



Despre ce este vorba?

Buletinul informativ Sano Vita Active Life este conceput pentru a oferi informații folositoare care să ajute la îmbunătățirea calității vieții.

Fie că este vorba de rețete, idei pentru creșterea și educarea copiilor, sugestii pentru un stil de viață sănătos, promovarea unei gândiri pozitive sau lucruri noi pe care le putem învăța din natură, scopul acestui buletin informativ este de a vă oferi informații prețioase pentru o viață cât mai frumoasă.



Sperăm să vă placă!

Jenny Wigglesworth
Redactor

Jenny are o vastă experiență în domeniul asistenței medicale și al educației pentru sănătate.

Originară din Australia, ea locuiește de câțiva ani cu familia sa în România. În tot acest timp, s-a implicat în numeroase feluri în activitățile desfășurate de grădinița Active Kids. De asemenea, s-a ocupat de împărtășirea informațiilor legate de un stil de viață sănătos în cadrul întâlnirilor cu grupuri restrânse de persoane sau prin intermediul altor proiecte. În timpul liber îi place să surprindă frumusețea naturii cu ajutorul aparatului de fotografiat. Dorința sa este ca oamenii să aibă o viață sănătoasă, fericită și plină de împliniri.



ALEGERI PENTRU VIAȚĂ

În fiecare zi trebuie să luăm o mulțime de decizii, unele mai importante, altele mai puțin semnificative. V-ați întrebat vreodată ce impact au aceste alegeri? Conform lui Aristotel, un filosof din Grecia Antică, „alegerea, nu șansa, ne determină destinul.”

Gândiți-vă o clipă la acest lucru. Când suntem tineri și ne gândim la toate posibilitățile pe care le avem în viață, nu ne spunem „când voi fi mare vreau să fiu supraponderal, singur și răvășit de relațiile eșuate pe care le-am avut.” Nu ne gândim la multitudinea de boli care există și nici nu alegem boala de care vom suferi. Nu sperăm să întâmpinăm dificultăți în stabilirea relațiilor cu ceilalți. Dar toate aceste lucruri se întâmplă și brusc ne dăm seama că trebuie să facem o schimbare în viața noastră sau va trebui să suportăm consecințele. Se pare că undeva pe drum deciziile neimportante pe care le-am luat ne-au făcut să ne abatem de la calea pe care ne-o doream și ne-au condus într-un punct în care nu ne-am dorit niciodată să fim. Cu toții facem asta. Cu toții ne abatem de la drumul nostru la un moment dat. Trebuie să ne amintim cum să revenim pe calea cea bună și cum să ne dăm seama de devieri.

Când luăm o decizie, ne asumăm o responsabilitate și exercităm un oarecare control. Este posibil ca uneori circumstanțele să fie de așa natură încât să nu putem să controlăm prea mult situația. Însă, putem oricând să decidem pe ce anume să ne concentrăm atenția și ce atitudine să adoptăm. Posibilitatea de a alege este principalul nostru atu și cel mai de preț dar. Victor E. Frankl, unul din supraviețuitorii Holocaustului, scrie într-una din cărțile sale că „cea mai mare libertate a omului (este)... să-și aleagă propriul drum.” Deși nici el și nici ceilalți prizonieri nu aveau puterea de a controla ce se întâmpla în jurul lor, ei puteau să își controleze reacțiile, iar Frankl a observat că aceasta alegea făcea deseori diferența între viață și moarte, între deznădejde și persecuție.

Conștientizarea faptului că avem de ales și că întotdeauna vom avea, indiferent de circumstanțe, ne poate face mai puternici. Multe din bolile care se dovedesc a fi fatale - boli de inimă, hipertensiune, obezitate, diabet și anumite tipuri de cancer - sunt rezultatul direct al alegerilor pe care le facem cu privire la stilul nostru de viață. Majoritatea sunt cauzate de mâncatul în exces sau lipsa de exercițiu fizic și pot fi prevenite prin alegerea unui stil de viață mai sănătos.

Unde vă îndreptați cu alegerile pe care le faceți acum?

**„Fă ca alegerile tale să îți reflecte speranțele, nu temerile!”
- Nelson Mandela**

Delicios și Sănătos

Shepherd's Pie Plăcinta ciobanului 10 Porții

INGREDIENTE

2 căni de linte uscată (verde sau maro)
3 căni de apă + 1 cană de apă + 1 litru de apă
1 lingură de ulei de măsline
1 ceapă mare, tocată
3 tulpini de țelină, tocate cubulețe
2 morcovi mari, tocați cubulețe
3 căței de usturoi, tocați mărunț
1 linguriță de oregano
1 lingură de busuioc
1 linguriță de boia de ardei dulce
2 - 3 căni de sos de roșii sau sos pentru paste
1 linguriță de sare
1 lingură cu vârf cu unt de arahide
8 cartofi medii
1 cartof dulce
1 cană de dovleac fiert (optional)
1/2 cană de lapte de soia
sare după gust



MOD DE PREPARARE

Puneți linte la înmuiat împreună cu 3 căni de apă timp de 2 ore.
Într-o cratiță mai mare puneți la încins uleiul și adăugați ceapa, țelina și morcovii. Lăsați să se soteze timp de câteva minute.
Adăugați 1 cană de apă și lăsați să fiarbă până ce apa dispăre aproape în totalitate.
Adăugați usturoi, oregano, busuioc și boia de ardei dulce.
Scurgeți și clătiți linte, iar apoi adăugați-o peste ingredientele de mai sus împreună cu un litru de apă.
Lăsați tot amestecul la gătit amestecând din când în când până când bobul de linte devine moale.
Adăugați sosul de roșii și sare și lăsați cratița pe foc până când amestecul se îngroașă. La sfârșit adăugați untul de arahide.
Curățați cartofii și cartoful dulce și puneți-i la fiert până devin moi.
Zdrobiți cartofii manual sau cu mixerul, și amestecați-i cu dovleacul, laptele de soia și puțină sare până când obțineți o compoziție fină și cremoasă.
Așezați linte într-un vas mare de yena, iar deasupra puneți piureul de cartofi și dovleac.
Introduceți în cuptor la o temperatură moderată (180°C) timp de 20 - 25 de minute sau până când începe să capete o culoare arămie pe deasupra.

Dragostea din casa noastră



Acasă este locul în care găsim iubire, acceptare, liniște și siguranță. Familia este piatra de temelie a unei societăți, iar legăturile solide bazate pe iubire între membrii familiei ajută la menținerea integrității societății în care trăim.

Fiecare casă are atmosfera sa proprie. Poate fi o atmosferă caldă, de bucurie și iubire sau una rece, plină de tensiune și tristețe. Cum este atmosfera din casele voastre? Cum își vor aduce aminte copiii voștri de atmosfera de acasă atunci când vor crește?

Alegeți să vorbiți pe un ton afectuos, să oferiți atingeri blânde, să ascultați cu atenție, să zâmbiți mai des și să faceți din casa voastră un loc în care membrii familiei să vrea să stea.

ALEGERI CU PRIVIRE LA STILUL DE VIAȚĂ

Cercetătorii au descoperit că 70% din ceea ce ni se întâmplă din punct de vedere al sănătății este cauzat de stilul de viață. Dr. Denis Burkitt susține că „cea mai mare descoperire a secolului XX este înțelegerea faptului că bolile specifice țărilor dezvoltate depind de stilul de viață, putând fi prevenite și chiar tratate.” Aproape 70-90% din bolile cronice precum bolile de inimă, accidentele vasculare cerebrale, diabetul de tip 2 și unele forme de cancer pot fi evitate și prevenite.

Alegerile pe care le facem cu privire la stilul nostru de viață se referă la obiceiurile alimentare, la vicii, la cât suntem de activi fizic, la rutina de somn și de odihnă, la atitudinea pe care o avem sau la modul de gândire. Mulți dintre noi facem alegeri care au un efect negativ asupra sănătății și fericirii noastre. Atunci când identificăm problemele, trebuie să începem să le rezolvăm treptat. Dacă vrem să facem o schimbare prea bruscă sau prea repede, ne vom simți copleșiți și vom fi tentați să renunțăm mai repede. Dacă începem cu pași mici, dar siguri, vom reuși. Încurajați-vă să faceți alegeri mai bune în fiecare zi. Începeți de astăzi!

Știați că...?

Recunoștința...

- ne apără de negativitate
- ne face să fim cu cel puțin 25% mai fericiți
- ne stimulează creierul
- elimină stresul
- vindecă
- îmbunătățește somnul
- crește stima de sine și capacitățile de lucru
- susține legea atracției
- îmbunătățește relațiile cu ceilalți



Lección de învățat din natură...

Albinele trăiesc și muncesc într-o comunitate. Ele dețin capacitățile necesare pentru a-și îndeplini sarcinile independent una de cealaltă, însă cu toate acestea știu că cel mai bine este să lucreze în echipă. Pe parcursul vieții își vor schimba responsabilitățile în funcție de nevoile stupului. Asemenea lor și noi avem responsabilități specifice necesare bunei funcționări a familiei și a comunității în care trăim. Acceptați-le, împărtașiți-le cu alții și dați mereu tot ce aveți mai bun.