

PRIROČNIK Z NAMIGI

STEBRI ZDRAVJA

- **GIBANJE**
- **PREHRANA**
- **SPANJE**
- **HIGIENA**
- **MISELNA NARAVNANOST**
- **EKOLOGIJA**



Vaja 1: Koleno k prsim

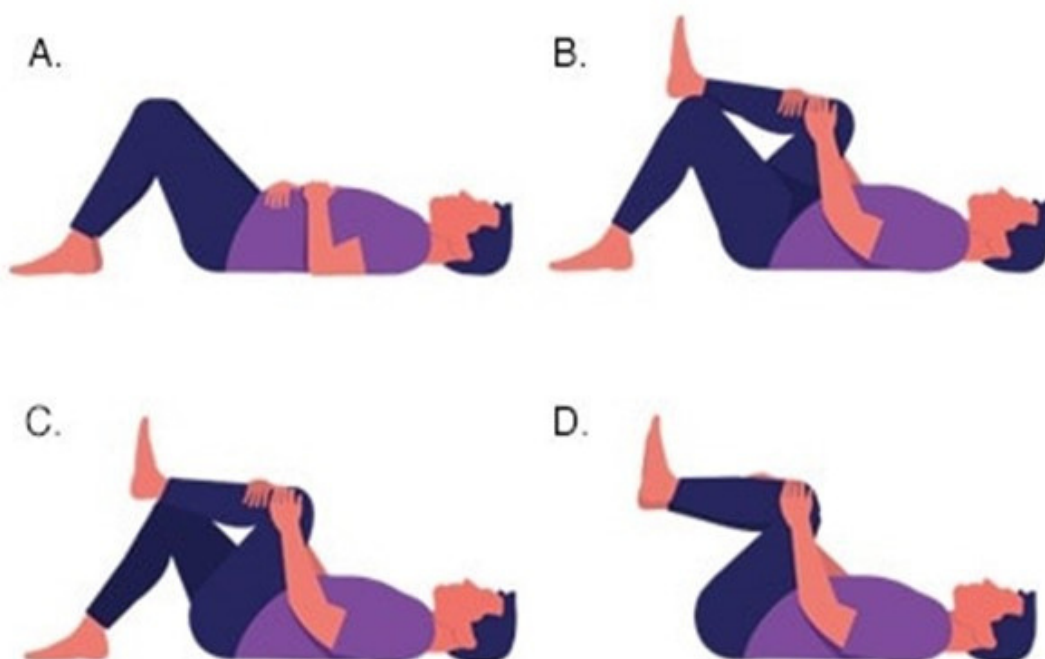
Bi radi preprečili bolečino v križu? Poizkusite s to vajo. Raztegnili in ojačali boste mišice hrbta. Na začetku ponovite vajo nekajkrat, ko postaja enostavna pa povečajte število ponovitev.

Ležite na hrbtu s koleni skupaj in stopali na tleh (A).

Z obema rokama pritisnite koleno k prsim (B).

Napnite trebušne mišice in potisnite hrbtenico na tla. Zadržite 5 sekund. Vrnite se v začetni položaj ter ponovite z nasprotno nogo (C). Ponovno se vrnite v začetni položaj. Nazadnje ponovite z obema nogama hkrati (D).

Vse skupaj ponovite 2-3 krat – najbolje enkrat zjutraj in enkrat zvečer.



Vaja 2: Za raztezanje spodnjega dela hrbta

Ležite na hrbtu z upognjenima kolenoma ter stopaloma na tleh (A).

Ramena imejte trdno na tleh, noge s pokrčenimi koleni nagnite na eno stran (B).

Zadržite 5 do 10 sekund.

Vrnite v začetno pozicijo (C).

Ponovite še na drugo stran (D).

Vajo ponovite na vsako stran 2 do 3 krat – priporočljivo zjutraj in zvečer.



Vaja 3: Raztezanje spodnjega dela hrbta

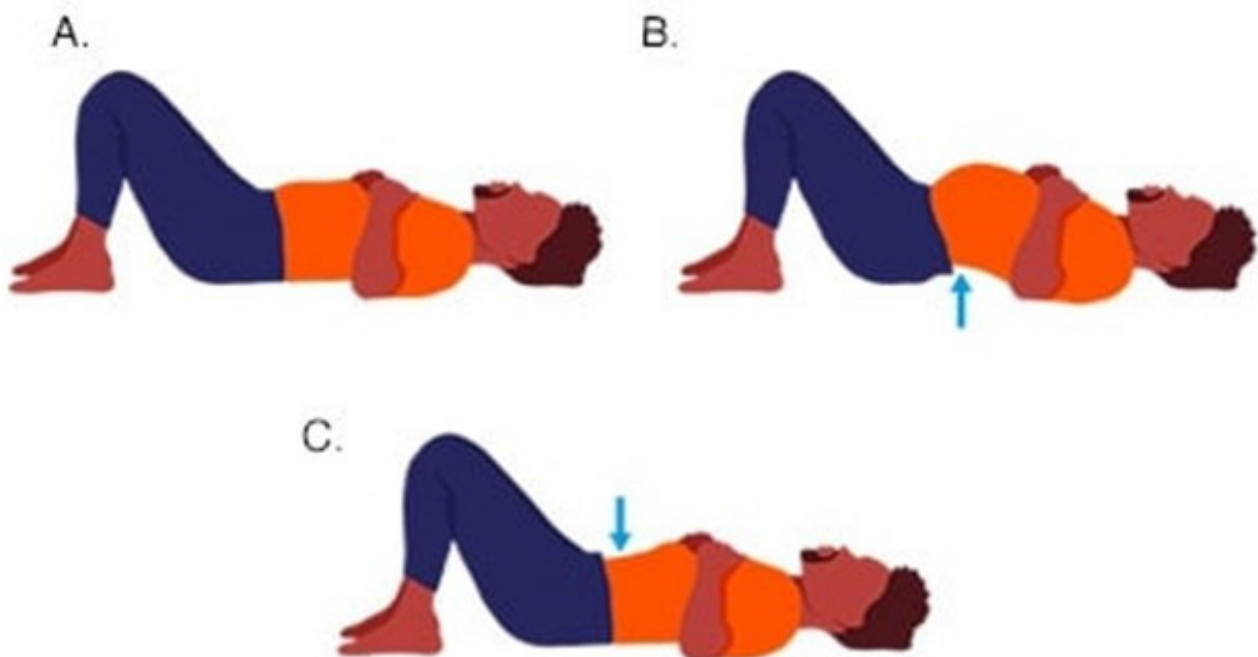
Ležite na hrbtu s koleni skupaj ter celimi stopali na tleh (A).

Napnite trebušne mišice tako, da se vam želodec odtegne od pasu (B).

Zadržite 5 sekund in sprostite. Zravnajte hrbet s potiskanjem popka k tlom (C).

Zadržite 5 sekund in sprostite. Ponovite!

Za začetek s petimi ponovitvami, nato stopnajte do 30 na dan.



Vaja 4: Most na ramenih

Ležite na hrbtu s koleni skupaj ter stopali na tleh (A).

Glavo in ramena imejte sproščene na tleh, napnite aktivirajte trebušne in zadnjične mišice. Sedaj dvignite boke tako visoko, da tvorite ravno črto od vaših kolen do ramen (B).

Zadržite to pozo vsaj tako dolgo, da vmes naredite tri globoke vdihe in izdihe. Spustite v začetno pozicijo in ponovite. Začnite s petimi ponovitvami dnevno in postopoma stopnjujte do 30.

A.



B.

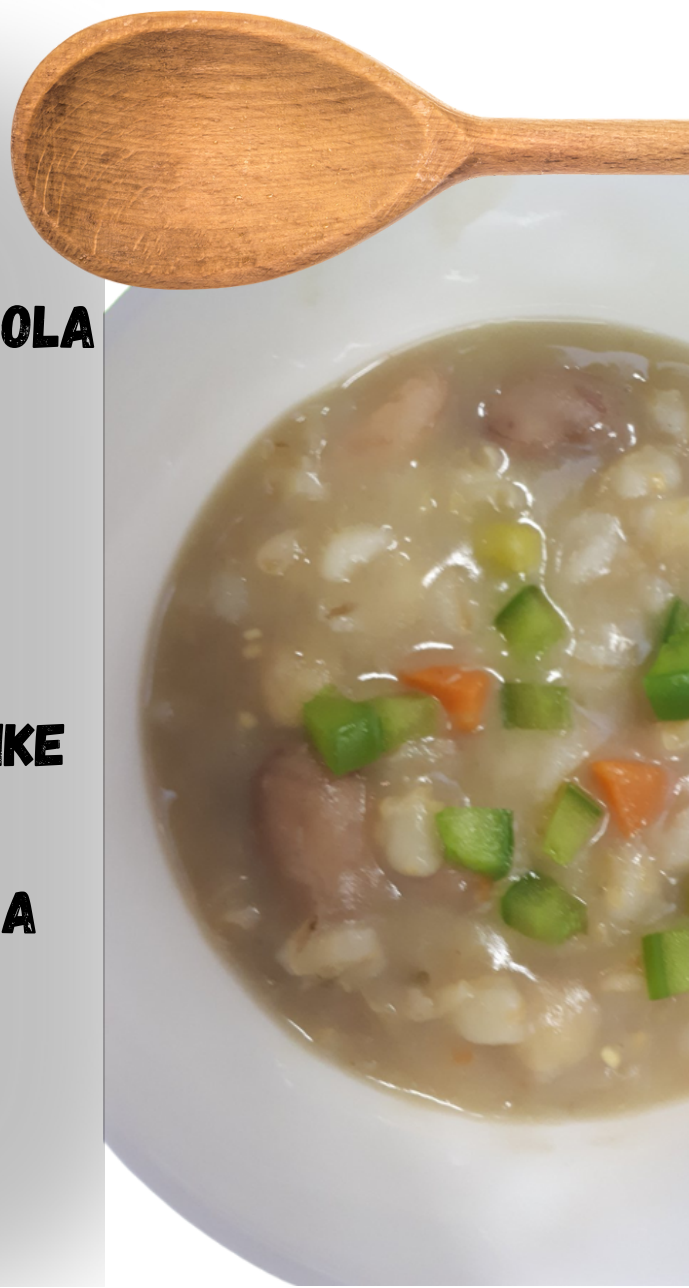


V hladnejšem delu leta so priljubljene enolončnice. Prijetno pogrejejo želodček in z izbranimi sestavinami poskrbijo za gradnike zdravja. Stročnice so odličen vir beljakovin in energije.

Naštete sestavine zadostujejo za nekaj več kot 600 porcij. **Matematična uganka? S katerim številom moraš deliti sestavine, da pripraviš enolončnico za 6 oseb?**

JEŠPRENOVA ENOLONČNICA

- 12KG JEŠPRENA
- 10KG SUHEGA PISANEGA FIŽOLA
- 20KG KROMPIRJA
- 10KG SVEŽEGA KORENČKA
- 3 KG ČEBULE
- 0,5 KG ČESNA
- 0,3 KG MLETE RDEČE PAPRIKE
- 1KG SOLI
- 0,5 KG SVEŽEGA PETERŠILJA
- 2,5 KG FIŽOLA



PRIPRAVA:

1. Ješprenj in fižol najprej dobro operemo na cedilu in damo v posodo za kuhanje. Zalijemo z vodo in namakamo celo noč.
2. Naslednji dan mešanico kuhamo v vodi v kateri se je namakala. Solimo, dodamo lovorjev list. Kuhamo približno 1 uro, potem dodamo na majhne kocke narezan krompir in korenje.
3. Vmes sesekljamo čebulo in česen, prepražimo in začinimo z rdečo rdečo papriko. Zalivamo z jušno osnovo. Lahko tudi z vodo, le da bolj izdatno solimo.
4. Posodi s fižolom in ješprenom dodamo praženje ter dobro premešamo. Na nizkem ognju vremo še 10 minut.

NAMIG: ČE JE ENOLONČNICA PREGOSTA – JO REDČIMO Z VODO. ČE PA JE PREREDKA JO LAHKO ZGOSTIMO S PRETLAČENIM KUHANIM KROMPIRJEM ALI FIŽOLOM.

Dober tek!

