

Jakiś czas temu
bieganie weszło
(z butami) w Twoje
życie i w ten
sposób najlepszy
nawyk już masz
we krwi. Ale w tym
roku możesz stać
się jeszcze lepszą
wersją siebie.

JOANNA
DUDZIŃSKA

NOWY ROK



My, biegacze, jesteście wyjątkowo ambitni. Wymieniając tylko podstawowe: 1. Treningi w deszczu, błocie i o nieludzkich porach. 2. Oszczędzanie na (za drogie) buty. 3. Maraton. Dla nas to chleb powszedni, dla innych: a) tortury, b) fanaberia, c) dystans, który rzadko pokonują nawet rowerem. Chociaż na co dzień realizujemy cele, o których większość ludzi nawet nie marzy, wciąż stawiamy sobie nowe wyzwania. 3 kg mniej, 10 km więcej albo 1,5 s szybciej. Osukcesach szybko zapominamy, ale kiedy się nie udaje, długo męczy nas rozczarowanie. Od tej pory może być inaczej. Nawet kiedy przed startem nie zadzwoni Ci budzik, nie będziesz mieć poczucia, że to koniec świata. Niemożliwe? Spróbuj. Po prostu skup się na samym procesie zamiast na jego końcowym efekcie. „Zauważaj te momenty, kiedy Ci się udaje, kiedy zrobisz krok do przodu bez względu na to, jak mały czy duży on był” – mówi psycholog Igor Rotberg. Celebrytuj małe sukcesy, zamiast stawiać na podejście: wszystko albo nic. Pomocze Ci w tym metoda małych kroków. „Zaczynaj od prostych, drobnych zmian i wprowadzaj je sukcesywnie” – radzi ekspert. Jeżeli szukasz inspiracji na nowy rok, przygotowaliśmy dla Ciebie propozycje 12 dobrych nawyków, które z pomocą prostych patentów łatwiej wprowadzisz w życie. Na dobre.

Nawyki są dla mózgu ścieżką na skróty. Zdejmują Ci z głowy wiele pracy.



DOBRY NAWYK ZACZNIJ SWÓJ DZIEŃ OD TRENINGU

➤ Miał być trening. Były dobre chęci. Tylko trudno te zamiary wcisnąć między piętrzące się z godziny na godzinę obowiązki służbowe, domowe i inne, dodatkowe. Trudno też pójść na trening, kiedy brzuch pełny po obiedzie albo pusty przed kolacją. Później to już nie warto wychodzić – przecież wysiłek tuż przed snem zaburza regenerację. Niewiele jest gorszych rzeczy od przestawiania budzika na wcześniejszą godzinę, ale właśnie to może pomóc Ci przekuć Twoje dobre chęci w dobry trening. Zafunduj sobie wycisk rano, zanim Twój mózg zorientuje się, co Ty wyrabiasz. „Poczucie szczęścia po wykonaniu treningu rano jest bezcenne” – mówi Katarzyna Wysocka, fitness & diet coach, trener personalny, a prywatnie mama, która wie, co to brak czasu. Zaliczając trening, kiedy inni jeszcze śpią, masz podwójną satysfakcję – w końcu już tyle porządnej roboty za Tobą, a dzień się dopiero rozpoczyna.

DASZ RADE

- **Nie skacz na głęboką wodę.** „Poranny trening to przede wszystkim głowa i ciało wolne od zmęczenia – mówi trenerka. – Bieganie w parku i dotlenienie głowy pomoże Ci efektywnie spędzić cały dzień”. Pod warunkiem że nie będziesz wечно niedosypiać. Dlatego stopniowo przestawiaj się na wcześniejsze wstawanie. Zaczynaj od 1-2 dni w tygodniu. Świadomość, że masz jeszcze 5 dni, żeby ewentualnie odespać straty,

NOWY START

sprawi, że pobudki będą mniej bolesne. Ioczywiście na wczesne bieganie nie wybieraj poranków po zarwanej nocy.

• **Obudź się.** „Przeciągnij się porządnie w łóżku – radzi trenerka Katarzyna Wysocka. – To pobudza wszelkie receptory, a zwłaszcza powięziowe. Tam jest ich więcej niż w gałce ocznej”. Popatrz, jak to robią koty i zafunduj sobie taki rozruch pod pierzyną, zamiast co 10 min wyciszać drzemkę w telefonie.

• **Zabezpiecz się.** Łatwiej zacząć wstawać o poranku latem, kiedy jest jasno. Jeśli się na to zdecydujesz, umów się z kimś na wspólne bieganie, a tak łatwo nie zaśpisz. Ubrania sportowe naszykuj blisko łóżka, a budzik zostaw na drugim końcu sypialni (= przebieżka do przycisku OFF).



DOBRY NAWYK WZMACNIAJ MIĘŚNIE. REGULARNIE

➤ To nie lobbing właścicieli siłowni – budowanie masy mięśniowej naprawdę poprawia zdrowie, zmniejsza ryzyko kontuzji i polepsza wygląd sylwetki. A wg doniesień czasopisma „Sports Medicine”, poprawia też osiągnięcia sportowe. Aż 26 badań na sportowcach wytrzymałościowych wykazało, że trening siłowy (plyometryczny lub z ciężarami) poprawił formę, zwiększył efektywność i skrócił czasy zawodników na dystansach 3 i 5 km. Nie musisz od razu rzucać się na żelastwo. Wystarczy jeśli wybierzesz 6 ćwiczeń: po 2 na każdą dużą grupę mięśniową (górne partie ciała, korpus, dolne partie ciała). Jedno z nich powinno bardziej angażować przód ciała (np. deska), a drugie tył (np. mostek, czyli unoszenie bioder). Wykonuj taki trening 2-3 razy w tygodniu. Możesz też skorzystać

z jednego z dwóch gotowych programów, które znajdziesz na stronie 78.

DASZ RADĘ

• **Nie zniechęć się na starcie.**

Nie oszukujmy się – mięśnie, nieprzyzwyczajone do wymachiwania hantlami po wizycie na siłowni boją jak diabli. Ale też dzięki temu treningi siłowe są skuteczne jak diabli – ten ból wynika z mikrouszkodzeń, które odbudowując się, zwiększają masę Twoich mięśni. Ale wcale nie musi być aż tak nieprzyjemnie. Po prostu nie przesadzaj z obciążeniami. Zaczynaj od ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, potem minimalnych ciężarków i stopniowo dodawaj kilogramy.

• **Wplataj ćwiczenia, gdzie się da.** „Jeżeli chcesz się wdrożyć w treningi siłowe, poświęć tylko z masą własnego ciała, np. łącząc bieganie z ćwiczeniami. Tak jest najłatwiej zacząć. Co kilkaset metrów zrób parę pompek na ławce w parku, przysiadów, pompek tricepsowych, wskocz parę razy na pień lub ławkę itd.” – mówi Katarzyna Wysocka.

• **Nie łącz treningów.** Co za dużo, to niezdrowo. Kiedy już weźmiesz się za większe obciążenia, traktuj je jak osobne sesje. „Wykonując oddzielne treningi siłowe, czyli w dni, w które nie biegasz, po prostu będziesz mieć na nie siłę” – podpowiada trenerka.

• **Zmieniaj bodźce.** Nic nie zniechęca tak skutecznie, jak brak widocznych efektów, mimo wylewania na treningach litrów potu. Już po miesiącu mięśnie przyzwyczajają się do ćwiczeń. Staraj się więc je zaskakiwać, zmieniając liczbę powtórzeń, obciążenia i rodzaj ruchów.

• **Szukaj wsparcia.** Kiedy polubisz siłownię, będziesz się tam czuć jak dziecko w sklepie z zabawkami. Zanim do tego dojdiesz, w ogarnięciu sprzętu może Ci się przydać wsparcie. „Jeżeli chcesz poważnie poprawić wyniki biegowe, poproś o pomoc trenera personalnego, który tak ułoży Twój trening siłowy, że będzie on pomagał Ci osiągać cele biegowe i współgrał z periodyzacją treningu biegowego” – radzi ekspertka.



DOBRY NAWYK RÓB TRENING UZUPEŁNIAJĄCY. REGULARNIE

➤ Jeżeli z trudem, ale jednak udaje Ci się zorganizować czas na 3 krótkie treningi biegowe, to i tak zasługujesz na medal i nie musisz ich jeszcze zdobywać w innych dyscyplinach. Ale jeżeli masz już gablotę pełną trofeów z zawodów, to pora odwyknąć czasem od biegania. Raz w tygodniu zamień buty biegowe na klapki, pedały lub wiosła – podtrzymaś kondycję, wydłużając żywotność stawów. Pływanie, jazda na rowerze i trening na ergometrze pobudzą do życia te mięśnie, które, przyzwyczajone do biegania, czasem się nieco objają.

DASZ RADĘ

• **Wykup karnet.** Trzymaj się grafika zajęć grupowych, a wkrótce będziesz robić trening uzupełniający „z automatu”. „Wypuknięcie



DOBRY NAWYK UWOLNIJ SIĘ OD ELEKTRONIKI

› Wiem, wiem. Brzmi jak science fiction. Ale uwierz, sprawdziłam i przeżyłam – można trenować bez wykresów, pikania, przyciskania, zerkania, basów i „lubię to”. Taki powrót do przeszłości i biegania w wersji „unplugged” przywróci Ci zdolność wyczuwania swojego organizmu. Pozbądź się raz w tygodniu telefonu, aplikacji, zegarka, czujnika, odtwarzacza i słuchawek, a nauczysz się naturalnie wyczuwać swoje tempo (np. po oddechu, sposobie rozmawiania) i docenisz otoczenie. Warto: nie tylko po to, by przygotować się na blackout.

„Prawdziwi mistrzowie potrafią słuchać siebie – zapewnia Katarzyna Wysocka, ekspert branży fitness. – Nauczyłam się tego od najlepszych. Musisz umieć słuchać siebie, aby zejść dalej, wykonać więcej i nie zrobić sobie krzywdy. To klucz do sukcesu. Prawdziwe wsłuchanie się w swoje samopoczucie pozwoli Ci najlepiej dopasować trening do swoich potrzeb danego dnia. Jeżeli jedynym wyznacznikiem jest sport tester i ułożona periodyzacja, tracisz kontakt z samym sobą – a tu Ty jesteś najważniejszy”.

DASZ RADĘ

- **Ustal dzień.** Zawiązujesz sznurówki, zapinasz zegarek, zakładasz czapkę i wsadzasz do pokrowca telefon. Orientujesz się, że gadżety miały zostać w domu, kiedy słyszysz „Jan kilometr tajm...”. To jest uzależnienie, więc tak należy je traktować. Ustal konkretny dzień „terapii”. Załóż, że odwyk masz w każdy wtorek i wtedy podłączaj wszystkie urządzenia do ładowarek.

- **Zapisuj dane analogowo.** Zapisuj swoje samopoczucie, trasę i wrażenia w dzienniczku treningowym. Takim prawdziwym, papierowym. Gotowy „Dzienniczek Treningowy Biegacza Runner's World” znajdziesz w kioskach lub możesz zamówić na naszej stronie.



DOBRY NAWYK JEDZ WIĘCEJ WARZYW

› Mają mało kalorii i w lidze wartości odżywczych są jak Usain Bolt w kategorii szybkości – nie doścignione. A ciągle jemy ich za mało. „Często przez warzywnych niejadków warzywa postrzegane są tylko jako martyrologiczny seler naciowy. A tak naprawdę jedzenie warzyw i przygotowywanie na ich bazie posiłków to ekscytująca przygoda odkrywania nowych smaków, które zachwycić mogą każdego mięsożercę” – mówi Katarzyna Biłous i wymienia kilka zalet darów natury: są źródłem błonnika (wchłaniają-

cego nadmiar cholesterolu z innych spożytych produktów i usprawniającego pracę jelit), są pełne antyoksydantów (zmniejszających stany zapalne po intensywnych treningach), obniżają zakwaszenie organizmu, dostarczają masę witamin i składników mineralnych wpływających na możliwości wytrzymałościowe Twojego organizmu.

DASZ RADĘ

- **Wybierz faworytów.** Warzywa pozwolą Ci nie tylko wydłużyć dystanse, ale i długość życia. Badania pokazały, że każda ich porcja (zalecanych jest 5 dziennie)

„Brak przekonania o własnej skuteczności to spora przeszkoda na drodze do realizacji postanowień” – mówi Igor Rotberg. Dlatego uwierz w siebie!

„Jeśli nawyk nie stanowi dla Ciebie żadnej dużej wartości życiowej, trudno będzie go wprowadzić, o jego utrzymaniu nie wspominając” – mówi psycholog.

karnetu to dobry powód, by nie odpuszczać treningów. Jeszcze lepszym motywatorem jest kumpel, z którym ćwiczysz, lub trener” – podkreśla Katarzyna Wysocka.

- **Planuj realnie.** Nie zapisuj się na spinning o 16, skoro musisz na niego lecieć po pracy na złamanie karku. Jeżeli w piątki znajomi wyciągają Cię wieczorem z domu (niekoniecznie na trening), to nie łudź się, że będziesz wtedy chodzić na basen. Wybierz taką aktywność, która naturalnie wpasuje się w Twoją rutynę.

- **Wybierz dobrze.** Jeżeli celujesz w życiówki, zdecyduj się na dyscyplinę zbliżoną do biegania (np. bieganie w wodzie lub biegówki). Kiedy Twoim celem jest lepsze zdrowie i samopoczucie, wybierz coś zupełnie niezwiązanego z bieganiem, np. lekcje salsy.

- **Nie spinaj się.** Traktuj trening uzupełniający jak element procesu regeneracji. Czyli planuj go dzień po intensywnym biegu i nie podchodź do niego ze 100-% zaangażowaniem.





zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci o ok. 5%. Szkoda życia na miganie się od warzyw. Po prostu jedz te, które lubisz. „Nie zmuszaj się do produktów, których nie lubisz – wybierz ich alternatywę. Jeżeli na przykład nie przepadasz za charakterystycznym smakiem rukoli, jedz delikatną roszponkę” – radzi Katarzyna Biłous.

• **Naucz się je przyrządzać.**

Zanim kupisz jakieś superwarzywo (np. jarmuż – hit zeszłego roku), dowiedz się, jak je przyrządzić. Papkowaty szpinak ze stołówki zniechęcił do zielonych liści niejednego przedszkolaka. Kto wie, może Ciebie również?

• **Zjedz na pierwsze danie.**

Zwłaszcza jeśli dbasz o linię. „Zacznij od warzyw, a będziesz mieć mniej miejsca na deser” – radzi Katarzyna Biłous. Badania Penn State University pokazały, że oplota się zacząć biesiadę od warzywnej zupy lub sałatki, bo dzięki temu później zjada się mniej kalorii.



**DOBRY NAWYK
ROZGRZEWAJ
SIĘ, ROZCIĄGAJ
I RÓLUJ**

► Regularnie przekonujemy Cię (i często siebie samych) do rozgrzewania się przed każdym treningiem. Skoro do tej pory nam się to nie udało, to może posłuchasz lekarza, zanim trafisz do niego z przymusem. „Mięśnie muszą zaadaptować się do wyęźzonej pracy, która je czeka – mówi dr Maciej Tabiszewski, specjalista ortopeda z Centrum Ortopedii i Rehabilitacji Enel-Sport. – Rozgrzewka powoduje, jak sama nazwa wskazuje, wzrost temperatury w mięśniach poprzez zwiększenie przepływu krwi przez nie, co z kolei powoduje ich lepsze zaopatrzenie w tlen i substancje odżywcze wymagane do ich pracy. Nieprzygotowane w ten sposób mięśnie są zdecydowanie

bardziej podatne na urazy”. Kontuzje lgną też do nas bardziej, kiedy po treningu, zamiast poświęcić im chwilę na rozciąganie, dumnie z wykonanego zadania zalegamy na kanapie.

„Rozciąganie, czy bardziej popularne dzisiaj rollowanie, dużych partii mięśniowych po wysiłku zapobiega uszkodzeniom i urazom mięśniowym – wyjaśnia ortopeda. – Pomaga to w regeneracji przez rozluźnienie mięśni oraz rozprowadzenie ubocznych produktów przemiany energetycznej i ułatwienie ich usunięcia z mięśni”.

DASZ RADE

• **Sparuj to.** Na przykład z serialem, który regularnie oglądasz. Jeżeli w środy leżysz przed telewizorem przez 45 minut, to możesz równie dobrze leżeć na macie, rozciągając się lub rolując. Rozgrzewkę możesz na początek wkomponować w poranną toaletę, dodając kilka dynamicznych ruchów podczas mycia zębów albo ubierania się na trening.

• **Ustal czas.** Jeżeli planujesz 10 km, a zwykle robisz je w 50 minut, to zaplanuj trening trwający godzinę. Jeżeli chcesz zmieścić się „na styk” między innymi obowiązkami, to nie ma szans, że do obowiązkowych 50 minut wygospodarujesz jeszcze kwadrans na rozgrzewkę i stretching.

• **Zrób cokolwiek.** Nie musisz poświęcać pełnej godziny na rozciąganie całego ciała w stylu baletnicy. Zacznij od kilku podstawowych ćwiczeń, które zajmą Ci nie więcej niż 5 minut. To wystarczy, żeby Twoje zmęczone mięśnie odczuły ulgę po monotonnym dreptaniu po asfalcie.

• **Rozrzucaj sprzęt.** Kobiety, pewnie bardziej niż faceci, wiedzą, jak bardzo rzucają się w oczy skarpety na podłodze w salonie albo buty w kuchni. Jeżeli położysz roller, matę lub pas do jogi w takim miejscu, że trudno się na niego nie natknąć, zwiększysz szanse, że z nich skorzystasz.

„Poszukaj tzw. sojuszników zmiany, czyli znajomych osób, które będą wsparciem w kryzysowych chwilach” – radzi psycholog.

DASZ RADĘ

• **Zostań kucharzem.** „Gotowanie w domu jest bardziej ekonomiczne i wcale nie musi być czasochłonne. Od czego są potrawy jednogarnkowe? Pamiętaj, że nie musisz jeść codziennie innego obiadu” – mówi Katarzyna Biłous. Jeżeli Twoja wizyta w kuchni grozi spalaniem mieszkania, zapisz się na kurs gotowania. „Wybieraj proste przepisy – radzi psychodietetyk Kornelia Dziubacka. – Nie powinny składać się z wielu składników, by nie dawać Ci wymówki: nie ugotuję, bo brakuje mi czegoś”.

• **Posprzątaj.** Pochowaj sprzęty, z których nigdy nie korzystasz (te szczypcy do kraba nie zrobią na nikim wrażenia, gdy nie dołączysz do nich kraba). Wyciągnij na wierzch najbardziej przydatne rzeczy, jak nóż szefa, deski do krojenia, patelnię grillową i główne dodatki: oliwę, sól czy pieprz.

• **Zrób to sam.** Masz ochotę na coś z menu restauracji? Wygoogluj przepis na to danie i porasuj je o zdrowsze proporcje.

• **Planuj posiłki.** Jak radzi Kornelia Dziubacka, warto poświęcić np. 30-60 minut każdego tygodnia, żeby zaplanować posiłki i listę zakupów. „Raz w tygodniu umyj, pokrój, podziel na porcje mięso i ryby. Włóż je do zamrażarki. Wtedy wystarczy, by dzień wcześniej nie zapomnieć wyjąć z lodówki taką gotową porcję do obiadu” – zapewnia.

• **Kupuj mądrze.** „Miej dobrze zaopatrzoną spiżarnię, aby móc zawsze coś upichcić, nawet kiedy wydaje Ci się, że masz pustą lodówkę. Wybieraj produkty, z których łatwo przygotować zdrowy posiłek, np. mrożone i posiekane warzywa, umytą sałatę czy małe pomidorki – radzi doradca żywieniowy. – A wracając do domu, zmień trasę, żeby omijać np. kusząco pachnącą piekarnię”.



DOBRY NAWYK RAZ W TYGODNIU BIEGAJ DŁUŻEJ

► Wysiłki trwające ponad godzinę to podstawa w budowaniu wydolności, usprawnianiu krążenia (czyli rozprowadzaniu odżywczej krwi do mięśni), wzmocnieniu kości, ścięgien, więzadeł i mięśni. A wszystko to, żeby przygotować Cię do startowych celów na ten rok. Początkujący biegacze albo tacy, którzy nie odbiegają zbyt daleko od domu, powinni skupić się na regularnych treningach 3-4 razy w tygodniu, potem stopniowo wydłużając jeden z nich do godziny. Na początku może to oznaczać łączenie marszu z biegiem. Potem czas pomyśleć, który dzień w tygodniu możesz poświęcić na długie wybieganie. Z reguły jest to wolna od innych obowiązków niedziela. W te dni co dwa tygodnie (później już co tydzień) zacznij wydłużać dystans o 10%.

DASZ RADĘ

• **Zadbaj o logistykę.** Długie wybiegania mają to do siebie, że są długie. Dlatego zapisz je w kalendarzu z miesięcznym

wyprzedzeniem, bo trudno potem wygospodarować na nie czas. Staraj się robić to elastycznie – nie rezygnuj z rodzinnego wypadu w niedzielę, jeżeli możesz wstać wcześniej w piątek, żeby zaliczyć ten trening.

• **Nastaw się.** Nie zabaluj w nocy przed długim wybieganiem, nie objedz się za bardzo ciężkostrawną pizzą ani nie głoduj przez pół dnia. Nic z tych rzeczy nie ułatwi Ci wyjścia na dłuższy trening.

• **Zmień scenariusz.** Wybierz się na trening za miasto albo po prostu pobiegaj w innym kierunku niż zwykle. Urozmaicone otoczenie sprawi, że czas na nogach nie będzie się dłużył.

• **Dołącz do paczki.** „Wsparcie innych jest ważnym elementem wprowadzania zmiany – mówi Igor Rotberg. – Dołączenie do grupy biegaczy może pomóc w utrzymaniu nowego nawyku, zwłaszcza w sytuacji, kiedy nasz poziom motywacji spada”.

Oprócz tego, że stawisz się na wszystkich treningach (nawet po sobotnich baletach), żeby nie zawieść kumpli, to zyskasz też większe bezpieczeństwo i rozrywkę na coraz dłuższych dystansach.



DOBRY NAWYK GOTUJ W DOMU

► „Jedzenie w knajpach jest zdradliwe – mówi Katarzyna Biłous, dietetyk, ekspert ds. żywienia sportowców. – Gotując w domu, masz pełną kontrolę nad tym, co zjesz”.

Dodatkowe kalorie, złe tłuszcze, nadmiar cukru i soli to niejedynie niespodzianki ukryte w menu.

„Moich pacjentów w przechodzeniu na dietę najbardziej przeraża właśnie przygotowywanie posiłków, cała ta logistyka. Ale zawsze wychodzi im to na dobre. Unikają zaturc i dostają na talerzu dokładnie to, czego chcą. W restauracji niewinna sałatka warzywna zamiast bombą witamin może być bombą tłuszczu ukrytego w dressingu” – dodaje dietetyczka.

Jak wynika z badań, każdy dodatkowy kilogram to dodatkowe 12,4 s na dystansie 5 km oraz o 1 min 45 s dłuższy maraton. Fast food czy szybki bieg – Twój wybór.

CZAS NA ZMIANY?

Chcesz tego, ale Ci nie wychodzi? Może z powodu braku gotowości do zmiany. „Może zmiana jest dla Ciebie ważna i wierzysz w jej powodzenie, ale jeśli teraz nie jest ona na liście Twoich priorytetów, to znajdziesz mnóstwo wymówek, żeby jej nie wprowadzać” – mówi psycholog Igor Rotberg i zdradza, jak wprowadzać w życie zmiany z sukcesem.

• **Określ, co.** Warto mieć dobrze sformułowany cel. Taki, który nas motywuje na samą myśl o nim.

• **Inspiruj się.** Szukaj rozwiązań u osób, którym udało się wprowadzić dany nawyk w życie.

• **Wiedz, jak.** Trzymaj się metody małych kroków. Nie zniechęć się tak szybko i łatwiej będzie Ci utrzymać nowy nawyk.

• **Ucz się.** Daj sobie prawo do popełniania błędów. Nie oczekuj, że od razu będziesz mistrzem.



DOBRY NAWYK WYSYPIAJ SIĘ

► Jeżeli musisz z czegoś zrezygnować w ciągu doby, niech to nie będzie sen. On jak nic innego ma wpływ na nasze zdrowie i formę. Bezsenne noce psują treningi, rozpraszają w pracy i zaburzają życie rodzinne. „Chroniczny brak snu zwiększa też produkcję greliny, a więc stymuluje apetyt” – dodaje Kornelia Dziubacka. Zасыpienie jest jak podłączanie się do ładowarki przywracającej moc ciału i umysłowi. W czasie snu hormon wzrostu mobilizuje mechaników naprawiających Twoje mięśnie po intensywnych treningach. Wtedy też wzmacniają się połączenia między nerwami i mięśniami, zapamiętując to, co wypracujesz na treningach (więcej o pamięci mięśniowej

przeczytasz na stronie 34). Regularne problemy ze zmrużeniem oka badacze wiążą np. z ograniczeniem możliwości magazynowania glikogenu w mięśniach, wzrostem wagi, cukrzycą i chorobami serca. Większości biegaczy wystarczy 6-9 godzin pod kołdrą, by temu zapobiec. Jeżeli notorycznie masz problemy ze wstaniem z łóżka, przysypiasz w pracy lub od dawna nie tryskasz energią, być może nie śpisz wystarczająco długo.

DASZ RADE

- **Zrób postanowienie.** Dzieci muszą mieć ściśle ustalony grafik, żeby nie zaburzyć swoich (i rodziców) pór snania. Cofnij się do dzieciństwa i załóż, że od dziś, choćby nie wiem co, będziesz się codziennie kłaść o 22 albo pół godziny wcześniej niż zwykle.
- **Wyłącz wszystko.** Godzinę przed snem wyłącz wszystkie monitory w swoim otoczeniu.

Ustaw budzik i wyłącz telefon (bez obaw – zadzwoni). Niebieskie światło emitowane przez takie urządzenia, jak telewizor, komputer, tablet czy smartfon obniża produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za usypianie. Jeżeli nie możesz wyłączyć telefonu, schowaj go do pudełka po butach i wyjmij dopiero gdy zadzwoni. Zamiast sprawdzać Instagram, przeczytaj rozdział książki lub posłuchaj muzyki relaksacyjnej.

- **Nie pij.** Nie umawiaj się na kawę po 18. Według badań opublikowanych w „Journal of Clinical Sleep Medicine”, kofeina może Cię pobudzać nawet przez kolejne 6 godzin, obniżając regenerujące działanie snu. 2 godziny przed wejściem do sypialni nie pij też innych napojów, żeby przed budzikiem nie zerwał Cię na nogi pełny pęcherz.



DOBRY NAWYK JEDZ ŚNIADANIE. CODZIENNIE

► Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia – nie tylko w świecie z reklam płatków. Poranne jedzenie jak alarm budzika stawia na nogi metabolizm. „Śniadania podnoszą poziom glukozy we krwi, która na treningu chroni mięśnie i glikogen, a w pracy przełącza mózg na pełne obroty – mówi Katarzyna Bilous. – Z praktyki wiem, że ludzie, którzy nie zjadają pełnowartościowego śniadania (z białkiem, tłuszczami i węglowodanami), często zaciągają dług, który spłacają po powrocie z pracy do domu tzw. syndromem otwartej lodówki. Takie podjadanie na noc często przewyższa

Nie podcinaj sobie skrzydeł. „Nasze przekonania mogą nas bardzo blokować we wdrażaniu nowych nawyków” – mówi Igor Rotberg.

JAK POZOSTAĆ NA DOBREJ DRODZE?

Nawyki są dla mózgu drogami na skróty – zdejmują Ci z głowy wiele pracy. Zanim jednak umysł automatycznie przyjmie je za oczywiste rozwiązania, minie trochę czasu. Zobacz, jak możesz ułatwić sobie przetrwanie tego okresu.

- **Nie zapomnij.** Powieś na lodówce zdjęcie lub kartkę z zapisanym celem i ustaw na tapecie telefonu i komputera symbol postanowienia.
- **Rozповідаj.** Opowiedz znajomym o swoich planach, poinformuj

rodzinę o nadchodzących zmianach. Im więcej osób się dowie, tym trudniej będzie Ci ich zawieść.

- **Posprzątaj.** Zabierz z widoku elementy złych nawyków i połóż na ich miejsce rzeczy związane z nowymi, dobrymi.

energetycznie resztę posiłków zjedzonych w ciągu dnia. I kończy się odkładaniem tkanki tłuszczowej tam, gdzie tego nie chcemy". Badania przeprowadzone na osobach, które schudły, i to bez efektu jo-jo, wykazały, że 78% z nich regularnie jada śniadania.

Pięką Cię oczy, bo spływa do nich pot? Nakładaj krem tylko na dolną połowę twarzy. Resztę ochroń czapką z daszkiem i okularami.

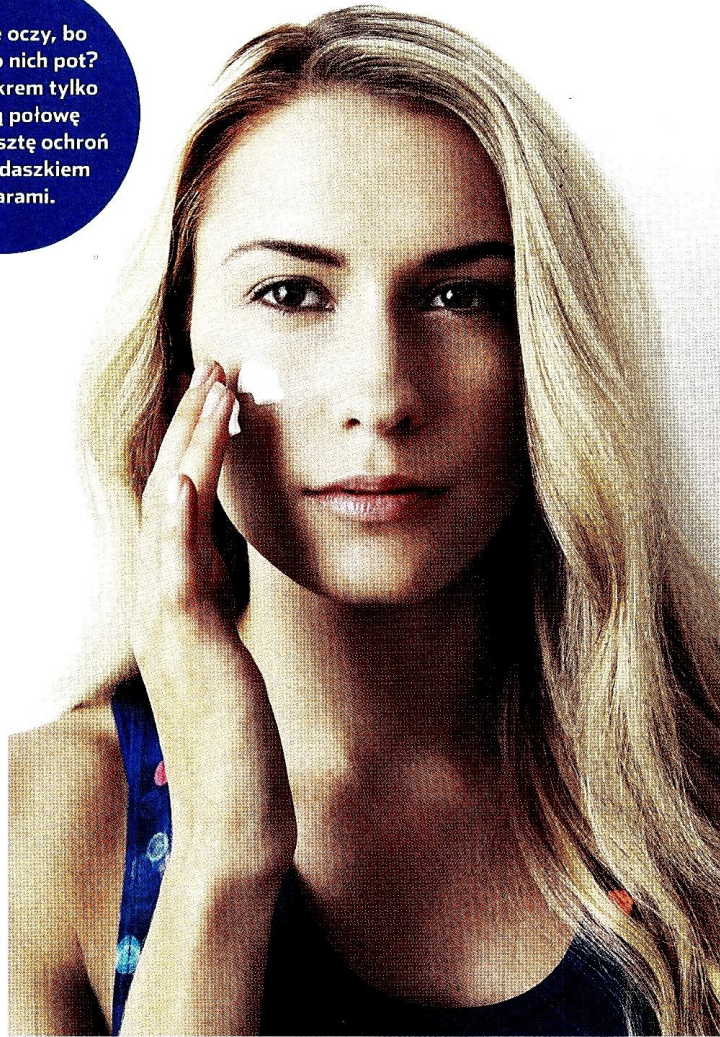
DASZ RADĘ

• **Zjedz cokolwiek.** Jeżeli śniadanie staje Ci w gardle i nawet najbardziej wyszukane kanapki Ci „nie wchodzi”, zjedz chociaż jogurt owocowy. Jak zapewnia nasz dietetyk, dużo mniej zdrowa jest kilkugodzinna praca na czczo niż wsad owocowy do jogurtu (nawet z cukrem). Albo zrób łatwy do przetknięcia koktajl i popijaj go zamiast kawy. Po prostu połącz ulubiony owoc, mleko, warzywo lub „zieleninę”.

• **Odwróć posiłki.** Na czczo daleko nie zabiegiesz, ale z pełnym żołądkiem też nie pójdziesz Ci najlepiej. „Jeśli trenujesz rano, na pierwsze śniadanie zjedz porcję węglowodanów (np. banana czy rodzynki), a na drugie śniadanie, po biegu, białko i węglowodany, czyli zwykły posiłek – jak kanapka z wędliną czy serem lub jogurt owocowy” – mówi dietetyk.

• **Przygotuj się wcześniej.** Rano zawsze jest za mało czasu. Wykorzystaj weekend, żeby przygotować pojemniczki z bazą do Twoich śniadań, np. granolą. Po przyniesieniu warzyw i owoców do domu od razu je umyj, żeby o świcie były gotowe do zjedzenia.

• **Wygraj z automatem.** W pracy albo na uczelni kusi Cię automat ze słodyczami lub cukiernia z pączkami? Da się je obejść. „Przede wszystkim nie dopuszczaj do dużego uczucia głodu – mówi doradca żywieniowy Kornelia Dziubacka. – To naturalny instynkt człowieka, z którym trudno walczyć. Za odczucie głodu odpowiada hormon, grelina, który wystrzela nasze zmysły, m.in. smaku i węchu, przez co kieruje nami głód, czego nie jesteśmy świadomi, mijając słodycze”.



DOBRY NAWYK UŻYWAJ KREMÓW Z FILTREM

► Nowotwory skóry są zawsze blisko podium w kategorii nowotworów najczęściej atakujących Polaków. Badania australijskich naukowców pokazały, że biegacze długodystansowi mają więcej podejrzanych znamion na skórze niż ludzie mniej aktywni. Jakby tego było mało, promieniowanie ultrafioletowe odpowiada też za „kosmetyczne” niszczenie naszej cery, powodując powstawanie zmarszczek i ciemnych plam. Przed wszystkimi tymi niefajnymi skutkami wystawiania się na słońce chronią kremy z filtrem. „W naszym klimacie w okresie jesienno-zimowym nie ma konieczności stosowania kremów z filtrami. Od wiosny do jesieni

u osób narażonych na dużą ekspozycję słoneczną, jak w przypadku biegaczy, raczej jest to wskazane – mówi lek. med. Beata Kosiorek-Nalewajek, specjalista dermatolog z CM Enel-Med. – Zalecane są kremy z filtrami powyżej 30 SPF. Pierwszą warstwę nakładamy na 20-30 minut przed wyjściem z domu. Ze względu na zwiększone pocenie skóry kremy powinny być wodoodporne. W miarę możliwości, należy ponawiać aplikację co 2-3 godziny”.

DASZ RADĘ

• **Kup i używaj.** Jeżeli na co dzień niczym się nie smarujesz i nie masz nawyku nakładania kremu, wsadź tubkę nie do kosmetyczki, tylko do buta biegowego.

• **Szukaj rozwiązań.** Nie lubisz się kleić? Kup filtr w sprayu o lekkiej konsystencji, dla sportowców, albo załóż czapkę, okulary i ubranie z faktorem UPF.



DOBRY NAWYK SIADAJ TYLKO, KIEDY MUSISZ

► Nawet biegacze spędzają średnio 10 godzin i 45 minut dziennie, parkując swoje cztery litery na krzesłach. Ty siedzisz, a zginacze bioder i mięśnie grupy tylnej uda skrcają się, klatka piersiowa się zapada i cała Twoja biegowa sylwetka traci swoją godność. Co gorsza, traci też odporność na ataki kontuzji. Ostatnio badania wykazują tyle szkodliwych konsekwencji siedzenia, że eksperci zaczynają nazywać nasze przywiązanie do krzesła chorobą. Regularne bieganie nie cofnie szkód, które wyrządzają Ci godziny spędzone na tyłku, chyba że będziesz z niego częściej wstawać.

DASZ RADĘ

• **Śledź kroki.** Zapisuj, ile czasu spędzasz w pozycji siedzącej. Możesz też nosić opaskę monitorującą aktywność (produkują je np. Polar, Unitra i Garmin), która pokaże Ci, ile się ruszasz, a ile grzejesz fotel. I weź sobie do serca to, co mają na ten temat do powiedzenia naukowcy z Mayo Clinic: 6-7 godzin siedzenia dziennie niweczy formę, którą buduje godzina biegania.

• **Ustawiaj przypomnienia.** Jeżeli nie używasz monitora aktywności, ustaw przypomnienie w telefonie koło południa i popołudnia, które będzie jak rozkaz: wstać i marszem przez korytarz!

• **Wprowadź nowe zasady.** Ustal z kolegami w biurze, że np. wstajecie za każdym razem, kiedy ktoś wejdzie do pokoju (przy okazji, jakie to uprzejme!). Kiedy zadzwoni Twój telefon, nie odbieraj go, zanim nie odewiesz pośladek od krzesła, i spaceruj aż do zakończenia rozmowy. Na zebraniach ustaw się w ostatnim rzędzie i jeżeli nie potrwa ono za długo, stój do końca, drepcząc w miejscu. Umawiając się na plotki, zamawiaj kawę na wynos i idź ze znajomymi na spacer zamiast rozsiadać się w kafejce.