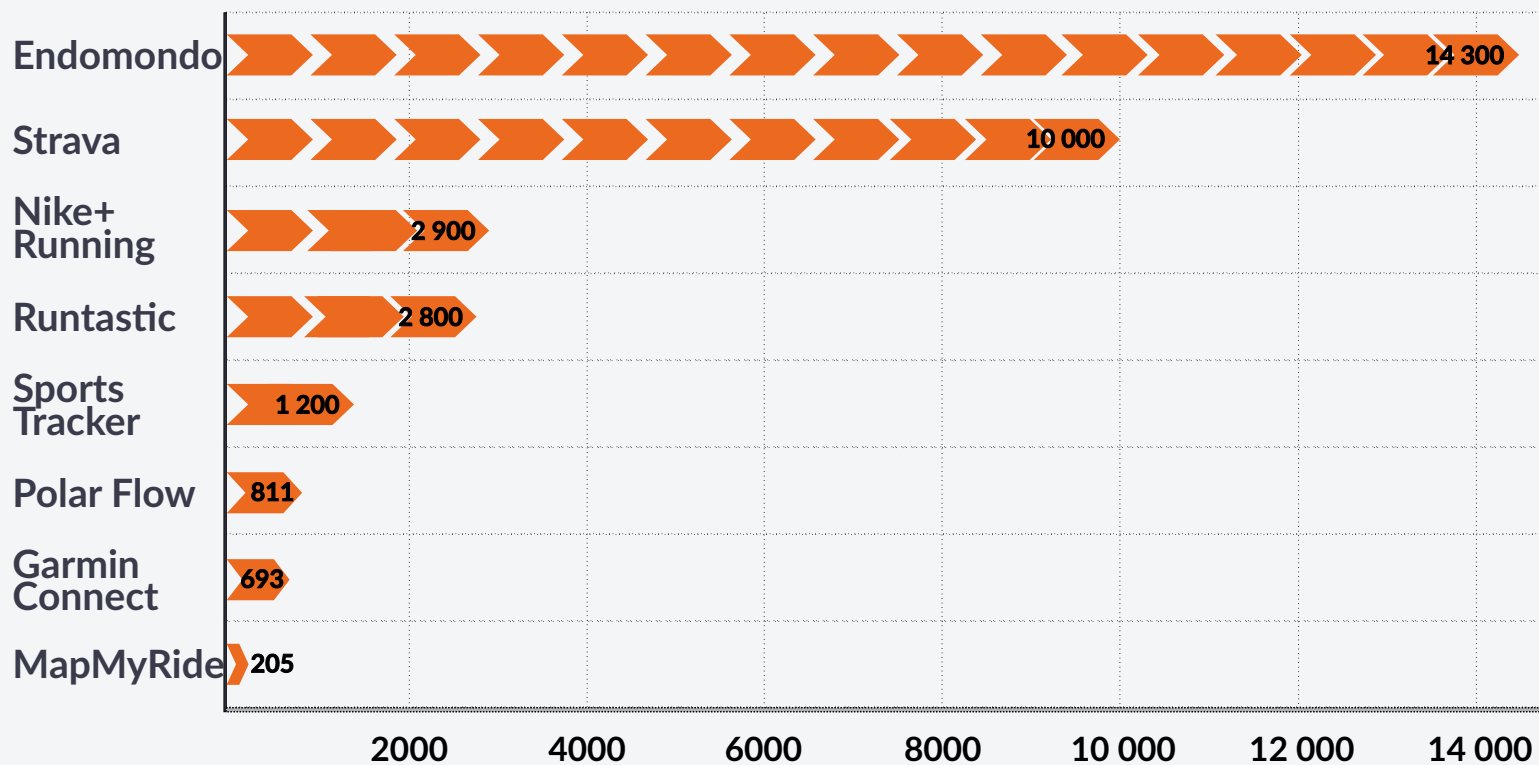
Kolejną pomocą dla aktywnych są wszelkie aplikacje online w których możemy archiwizować, dokładnie analizować nasze treningi, sprawdzać postępy i oczywiście porównywać się z innymi na naszych ulubionych trasach (segmentach). Możemy nawiązywać nowe znajomości z osobami równie aktywnymi, jak my. Tradycyjne prowadzenie dzienniczka treningowego odchodzi do lamusa. Jeśli ktoś właśnie zaczyna zdrowe i aktywne życie to polecamy korzystanie z takich aplikacji. Mamy nasze e-dzienniczki na Endomondo, Stravie, Garmin Connect, Runtastic, Nike+ Running, Runkeeper, MapMyRide, Polar Flow, Sports Tracker i Zeopoxa. Która z nich jest najpopularniejsza i o której się najwięcej mówiło w social mediach na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy?

W analizie Newspoint otrzymaliśmy dwóch liderów. Polacy korzystają głównie z Endomondo i Stravy. Z dużą stratą kolejne miejsca zajęły Nike+ Running i Runtastic. Pozostałe aplikacje nie cieszą się jeszcze u nas dużą popularnością.

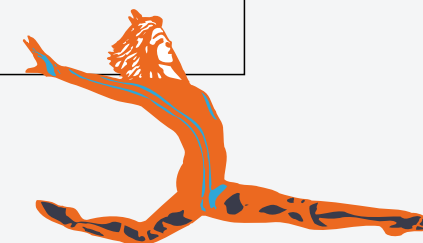


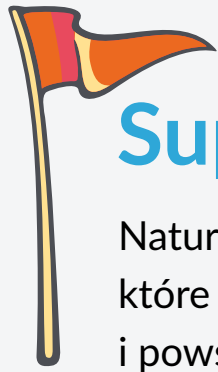


Popularność aplikacji sportowych



Liczba wzmianek. Źródło internet. Okres V 2017-IV 2018.



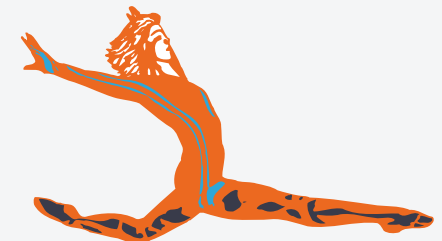


Suplementy

Naturalnym odruchem człowieka na napotkane trudności jest szukanie łatwiejszych rozwiązań i usprawnień, które mają skrócić drogę do celu. Sprawdza się to w każdej dziedzinie – w ten sposób napędzany jest rozwój i powstają wynalazki. Podobnie jest w kwestii zdrowia – badamy otaczający świat, tworzymy sprzęt medyczny, leki, suplementy. Jedne ratują życie, inne pozwalają lepiej żyć. Albo przynajmniej zdrowiej. Taką grupą produktów są właśnie suplementy diety, które mają w prosty sposób uzupełniać brakujące składniki diety. Jaki stosunek do tego typu produktów mają Polacy? Stosujemy suplementy chętnie czy też ich unikamy? Jaka jest nasza wiedza na ten temat? Czym są suplementy diety?

Aby znaleźć odpowiedzi na pytania o suplementację w kontekście zdrowego stylu życia Polaków, najpierw należy przedstawić ich definicję. Zgodnie z treścią ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będącym skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Zakwalifikowanie suplementów, jako środków spożywczych, zgodnie z prawem, umożliwia ich sprzedaż w każdym sklepie spożywczym, w związku z czym bardzo łatwo jest je nabyć. Zgodnie z danymi raportu Komisji Europejskiej liczba substancji stosowanych do produkcji suplementów diety wynosi ok. 400, z czego 50% rynku suplementów diety w Unii Europejskiej stanowią witaminy i składniki mineralne.





Damian Parol
dietetyk,
instruktor kulturystyki,
trener personalny
damianparol.com

” Wiedza Polaków na temat diety, suplementacji i treningu systematycznie się powiększa. Widać duże zainteresowanie nie tylko produktami i usługami z tej branży, ale również źródłami rzetelnej wiedzy. Jednocześnie wiele osób skarży się na dużą ilość sprzecznych informacji nt. żywienia. Problem ten wynika z jednej strony ze złożoności dietetyki jako nauki, z drugiej natomiast brakiem rzetelności niektórych osób uważanych za ekspertów. Dlatego prawdopodobnie w najbliższej przyszłości nastąpi większe zainteresowanie źródłami informacji o wysokiej jakości, ale podanymi w atrakcyjnej formie. Takie miejsca już funkcjonują w anglojęzycznym internecie.

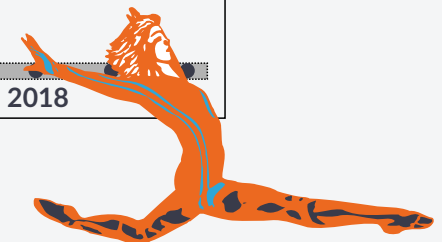
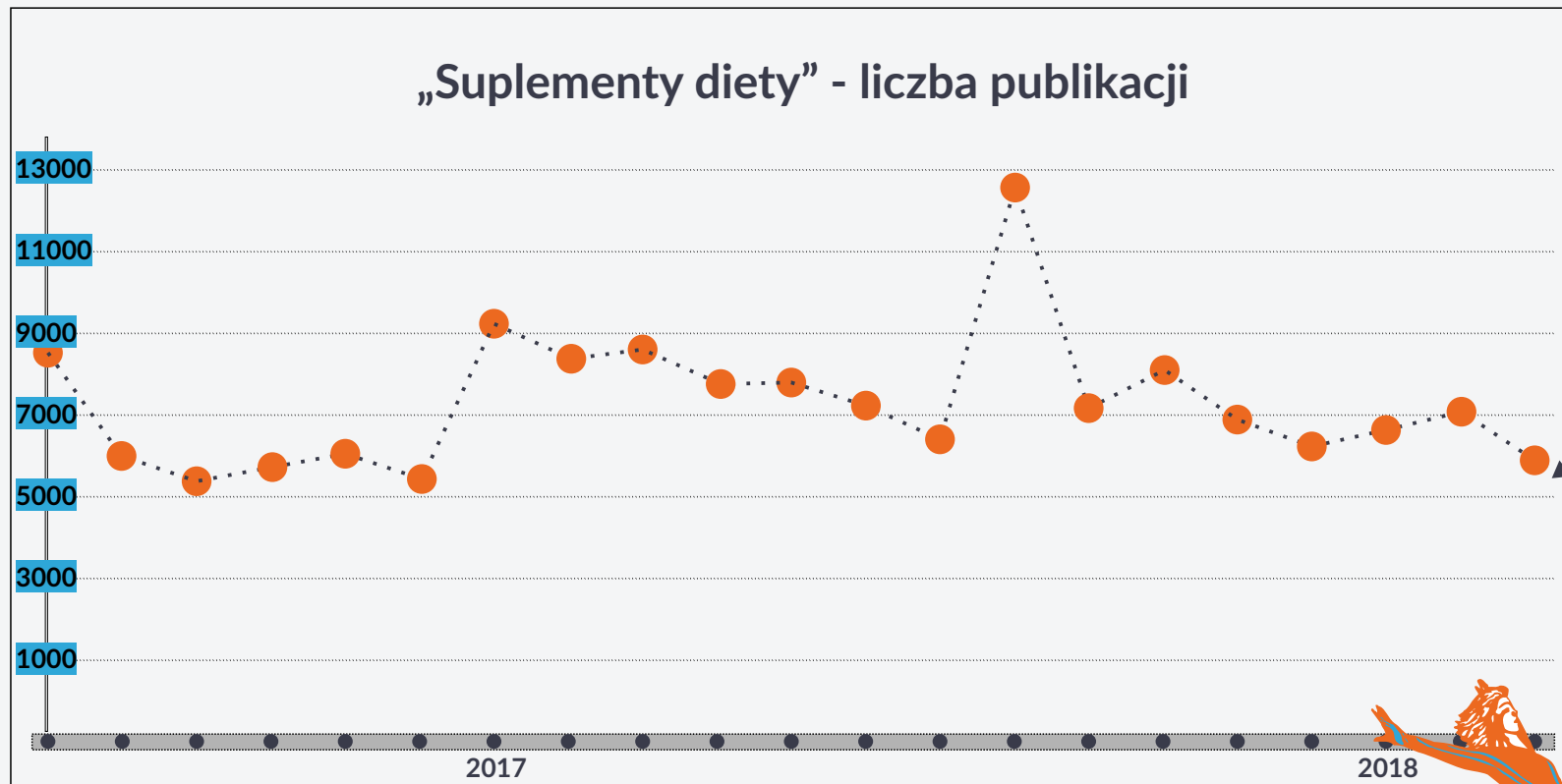
Warto też zauważyć, że w branżach związanych z odżywianiem i fitness współistnieją jednocześnie trendy bardzo ze sobą sprzeczne. Przykładem może być równoległy wzrost zainteresowania dietą paleo oraz dietą opartą na produktach roślinnych. Stałym trendem jest zainteresowanie suplementacją prozdrowotną i prosportową. Obecnie szczególnie duże zainteresowanie budzą tzw. adaptogeny, które mają pomagać zwiększyć tolerancję stresu i wysiłku różnego rodzaju. Należy się też spodziewać, że w przyszłości pojawią się kolejne koncepcje zakładające naturalne (lub pozornie naturalne) zwiększanie wydolności fizycznej i psychicznej. ”

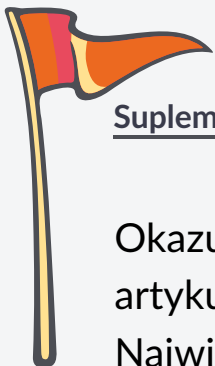




Czy lubimy suplementy?

Postanowiliśmy sprawdzić, jaki stosunek do suplementów diety mają Polacy. Zrobiliśmy desk research za ostatnie dwa lata i sprawdziliśmy w Newspoint ponad 180 tys. wzmianek w internecie, aby dowiedzieć się, czy w swoim zdrowym stylu życia Polacy uwzględniają suplementy.



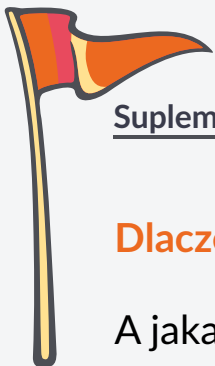


Okazuje się, że polscy internauci chętnie piszą o suplementach diety w internecie. Jednak od 2016 roku, liczba artykułów, wzmianek czy komentarzy na ich temat, przeplatana krótkimi zrywami aktywności, delikatnie spada. Największy wzrost wzmianek miał miejsce w sierpniu 2017 roku. Mogło mieć na to wpływ pojawienie się raportu "Rynek Suplementów Diety. Bezpieczeństwo, trendy, regulacje" opracowanego przez Aliant Consulting Group, z którego wynikało, że w 2017 roku wartość sprzedaży suplementów w Polsce przekroczy 4 mld złotych. Ten przykład dobrze obrazuje rosnącą skalę popularności tych dodatków w naszym kraju.

Wyniki sprzedażowe (IRCenter) pokrywają się z tym, co mówią polscy internauci. Aż 2/3 przyznaje, że zażywa suplementy diety. Częściej sięgają po nie kobiety – 70%. Jednak wśród mężczyzn także zdecydowana większość korzysta z suplementacji – przyznaje się do tego 66%. Jeżeli chodzi o grupy wiekowe osób, które zażywają suplementy, to wyróżniają się dwie – osoby do 24 roku życia, wśród których 88% zażywa suplementy oraz 84% ludzi w wieku 65+.

Jednak suplement suplementowi nie równy – istnieją różne rodzaje tego typu specyfików, a wśród nich najpopularniejsze są witaminy i minerały. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, najchętniej sięgają po kompilacje różnych witamin (M:100%, K:83%). Drugim, najchętniej wybieranym przez kobiety rodzajem suplementów są kompleksy witaminowo-minerałowe (63%), a następnie takie, które zawierają tylko jeden rodzaj witamin 42%). Mężczyźni z kolei częściej niż kobiety preferują te produkty, które w swoim składzie zawierają jedną, konkretną witaminę (50%) (J. Reguła, A. Gramza-Michałowska, B. Stachowiak, „Probl Hig Epidemiol”).

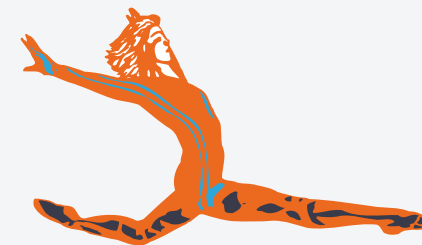




Dlaczego lubimy suplementy?

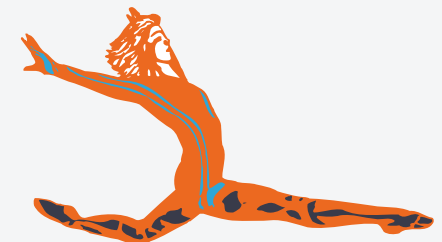
A jaka jest motywacja do brania suplementów? Okazuje się (IRCenter), że najczęstszym motywem jest usprawnienie i polepszenie funkcjonowania naszego organizmu. 85% badanych wskazało, że suplementy stosuje w celu poprawienia urody lub zdrowia, a jedynie 25% stosuje je do wyleczenia pewnych dolegliwości. W ankiecie (Z. Krejpcio, K. Skwarek, A. K. Hyżyk, S. Dyba, "Probl Hig Epidemiol") przeprowadzonej na 50 osobach aktywnych fizycznie zapytano respondentów o to, co było czynnikiem decyzyjnym odnośnie do rozpoczęcia stosowania suplementów diety. Głównym najczęściej podawanym powodem były zalecenia trenerów (72%) i znajomych (60%). Porad u specjalistów w tej dziedzinie szukało jedynie 4% badanych.

Chociaż badania pokazują, że suplementy w Polsce są popularne a ich sprzedaż rośnie, to Polacy jednak nie pokładają w nich całej wiary. W pytaniu (CBOS) o to, jakie działania sprzyjają najbardziej poprawie zdrowia, najczęściej wybieraną odpowiedzią było zdrowe odżywianie. Zarówno wśród ludzi oceniających stan swojego zdrowia jako dobry, jak i tych, którzy uważają, że jest zły, było to najczęściej podawana odpowiedź (kolejno 53% i 43%). Jedynie 1% badanych uznających się za zdrowych i 7% tych, którzy negatywnie oceniają stan swojego zdrowia uznało zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych za decydujące w kwestii poprawy swojego stanu zdrowia.



Czy jednak suplementy są najlepszym rozwiązaniem?

Julita Bator w książce **“Zamień chemię na jedzenie”** pisze: “Kiedy zaczyna nam brakować pewnych konkretnych związków, organizm wysyła określone bardzo czytelne sygnały. Należą do nich np. osłabienie, wypadanie włosów, kurcze mięśni. W takiej sytuacji sięgamy po suplementy. [...] Jeśli więc lekarz stwierdza, że niezbędna jest suplementacja, to zanim sięgniemy po środek syntetyczny, warto zorientować się, czy istnieje jego bardziej naturalny odpowiednik. Witaminy i minerały są najlepiej przyswajalne w swojej naturalnej formie, w towarzystwie wielu substancji, z którymi tworzą komplementarną całość. Witaminy syntetyczne są więc mniej przyswajalne”.





Influencerzy pomagają aktywnym

Influencerzy powiązani ze sportem i aktywnym trybem życia, to obok influencerów piszących o gotowaniu i jedzeniu, chyba najbardziej aktywna i najliczniejsza grupa. Tak i twórców, jak i czytelników. Czy to dobrze? Oczywiście! Promowanie pro-aktywnych, sportowych postaw wśród Polaków, to jeden z piękniejszych trendów ostatnich lat. A różnorodność twórców pozwala na wybranie tego idealnego do naszej kampanii. Czy można jedna tutaj mówić tylko i wyłącznie w kontekście samych pozytywów? Zdecydowanie nie.

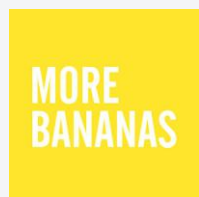
Po pierwsze, gdzie są pieniądze i gdzie jest zapotrzebowanie, zaraz pojawia się sporo twórców, którzy niestety nie mają za wiele do przekazania ani swoimi treściami, ani merytoryką i swoją osobą.

Po drugie mimo tak ogromnej ilości twórców i dużego tortu do podziału - nadal w czołówce widzimy cały czas te same osoby, niezmiennie od paru lat.

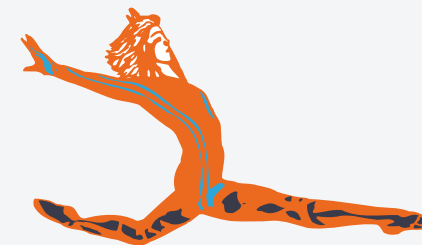
Z drugiej strony w czołówce znajdujemy również osoby, które zdecydowanie powinny się tam znaleźć, ze względu na osiągnięcia. Czyli po prostu profesjonalnych sportowców.

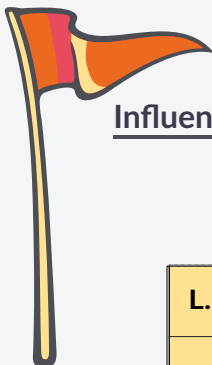
Jak wygląda pierwsza dziesiątka influencerów z ostatnich 6 miesięcy?

Rozdział powstał przy współpracy z



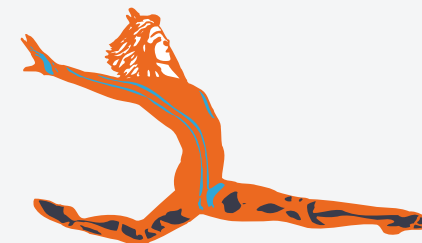
NEWSPOINT

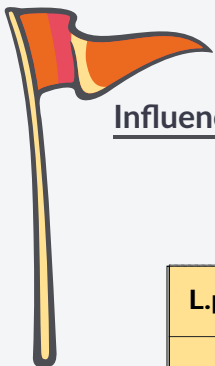




Influencerzy pomagają aktywnym

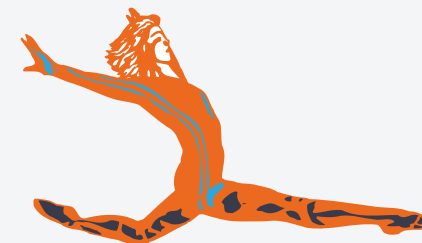
L.p.	Twórca	Instagram	Facebook	YouTube	Blog	Stworzonych treści
1.	Anna Lewandowska	1,7 mln obserwatorów www.instagram.com/annalewandowskahpba	1,5 mln fanów www.facebook.com/healthyplanbyann/	34 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UCzG8-Bz4jhA46w0vp2_mJaQ	www.hpba.pl	833
2.	Ewa Chodakowska	1,3 mln obserwatorów www.instagram.com/chodakowskaewa	2 mln fanów www.facebook.com/chodakowskaewa/	225 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UChglSYlVQdMQ5JGsbVpSY7g	www.ewachodakowska.pl	952
3.	Joanna Jędrzejczyk	1,1 mln obserwatorów www.instagram.com/joannajedrzejczyk	597,5 tys. fanów www.facebook.com/joanna.jedrzejczyk/	---	www.joannajedrzejczyk.com	929
4.	Sylwia & Akop Szostak	381 tys. www.instagram.com/sylviafitness i 258 tys. www.instagram.com/akopszostak	267 tys. fanów www.facebook.com/SylwiaSzostaktrainer/ i 314 tys. fanów www.facebook.com/AkopSzostakPersonalTrainer/	62,6 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UCKMU-NiH26d2J1s6tRo7ITw	---	822
5.	Kamil Stoch	229,6 tys. obserwatorów www.instagram.com/kamilstochofficial	992,1 tys. fanów www.facebook.com/KamilStochOfficial/	---	---	165





Influencerzy pomagają aktywnym

L.p.	Twórca	Instagram	Facebook	YouTube	Blog	Stworzonych treści
6.	Maciej Kot	144,9 tys. obserwatorów www.instagram.com/maciejkot	385,9 tys. fanów www.facebook.com/maciejkot.official/	1,1 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UCf9JDrwjKAXCtCRRBE9Hq7g	www.maciejkot.com	445
7.	Qczaj	263 tys. obserwatorów www.instagram.com/qczaj	279,4 tys. fanów www.facebook.com/Qczaj/	27,4 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UCujFEi-XpzLAmGt4hyQfRxQ	www.qczaj.pl	246
8.	Deep Breath	56,8 tys. obserwatorów www.instagram.com/p_barglik	8 tys. fanów www.facebook.com/DeepBreathPL/	40,7 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UCmZg23kvyvF2ZspwKV5c8UA	www.deepbreath.pl	308
9.	Kasia Bielecka	390,3 tys. obserwatorów www.instagram.com/kasiabielecka_	11,5 tys. fanów www.facebook.com/bieleckakasia/	25,9 tys. subskrypcji www.youtube.com/channel/UC3xGNaty1bYQon7ttXKikRg	---	507
10.	Trenuj z Krzychem	288,2 tys. obserwatorów www.instagram.com/trenujzkrzychem	373,9 tys. fanów www.facebook.com/GolonkaKrzysztof/	1,1 mln subskrypcji www.youtube.com/channel/UC4ZQQ7klyUW098VQ2pliSUA	www.trenujzkrzychem.pl	348





Anna Ledwoń
Creative Director
& Co-Founder More Bananas
Współzałożyciel
i organizator CRASH Modnays

” Co prawda to medium nie znalazło się w zestawieniu, ale wśród sportowców niezwykle popularnym i często wykorzystywanym portalem jest Twitter - warto o tym pamiętać.

Wyżej wymienieni influencerzy, to już marki same w sobie. Tworzą własne marki modowe, piszą książki, tworzą produkty i usługi. Z resztą pisanie książek przez większych czy mniejszych influencerów, można nazwać trendem ostatnich kilkunastu miesięcy. Dlatego często należy dobrać ich uważnie. Za zasięgami i popularnością - nie zawsze niestety idzie wpływ. Tutaj często lepiej celować w trochę mniej popularnych czy zasięgowych twórców, ale generujących zdecydowanie większe zaangażowanie i zaufanie wśród swojej społeczności, jak np. Codziennie Fit czy Warszawski Biegacz. Są również bardziej otwarci na współpracę.

Pod jakimi hashtagami najlepiej szukać influencerów z tej kategorii? Prym zdecydowanie wiodą #FIT, #MOTIVATION, #FITNESS, #WORKOUT, #TRENING, #DIETA, #POLISHGILR, #BIEGANIE. Co ciekawe, najpopularniejsze treści w tej kategorii wcale nie są powiązane z treningiem, dietą czy motywacją, a... prywatnym życiem twórców. Następnie oczywiście wszelkiego typu przepisy i poradniki.

W trendach zdecydowanie jest natomiast... e-sport! Który dzięki Intel Extreme, Twitchowi, ale i ogólnej popularyzacji dziedziny z roku na rok staje się coraz popularniejszy. Czy powinien znaleźć się w tym zestawieniu? Wśród sportowców? I tak, i nie. To jak dysputa mówiąca o tym, czy szachy powinny zostać zakwalifikowane na Olimpiadę. ”





Robert Sadowski
digital marketing manager
Newspoint
kolarz i brydżysta

” Sport od dzieciństwa odgrywał u mnie dużą rolę. Grałem dużo w badminton, jeździłem na rowerze i walczyłem w przeróżnych dyscyplinach zespołowych. W liceum pojawił się brydż sportowy i tak zostało do dziś. Brydż to głównie trening szarych komórek i odporności psychicznej.

Przed czterdziestką odbyłem standardowe badania okresowe i okazało się, że znalazłem się na pograniczu nadwagi i otyłości. Waga zbliżyła się do 100 kg. “Dosyć” - pomyślałem - od tej pory sport zaczął odgrywać pierwszoplanową rolę. Ten prawdziwy sport. Postawiłem na rower. Zacząłem jeździć po okolicy. Rocznie ok. 8000 km. Bardzo intensywnie. Niezależnie od pogody - w upał, w deszcz, w zimę przy każdym mrozie. Początkowo byłem w szoku, widząc na zawodach prawdziwych amatorów kolarstwa w wieku siedemdziesięciu i więcej lat, którzy osiągnęli wyniki, o których mogłem tylko pomarzyć. Jak to możliwe? Też chcę się zdrowo zestarzeć. Odstawiłem słodycze - poza gorzką czekoladą. Wszystko to pięknie podziałało. Po 2 latach straciłem kilkanaście kilogramów. Dziś jestem w stanie przebiec 5 km w 25 minut, przepłynąć żabką 2,5 km w godzinę i przejechać na rowerze 34 km w godzinę w samotnej jeździe na czas.

Sport to dla mnie odskocznia od codziennych, rodzinnych i zawodowych problemów. Pomysł na radzenie sobie ze stresem, przewyciężanie wszelkich przeciwności losu i wzmocnienie wytrzymałości. A przede wszystkim darmowe endorfiny. Nie ma nic lepszego niż wiatr we włosach przy prędkościach ponad 50 km/h. Polecam każdemu. ”





Robert Stalmach
CEO Newspoint
judoka

„Sport zawsze zajmował w moim życiu ważne miejsce. Moja pierwsza poważna sportowa przygoda to było żeglarstwo. Zaczęła się od naboru, który robiła warszawska Spójnia w czwartych klasach podstawówki. Przez rok trenowaliśmy na suchym lądzie, szorowaliśmy, malowaliśmy i nosiliśmy pomiędzy hangarami optymisty, kadety i omegi, żeby potem móc na nich pływać na letnim obozie. To była prawdziwa szkoła życia! Przez rok na zajęcia chodziły wszystkie dzieciaki, ale z trzydziestu kilku, które pojechały na obóz, po trzech tygodniach została tylko czwórka. Zimno (ciągle łało i ubrania nie nadążały wysychać), niewyspanie i zmęczenie zrobiły swoje. Przekonałem się wtedy po raz pierwszy, że odpowiada mi pokonywanie własnych słabości. Mimo, że codziennie miałem łzy w oczach, zagryzałem zęby, żeby się nie poddać. Udało się i w jakiś sposób już na zawsze wciągnęła mnie sportowa rywalizacja i chęć trenowania.

Sporty, które były mi najbliższe po żeglarstwie to koszykówka i kolarstwo. Później przyszło zainteresowanie sportami walki. Trenowałem kung-fu, kick-boxing, zapasy. A potem trafiłem na matę judo i ... już zostałem.





Robert Stalmach
CEO Newspoint
judoka

Z przerwami moja przygoda z tym sportem trwa ponad 25 lat! Judo to wspaniała dyscyplina olimpijska wymagająca siły, wytrzymałości i techniki ale też doskonały sposób na utrzymanie kondycji i sprawności fizycznej w każdym wieku. To sport, który mogą trenować praktycznie wszyscy posiadający minimum sprawności fizycznej. Judo daje poczucie pewności siebie a jednocześnie uczy pokory - to niesamowite, jak ta dyscyplina skutecznie łączy te pozornie sprzeczne pojęcia.

Oprócz aspektów fizycznych w judo bardzo ważna jest tradycja i zasady walki. Tzw. kod judo obejmuje 8 zasad: grzeczność, odwagę, szczerłość, honor, skromność, szacunek, samokontrolę i przyjaźń. Są to zasady treningu i walki ale też wytyczne, które każdy judoka powinien stosować w życiu. Judo naprawdę kształtuje charakter.

Do zobaczenia na tatami! ”



NEWSPOINT

KOMPLEKSOWY MONITORING MEDIÓW

Redakcja - autorzy raportu:

Marek Bysaha - **Junior Analyst**

Kamil Kalinowski - **Junior Analyst**

Aleksandra Kamińska - **Senior Analyst**

Mateusz Pałka - **Junior Analyst**

Aleksandra Szymaniak - **Analyst**

Robert Sadowski - **Digital Marketing Manager**

Newspoint oferuje kompleksowy monitoring mediów (internet, prasa, radio, telewizja) oraz usługi analityczne (analiza tekstu, text mining, mapping influencerów, kryzys marki, analityka social media).

Numer 1. monitoringu digital w Polsce

Najlepsza jakość danych z monitoringu internetu - 160 tys. serwisów z całego świata

Największy zakres monitorowanych źródeł social media (m.in. Facebook, Twitter, Youtube, Google+, Instagram, Pinterest, Vimeo, Disqus, Slideshare) – 50 mln źródeł z całego świata

Zaawansowany system zbierania wpisów z blogów i forów – 20 tys. źródeł z całego świata

1200 tytułów prasowych, ochrona praw autorskich dzięki umowie z Repropol

200 stacji RTV

www.newspoint.pl