

**Poradnik  
ZDROWEGO  
ODŻYWIANIA  
i AKTYWNEGO  
ŻYCIA  
w Nowym  
Jorku**





## **Możesz poprawić swoje zdrowie.**

Zdrowe odżywianie i aktywny styl życia mogą pomóc w zrzuconiu wagi, zmniejszeniu stresu i zwiększeniu poziomu energii oraz stanowią dobry przykład dla dzieci. Niniejszy poradnik przedstawia proste sposoby wypracowania zdrowych nawyków, w tym wskazówki pomagające zaoszczędzić czas i pieniądze.



## Zdrowe odżywianie

### Co?



Posiłki

4



Napoje

8



Przekąski

9

### Jak?



Przemysłane zakupy

10



Gotowanie pożywnych posiłków

13



Zdrowe jedzenie poza domem

14



## Aktywność fizyczna

### Co?



Codzienna aktywność

16



Sport i ćwiczenia

16

### Jak?



Wyznacz sobie cele

17



Włącz aktywność w swój plan dnia

18



Zmień Nowy Jork w klub fitness

18

**Wprowadzaj jednocześnie tylko jedną zmianę – proste zmiany będzie łatwiej utrzymać w dłuższym okresie. Nawet jedna mała zmiana może wprowadzić wielką różnicę. Zaczynamy!**



# ZDROWE ODŻYWIANIE

W obecnym świecie restauracji fast food i olbrzymich porcji nie zawsze łatwo jest zachować równowagę. Większość osób dorosłych potrzebuje około 2000 kalorii dziennie, a nawet mniej. Małe dzieci potrzebują między 1000 a 2000 kalorii w zależności od wieku i poziomu aktywności.

Spożywanie większej liczby kalorii, niż organizm spala podczas aktywności fizycznej, może prowadzić do nadmiernej wagi i problemów zdrowotnych, takich jak wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, cukrzyca i niektóre nowotwory. Ten rozdział pomoże w dobieraniu liczby kalorii i wielkości porcji.



## Posiłki

### Tworzenie zdrowego zestawu na talerzu

Zacznij od talerza lub miski odpowiedniej wielkości. Talerz osoby dorosłej powinien mieć 23 cm średnicy, a dziecka 18 cm średnicy.

- Zapelnij  $\frac{1}{2}$  owocami i warzywami.
- Zapelnij  $\frac{1}{4}$  chudym białkiem.
- Zapelnij  $\frac{1}{4}$  produktami pełnoziarnistymi lub skrobiowymi.



### Jedz więcej warzyw i owoców

Owoce i warzywa zawierają mnóstwo błonnika, który zapewnia uczucie sytości przy niskiej liczbie kalorii. Jedzenie owoców i warzyw każdego dnia może pomóc obniżyć ryzyko choroby serca, otyłości, cukrzycy i niektórych nowotworów.

### Co wybrać

- Różne kolorowe owoce i warzywa
- Świeże, mrożone i puszkowane: Wybieraj owoce w puszcze w soku własnym zamiast syropie. Wybieraj warzywa w puszcze o niskiej zawartości sodu lub bez dodatku soli.
- Całe owoce zamiast soku: Owoce w całości mają więcej błonnika i zapewniają uczucie sytości.



### Wskazówki dla rodziców:

- Jedz warzywa, a Twoje dzieci też będą je jadły.
- Cierpliwość działa lepiej niż przymus. Oferuj dzieciom owoce i warzywa wiele razy i na różne sposoby.

### Jak oszczędzać

- Owoce i warzywa lepiej smakują i są tańsze w sezonie. Sprawdź lokalne targowisko.
  - Wydadź 5 USD przy użyciu EBT na targowisku i zyskaj 2 USD dodatkowo w formie kuponów Health Bucks do wydania na owoce i warzywa. Kupony Health Bucks są dostępne od lipca do listopada.
- Kupuj owoce i warzywa w całości, a nie krojone.
- Wybieraj marki sklepowe i wyprzedaże podczas zakupu mrożonych lub puszkowanych warzyw i owoców.
- Niektóre owoce i warzywa, takie jak zielone warzywa liściaste i jagody, psują się szybciej – zużyj je w pierwszej kolejności. Warzywa korzeniowe, takie jak dynia, marchew i ziemniaki, dłużej zachowują świeżość.
- Załóż własny ogródek, jeśli to możliwe. Możesz uprawiać zioła i warzywa w doniczkach na parapecie okna.

### Jak nowojorczyki wprowadzają więcej warzyw i owoców do diety

**Kari** – Dodaję świeże lub mrożone brokuły, paprykę i szpinak do mojej jajecznicy. Nawet mój dwulatek je uwielbia!

**Lonnie** – Kupowanie produktów sezonowych pozwala na zaoszczędzenie pieniędzy, jeśli chcesz jeść więcej świeżych produktów. Na YouTube można znaleźć setki przepisów!

**Elizabeth** – Pakuję owoce dla siebie i syna jako przekąski w ciągu tygodnia. Moje ulubione to pomarańcze, banany i śliwki.



OWOCY I WARZYWA



ZIARNA



BIĄŁKA



### Jedz chude białko

Żywność bogata w białko (taka jak chude mięso, drób, ryby lub fasola) zawiera składniki odżywcze, które zapewniają uczucie sytości. Chude białko (o niskiej zawartości tłuszczu) jest lepsze dla serca i talii. Zawiera mniej tłuszczów nasyconych, które podnoszą poziom „złego” cholesterolu LDL i zwiększają ryzyko chorób serca.

### Co wybrać

- Białko roślinne, takie jak nasiona fasoli, soczewicy oraz orzechy, a także produkty sojowe, takie jak tofu
- Fasolę w puszcze: Wybieraj produkty z niską zawartością sodu lub bez soli i pamiętaj o opłukaniu przed użyciem.
- Jajka
- Pierś kurczaka i indyka bez skóry lub chude kawałki czerwonego mięsa
- Ryby lub skorupiaki



### Jak oszczędzać

- Wybieraj tańsze białko, takie jak fasola, soczewica, jajka i ryby w puszkach.
- Spróbuj suszonych nasion fasoli. Są pyszne i znacznie tańsze niż fasola w puszc.
- Kupuj zdrowsze kawałki mięsa w większych ilościach, gdy jest w promocji. Zamrażaj porcje w szczelnych woreczkach.





OWOCY I WARZYWA



ZIARNA



BIĄŁKA



## Przejdź na pełne ziarna

Dietetyczny błonnik produktów pełnoziarnistych zapewnia uczucie sytości na dłużej i może obniżyć ryzyko choroby serca. Produkty pełnoziarniste powinny zawierać słowo „pełnoziarniste”, jako jeden z pierwszych składników na liście.

## Co wybrać

- Chleb w 100% z pełnych ziaren o zawartości co najmniej 2 gramów błonnika na kromkę
- Brązowy ryż i makaron z mąki razowej
- Tortille razowe lub kukurydziane
- Płatki owsiane: Wybieraj produkty niesłodzone i mieszaj ze świeżymi owocami.
- Mniej popularne produkty pełnoziarniste, takie jak komosa ryżowa i kasza jęczmienna: Stanowią doskonałą alternatywę dla ryżu i makaronu.
- Lekko solony popcorn bez dodatków

## Jak oszczędzać

- Kupuj produkty pełnoziarniste marek sklepowych.
- Kupuj ziarna sypkie. Przechowuj je w zamrażarce w celu wydłużenia przydatności do spożycia.

## Wskazówki dla rodziców:

- Mieszaj rodzaje płatków zbożowych, chleba i dodatków do kanapek kupowane w ciągu tygodnia w celu urozmaicenia.
- Pozwól dzieciom na samodzielne przygotowywanie posiłków. Ucz dzieci nakładać niewielkie ilości na początek. Powiedz, że jeśli będą nadal głodne, dostaną więcej.

## Jak nowojorczyki dodają chude białko do sałatek

**Andrea** – Dodaję groch włoski lub czarną fasolę do sałatek. Czasami wybieram grillowanego kurczaka lub tuńczyka.

**Kodak** – Aby przygotować się na tydzień pracy, napełniam pojemniki sałatką pełną sezonowej czarnej fasoli, gotowanych jajek, krewetek, pomidorów, cebuli, czosnku i ogórka. Codziennie biorę jeden pojemnik z lodówki, gdy wychodzę do pracy.

## Jak nowojorczycy przygotowują zdrowe napoje

**Michelle** – Dodaję truskawki, jagody, maliny, plasterki pomarańczy i kawałki jabłka oraz świeżą miętę do wody.

**Sha-Nee** – Dodaję cytrynę, limonkę i miętę do wody... to takie smaczne!

**Grace** – Zaparzam świeżą herbatę, studzę ją, nie dodaję cukru, tylko świeże zioła. Dodaję świeże cytrusy lub używam mrożonych kawałków owoców jako kostek lodu!



## Napoje

### Wybierz wodę i inne zdrowe napoje

Amerykanie spożywają więcej kalorii niż kiedykolwiek wcześniej, a niemal połowa tych dodatkowych kalorii pochodzi ze słodzonych napojów, takich jak napoje gazowane, napoje dla sportowców, soki, słodzona kawa i herbata. Półlitrowa butelka napoju gazowanego zawiera 250 kalorii i ponad 16 łyżeczek cukru. Słodzone napoje powodują również próchnicę u dzieci i dorosłych.

Zastanów się nad tym, co pijesz, i wybieraj zdrowe napoje z poniższej listy.

### Co wybrać

- Woda kranowa miasta Nowy Jork: Jest bezpieczna, smakuje dobrze i jest bezpłatna. Dodaj plasterki cytryny, limonki, pomarańczy, arbuza, ogórka lub miętę do wody kranowej, zyskując odświeżający napój.
- Niskosłodzone herbaty: Dodaj plasterki cytryny lub łyżeczkę miodu.
- Woda sodowa: Pij bez dodatków lub dodaj kroplę 100% soku z owoców.
- Kawa: Pij bez dodatków lub z mlekiem odtłuszczonym lub o niskiej zawartości tłuszczu.
- Mleko chude, odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)

### Jak oszczędzać

- Podczas podróży używaj butelki wielokrotnego użytku.
- Mieszaj 100% sok owocowy z wodą sodową lub czystą wodą. Zmniejszy to liczbę kalorii i sprawi, że sok starczy na dłużej.
- Unikaj wyszukanej kawy i napojów. Są one drogie i zawierają dodatkowy cukier oraz kalorie.

### Wskazówki dla rodziców:

- Jedyne płyny, które powinny być podawane w butelce, to mleko z piersi, mieszanki mleczne dla niemowląt i woda.
- Podawaj dzieciom wodę, chude mleko o niskiej zawartości tłuszczu lub mleko odtłuszczone. Unikaj mleka ze sztucznymi dodatkami smakowymi, takimi jak czekolada lub truskawki.
- Dzieci mające od roku do 2 lat powinny pić wyłącznie mleko pełnotłuste.
- Jeśli podajesz sok, wybieraj 100% sok z owoców w kartonikach o pojemności 4 oz (120 ml). Unikaj napojów owocowych, które często zawierają dodatkowy cukier i mają niewiele wartości odżywczych.



## Przekąski

### Pakuj pyszne przekąski

Przekąski mogą zapewnić wartości odżywcze niezbędne do zachowania zdrowia i zapobiegania przewlekłym chorobom. Przed sięgnięciem po przekąskę zastanów się, czy na pewno chce Ci się jeść, czy też może odczuwasz tylko pragnienie, znudzenie lub niepokój. Wybieraj przekąski z więcej niż jednej grupy żywności dla urozmaicenia i lepszych wrażeń smakowych.

### Co wybrać

- Świeże warzywa z sosem, takim jak hummus lub guacamole
- Całe owoce i jogurt naturalny o niskiej zawartości tłuszczu
- Częstki jabłka lub banana z łyżeczką masła z orzechów arachidowych lub innego masła orzechowego
- Krakersy z pełnych ziaren oraz jajka gotowane na twardo lub przekąska serowa o niskiej zawartości tłuszczu

### Wskazówki dla rodziców:

- Zaplanuj czas posiłków i przekąsek, tak, aby dzieci siadały do stołu głodne.
- Przygotuj zabawne przekąski. Pozwól dzieciom pomóc w przygotowaniu prostych przekąsek, takich jak kebab owocowy, mrożony krem jogurtowy i bajgle–mini pizze.

### Jakie przekąski przygotowują nowojorczycy

**Michelle** – Smażę w niewielkiej ilości tłuszczu zielone liściaste warzywa, takie jak jarmuż i szpinak, z dodatkiem czosnku. Zapewniają mi uczucie sytości zanim wrócę z pracy!

**Beth** – Ubijam mleko migdałowe i mrożone banany w blenderze, przygotowując szybką i sycącą przekąskę.

**Susan** – Przygotowuję kubek hummusu i brokułów. To świetny dip!

- Garść suszonych owoców i niesolonych orzechów
- Lekko solony popcorn bez dodatków i kawałek owocu

### Jak oszczędzać

- Jako przekąski jedz niewielkie porcje pozostałości z kolacji poprzedniego dnia.
- Krój owoce i warzywa samodzielnie, zamiast kupować produkty pokrojone.
- Kupuj większe ilości i przygotowuj porcje przekąsek na cały tydzień.
- Pakuj przekąski w domu i zabieraj je ze sobą, gdy wychodzisz.



## Przemysłane zakupy

Półki supermarketów uginające się od setek konkurencyjnych produktów mogą sprawiać przytłaczające wrażenie. Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby kupować zdrowszą żywność dla swojej rodziny.

### Co wybrać

- Zaczynaj od zewnętrznych alejek. Zazwyczaj zawierają produkty rolne, nabiał i jajka oraz mięso i z reguły znajdują się na nich najświeższe produkty.
- Pomyśl o sklepach innych niż supermarkety. Tanie, świeże owoce i warzywa oraz inną zdrową żywność możesz znaleźć na targowiskach i w sklepach spożywczych oraz w sklepikach biorących udział w programie Shop Healthy (Kupuj zdrowo).
- Sprawdź listę składników na żywności paczkowanej. Wybieraj produkty z listą składników, które:
  - są łatwe w zrozumieniu;
  - brzmią jak żywność;
  - nie zawierają zbyt dużej ilości cukru (takiego jak syrop kukurydziany, dekstroza, melasa, miód i koncentrat soku owocowego);
  - nie zawierają częściowo utwardzonych olejów ani tłuszczów trans.
- Sprawdź etykietę z informacjami o wartościach odżywczych. Zwróć uwagę na wielkość oraz liczbę porcji w opakowaniu. Następnie porównaj ilość kalorii, błonnika i sodu.

### Wybieraj produkty o niższej zawartości sodu.

Zbyt duża ilość sodu (soli) może zwiększyć ciśnienie krwi oraz ryzyko zawału serca i udaru. Większość osób spożywa więcej sodu, niż wynosi zalecany limit 2300 mg dziennie – czyli jedna łyżeczka soli.

### Jak oszczędzać

- Trzymaj się planu. Przygotuj listę zakupów przed wyjściem i unikaj zakupów, gdy odczuwasz głód.
- Szukaj najlepszych okazji. Sprawdzaj cotygodniowe reklamy sklepów spożywczych lub programy wyprzedaży i kupony na zdrową żywność.
- Kupuj produkty, które możesz jak najlepiej wykorzystać. Wybieraj składniki, które możesz wykorzystać w wielu przepisach, i zużywaj jak najwięcej części każdego warzywa.
  - Przygotuj tacos z czarnej fasoli na obiad. Dodaj pozostałą fasolę do zupy.
  - Upiecz buraki i kurczaka na sałatkę. Wykorzystaj pozostałą część kurczaka i boćwinę na danie w stylu chińskim.
- Aby znaleźć produkty o najlepszej cenie w różnych opakowaniach, porównaj cenę jednostkową. Żywność o niższej cenie jednostkowej jest bardziej opłacalna.

### Wskazówki dla rodziców:

- Wykorzystaj czas spędzany w sklepie, aby pokazać dzieciom zdrowe rodzaje żywności. Wspólnie czytajcie etykiety i porównujcie produkty.
- Pozwól dzieciom wybierać produkty rolne, np. owoce i warzywa w sklepie lub na targowisku.

### Potrzebujesz pomocy w zakupie zdrowej żywności dla swojej rodziny? Może Ci przysługiwać pomoc finansowa.

Specjalny dodatkowy program żywieniowy dla kobiet, niemowląt i dzieci stanu Nowy Jork (New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)

Odwiedź stronę [www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov) i wyszukaj hasło „WIC” lub zadzwoń pod nr 800-522-5006 (dostęp TTY pod nr. 800-655-1789).

Program dodatkowej pomocy żywieniowej Wydziału ds. Zasobów Ludzkich Miasta Nowy Jork (New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), znany wcześniej jako kartki żywnościowe

Odwiedź stronę [nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) i wyszukaj temat „How to apply for SNAP” (Jak ubiegać się o SNAP) lub zadzwoń na infolinię HRA pod nr. 718-557-1399.



### Zewnętrzne alejki:

Kupuj głównie tutaj świeżą żywność w całości.

Nabiał/jajka

Mięso/drób/owoce morza

Produkty delikatesowe

Mrożone owoce i warzywa

### Alejki środkowe:

Kupuj tutaj produkty, takie jak płatki zbożowe o dużej zawartości błonnika, masło orzechowe, produkty pełnoziarniste, orzechy, suszone owoce i fasole w puszkach.

Świeże owoce i warzywa

Świeże pieczywo

Kasy







## Gotowanie pożywnych posiłków

Posiłki gotowane w domu zazwyczaj są bardziej pożywne i tańsze niż posiłki spożywane poza domem. Gotowanie w domu pozwala na stosowanie świeższych składników i mniejszej ilości soli, umożliwia zaoszczędzenie pieniędzy i kontrolowanie wielkości porcji. Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby przygotowywać zdrowe, łatwe i niedrogie posiłki.

- Planuj posiłki na tydzień przy użyciu metody zdrowego talerza.
  - Zostawiaj bardziej złożone posiłki na dni, w które będziesz mieć więcej czasu na przygotowanie i gotowanie.
  - Gotuj więcej i wykorzystuj pozostałości w dni, gdy masz mniej czasu. Pozostałości wkładaj niezwłocznie do lodówki lub zamrażarki.
- Używaj jak najczęściej zdrowej żywności (świeże owoce i warzywa, chude białko i pełne ziarna).
  - Krój warzywa wcześniej, jeśli to możliwe. Zostaw trochę na szybkie przekąski.
  - Dodawaj warzywa do zup, potraw duszonych i sosów.
  - Zamiast kupować sos do makaronu, przyrządzaj własny własny: Pomidory w puszcze o niskiej zawartości sodu + cebula + wybrane świeże warzywa = przepyszny, inspirowany ogrodem sos.

### Wskazówki dla rodziców:

- Czas posiłku powinien być czasem dla rodziny. Gotuj i jedz z dziećmi.
- Stwórz radosną i zrelaksowaną atmosferę w trakcie posiłku. Wyłącz telewizor i usiądź w gronie rodzinnym.
- Pozwól dzieciom na samodzielne nakładanie potraw na talerz.

- Dodawaj owoce do gorących lub zimnych płatków zbożowych, jogurtu lub sałatek.
- Zaczynaj dzień od owsianki (bez cukru) zamiast od słodkich płatków zbożowych. Wypróbuj cynamon i całe owoce zamiast cukru.
- Podczas pieczenia zastępuj całość lub część białej mąki pszennej mąką razową.
- Przyprawy, takie jak adobo, sól czosnkowa i pieprz cytrynowy, często zawierają sól. Aby dodać smaku bez używania soli, używaj oregano, bazylii, nasion selera, curry w proszku, pieprzu cayenne lub świeżych ziół.
- Pieczenie, opiekanie, grillowanie, gotowanie we wrzątku, smażenie w stylu chińskim oraz gotowanie na parze to zdrowe sposoby gotowania.
- Korzystaj z przepisów, które możesz przyrządzić w jednym garnku, aby oszczędzać czas na przygotowanie i zmniejszyć ilość naczyń.
- Szukaj prostych przepisów: Weź udział w pokazie gotowania i warsztatach dotyczących pożywnego gotowania organizowanych od lipca do listopada na targowisku biorącym udział w programie.
- Gotuj z przyjaciółmi lub rodziną. Wprowadźcie nową tradycję i gotujcie dla siebie na zmianę.
- Wyłącz telewizor podczas posiłku, aby uniknąć przejedzenia.
- Usuń wazy lub plenery (poza warzywami) ze stołu, gdy wszyscy nałożą sobie porcję.





## Zdrowe jedzenie poza domem

Serwowane porcje są obecnie większe. Niektóre przystawki w restauracjach i posiłki fast-food zawierają ponad 1500 kalorii – czyli tyle, ile powinno spożyć się przez cały dzień. A niemal 80% soli, którą spożywamy, pochodzi z żywności pakowanej i restauracji, a nie ze solniczki.

Przestrzegaj poniższych wskazówek, gdy jesz poza domem:

- Jeśli to możliwe, sprawdź kalorie na menu i zapytaj o wartości odżywcze.
  - Aby sprawdzić wartość odżywczą żywności sprzedawanej w największych krajowych sieciach restauracji, odwiedź stronę [menustat.org](http://menustat.org).
- Poproś o podanie dressingów, sosów i innych dodatków z boku potrawy, aby kontrolować dodawaną ilość.
- Poproś o przygotowanie żywności bez dodatku soli.
- Wybieraj zdrowsze dodatki, takie jak sałatki lub warzywa gotowane na parze.
- Podziel się posiłkiem z przyjacielem lub zabierz połowę do domu, na później.
- Szukaj w menu potraw gotowanych na parze, grillowanych lub pieczonych zamiast smażonych lub przygotowywanych w niewielkiej ilości tłuszczu.
  - Pomiń koszyk z chlebem, chipsy lub frytki.

### Łatwe wskazówki co do utrzymania zdrowej wagi:

- **Jedz śniadanie, obiad i kolację. Pomijanie posiłków zwiększa uczucie głodu i zniechęca do wybierania zdrowszych potraw podczas kolejnego posiłku.**
- **Jedz powoli, aby uniknąć przejedzenia. Żołądek potrzebuje około 20 minut, aby przekazać informację o sytości do mózgu.**
- **Pij wodę do każdego posiłku. Zapewnia ona uczucie sytości.**
- **Jedz zupę na bulionie lub zieloną sałatę na początku posiłku.**
- **Śpij w nocy siedem do ośmiu godzin. Brak snu wiąże się ze wzrostem wagi.**
- **Wybieraj żywność o dużej zawartości błonnika, taką jak owoce, warzywa, fasola i pełne ziarna, które zapewniają uczucie sytości na dłużej przy mniejszej liczbie kalorii.**







# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna może pomóc w:

- zapobieganiu wielu chorobom przewlekłym
- utrzymaniu zdrowej wagi
- poprawie nastroju
- wzmacnianiu i ochronie kości, mięśni oraz stawów
- lepszym wysypianiu się

Osoby dorosłe powinny poświęcać na aktywność fizyczną co najmniej 30 minut przez pięć dni w tygodniu. Młodzież potrzebuje co najmniej 60 minut dziennie.

**Aby prowadzić aktywny tryb życia, nie trzeba chodzić do klubu fitness.**



## Codzienna aktywność

- Chodzenie, sprzątanie, pchanie wózka, prace ogrodowe, chodzenie po schodach

.....

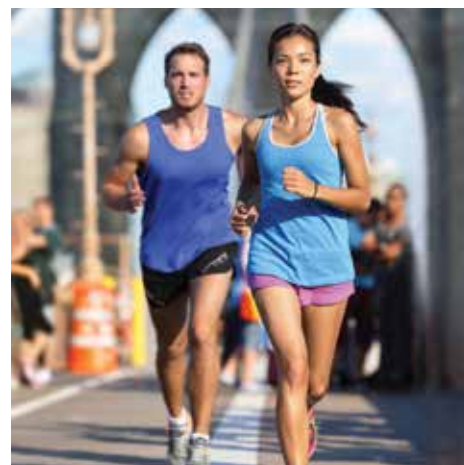


## Sport i ćwiczenia

- Szybki marsz, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, podnoszenie ciężarów, gra w koszykówkę, aerobik lub zumba

Zapytaj lekarza, które ćwiczenia są dla Ciebie bezpieczne.

.....





## Wyznacz sobie cele

- Wyznacz sobie możliwy do spełnienia cel i zapisz go. Gdy osiągniesz cel, przyznaj sobie nagrodę.
- Łatwiej będzie Ci trzymać się celów, jeśli wybierzesz aktywność, która sprawia Ci przyjemność.
- Różnicuj ćwiczenia, aby zapewnić organizmowi różne korzyści i uniknąć nudy.
  - Ćwiczenia aerobowe (np. szybki marsz, bieganie)
  - Ćwiczenia wzmacniające mięśnie (np. pompki, przysiady, podnoszenie ciężarów)
  - Ćwiczenia wzmacniające kości (np. skakanie)
  - Ćwiczenia na równowagę i rozciągające (np. joga, rozciąganie, sztuki walki)

Pamiętaj, każda porcja ćwiczeń jest lepsza niż jej brak.

## Wskazówki dla rodziców:

- Włącz dzieci w codzienne obowiązki, takie jak odkurzanie, ścieranie kurzów i ścielenie łóżek.
- Podczas rodzinnego świętowania zróbcie coś aktywnego, np. udajcie się do parku lub ZOO.
- Wyłącz telewizor. Zamiast tego, potańcz z dziećmi, zabierz je na spacer lub pograj w grę ruchową.





## Włącz aktywność w swój plan dnia

- Zastąp normalne spotkania „spotkaniami w ruchu” – wyjdź na zewnątrz ze współpracownikami i sporządź plan lub przeprowadź burzę mózgów podczas spaceru. Świeże powietrze może zainspirować do nowych pomysłów i zwiększyć produktywność.
- Rozłóż kilka 10-minutowych ćwiczeń w ciągu dnia. Skorzystaj z niedrogich lub bezpłatnych zajęć fitness online lub w okolicy.
- Kup własne ciężarki, taśmy fitness lub matę do jogi do stosowania w domu.
- Idź na spacer z rodziną po posiłku.

**Dołącz do grupy osób spacerujących w okolicy lub znajdź bezpłatne lub tańsze pomysły na fitness na stronie [BeFitNYC.org](https://www.befitnyc.org).**

- **Shape Up NYC oferuje bezpłatne zajęcia fitness co tydzień w różnych lokalizacjach. Aby znaleźć zajęcia Shape Up w okolicy, odwiedź stronę [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) i wyszukaj hasło „Shape Up NYC”.**

## Zacznij ćwiczyć stopniowo

- Wsiądź z metra przystanek wcześniej — **10 min.**
- Maszeruj na lunch oraz z lunchu — **20 min.**
- Jedź rowerem na targowisko — **15 min.**
- Pobiegaj z dziećmi po placu zabaw — **15 min.**

Sumuje się do **60 min.** ćwiczeń!

- Załatwaj codzienne sprawy pieszo — **20 min.**
- Korzystaj ze schodów, zamiast windy — **5 min.**
- Zaparkuj samochód kilka przecznic od pracy — **5 min.**

Sumuje się do **30 min.** ćwiczeń!



## Zmień Nowy Jork w klub fitness

- Korzystaj z dostępnych pieszo ciekawych miejsc oraz tysięcy kilometrów chodników, pasaży i terenów zielonych w Nowym Jorku.
- Ponad milion nowojorczyków jeździ na rowerze do szkoły, pracy lub dla przyjemności. Jazda na rowerze to tani i wygodny sposób na poruszanie się po mieście. Pamiętaj o noszeniu kasku!

### W jaki sposób nowojorczycy zachowują aktywność fizyczną

**Ingrid** – Mój sposób to spacerować po parku i biegać z maksymalną szybkością pomiędzy spacerami. Po kilku tygodniach stopniowo mogłam przebiec coraz dłuższy odcinek i w końcu byłam w stanie obieć zbiornik wodny w Central Parku bez zatrzymywania. Odkryłam również, że bieganie po wzniesieniach pomaga łatwiej pokonywać płaskie powierzchnie.

**Beauregard** – Chodzę na Manhattan z Brooklynu i z powrotem i nawet nie muszę się napić. Brawo ja! I oczywiście uwielbiam warzywa!



Interesuje Cię jazda na rowerze? Odwiedź stronę [nyc.gov/dot](http://nyc.gov/dot) i wyszukaj hasło „Bicyclists” (Rowerzyści) i „Bike maps” (Mapy rowerowe)

## Zasoby

- Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej Miasta Nowy Jork (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
  - Odwiedź stronę [nyc.gov](http://nyc.gov) i wyszukaj hasło „Healthy Eating” (Zdrowe odżywianie) w celu uzyskania informacji o zdrowej diecie i aktywnym życiu.
  - Wyślij wiadomość sms o treści SoGood pod nr 877-877 lub odwiedź stronę [nyc.gov](http://nyc.gov) i wyszukaj hasło „farmers’ markets” (targowiska), aby znaleźć targowiska w pobliżu.
  - Szukaj wskazówek dotyczących zdrowia i dziel się nimi w mediach społecznościowych..  
Facebook: [facebook.com/EatingHealthyNYC](https://facebook.com/EatingHealthyNYC)  
Twitter: @nychealthy  
Instagram: nychealthy
- Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Health and Human Services), zalecenia dietetyczne  
Odwiedź stronę [health.gov/dietaryguidelines](http://health.gov/dietaryguidelines)
- Centrum Zwalczenia i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention), wskazówki i narzędzia ułatwiające utrzymanie zdrowej wagi  
Odwiedź stronę [www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight)
- Amerykańskie Stowarzyszenie na rzecz Zdrowego Serca (American Heart Association)  
Odwiedź stronę [www.heart.org](http://www.heart.org)
- Choose My Plate (Wybierz mój talerz)  
Odwiedź stronę [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) i wyszukaj hasło „Healthy Eating on a Budget” (Zdrowe odżywianie w ramach budżetu) lub „SuperTracker” (Super tropiciel)



