Suvel saledaks!

Suveks saledaks saamise võidujooksus on nii võitjaid kui kaotajaid. Kuid kindlad võitjad on need, kes suvesoojusest saadava reipuse ajel võimalikult palju liiguvad.

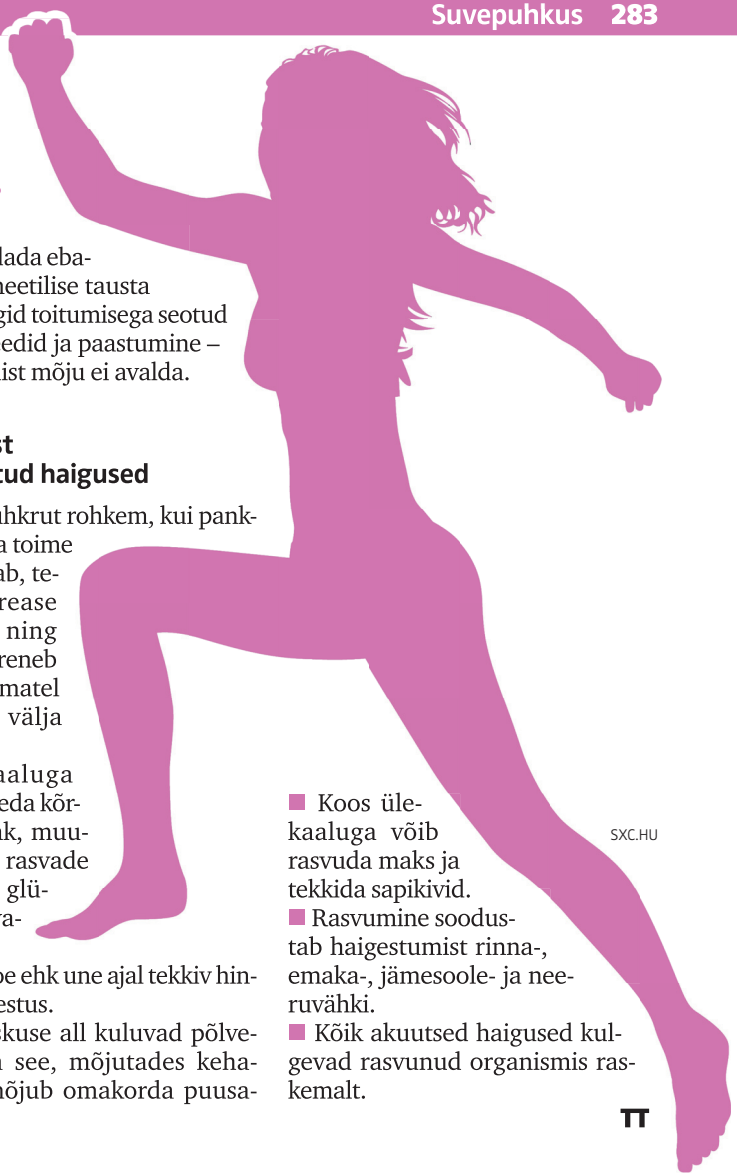
Seega mitte vaevaliselt suveks, vaid rõõmsalt suvel. Liikumine koos sellega saavutatava normaalkaaluga on mitte ainult ilu, vaid ka tervise pant.

Liikumise kiituseks ja ergutuseks

- Lihaskonda on võimalik aktiivse liikumisega viia ideaalvormi igas eas.
- Füüsiline aktiivsus aitab lisaks heavormilisele väljanägemisele naha vananemisilminguid edasi lükata. Sest rakud uuenevad sel moel aktiivsemalt.
- Keha treenides pingulduvad ka näo miimilised lihased, mis toestavad näonahka.
- On uurimuslikult kindlaks tehtud, et igasugune liikumine ja füüsiline aktiivsus aitab ülekaalu puhul vähendada ebasoodsa geneetilise tausta mõju. Mingid toitumisega seotud trikid – dieedid ja paastumine – paraku sellist mõju ei avalda.

Ülekaalust põhjustatud haigused

- Süües suhkrut rohkem, kui pankreas sellega toime tulla suudab, tekib pankrease kurnatus ning läbi selle areneb üha noorematel inimestel välja diabeet.
- Ülekaaluga võib kaasneda kõrge vererõhk, muutused vere rasvade profiilis ja glükoosiainevahetuses.
- Uneapnoe ehk une ajal tekkiv hingamiskatkestus.
- Keharaskuse all kuluvad põlveliigesed ja see, mõjutades kehaasendit, mõjub omakorda puusaliigestele.
- Koos ülekaaluga võib rasvuda maks ja tekkida sapikivid.
- Rasvumine soodustab haigestumist rinna-, emaka-, jämesoole- ja neeruvähki.
- Kõik akuutsed haigused kulgevad rasvunud organismis raskemalt.

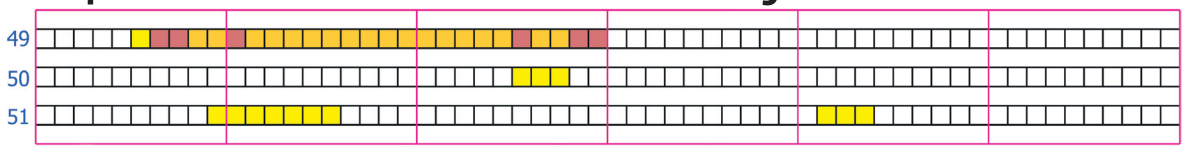


SXC.HU

TT

KÄSITÖÖ

Lapitekimüsteerium, vihje nr 16



TAUST KOLLANE VÕI VALGE PIIRJOON PÕHIVÄRV TUMEPRUUN VÕI MUST VÕI HALL

Tekimüsteerium algas Targu Talitas nr 2 (12.01.2012)
Varasemad vihjed ja rohkem valikuid leiate käsitööfoorumist www.isetegija.net
www.isetegija.net => foorum => õmblemine => lapitehnika => teeme koos: tekimüsteerium või
www.isetegija.net => foorum => heegeldamine => heegeldame koos => teeme koos: tekimüsteerium

KARIN GÜLDERE

EVM ROCCA AL MARE
EESTI VABAÕHUMUUSEUM
55
Ajal on lugu

VABAÕHUMUUSEUMIL JUUBELIHOOAEG!

- 22. mail avame uue eksponaathoone – LAU KÜLAPOE.
- Õhtused teatraliseeritud jalutuskäigud vabaõhunäitusel „LEIB KEELEL" 24.–26. mail ja 24.–26. augustil. Registreeru: tel 654 9100, e-post info@evm.ee
- Palju muud põnevat! Vaata: www.evm.ee