

Fresubin®

WYZWANIE ŻYWIENIE I ĆWICZENIE

Praktyczny poradnik dla seniora



Drogi Seniorze! Droga Seniorko!

Czujesz, że masz mniej siły i energii, a wykonywanie codziennych czynności stało się trudniejsze lub nawet niemożliwe? Chcesz poprawić sprawność i na nowo cieszyć się życiem?

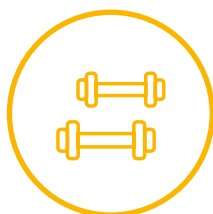
Poznaj naszą propozycję 2 tygodniowego planu, który pozwoli Ci zadbać o prawidłowe uzupełnienie diety oraz poprawi sprawność ruchową.

PODEJMIJ WYZWANIE

ŻYWIENIE

+

ĆWICZENIE



Podstawą bezpiecznego dla zdrowia powrotu do formy jest połączenie umiarkowanej aktywności fizycznej z właściwie zbilansowaną dietą.

Zastosowanie poniższych wskazówek może wpłynąć na poprawę jakości życia, samopoczucia i utrzymanie sprawności.



JAK POWINNO WYGLĄDĄĆ ŻYWIENIE osób starszych?

Dieta każdego z nas powinna być dostosowana indywidualnie, z uwzględnieniem wieku, płci oraz poziomu aktywności fizycznej. Jednak wraz z wiekiem i stanem zdrowia zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze może się zmieniać.

Dlatego należy zadbać o odpowiednią dietę, aby uniknąć rozwoju wielu schorzeń i ryzyka wystąpienia niedożywienia, a przede wszystkim - czuć się dobrze na co dzień!





WŁAŚCIWIE ZBILANSOWANA DIETA

Właściwe zbilansowanie diety zawierającej odpowiednie ilości składników odżywczych, w tym białka i witamin, bywa trudne. Stan, w którym organizm nie otrzymuje z pożywieniem odpowiedniej dawki energii i substancji pokarmowych może prowadzić do wystąpienia niedożywienia objawiającego się:

- **brakiem energii, zmęczeniem,**
- **obniżoną sprawnością fizyczną i umysłową,**
- **zanikiem tkanki mięśniowej i brakiem sił,**
- **spadkiem odporności.**

W uzupełnieniu diety pomocne mogą okazać gotowe do spożycia odżywki medyczne w postaci napoju do picia typu drink, które odpowiadają na potrzeby żywieniowe seniorów.



Fresubin®

ŻYWNÓŚĆ MEDYCZNA ZAKRĘCONA NA NIEBIESKO!

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.

KLIKNIJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ W DIECIE SENIORA?

Różnorodność w diecie jest niezwykle istotna - dzięki niej zachowujemy zdrowie, siłę i vitalność, ponieważ dostarczamy do organizmu niezbędne składniki odżywcze. W diecie seniora nie powinno zabraknąć: białka, zdrowych tłuszczów, błonnika oraz witamin, a w uzupełnieniu diety może pomóc stosowanie 1-2 butelek dziennie Fresubin DRINK.

Białko - niezbędne w jadłospisie seniora



Białko w diecie seniora potrzebne jest m.in. do prawidłowej budowy mięśni oraz kości. Zbyt mała ilość spożywanego białka może powodować:

- spadek masy ciała,
- zmniejszenie siły mięśni,
- obniżenie wydajności pracy jelit,
- zaburzenia prawidłowo wchłaniania substancji
- pokarmowych, obniżenie odporności.

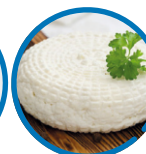
Jakie produkty zawierające pełnowartościowe białko powinny się znaleźć w jadłospisie osoby starszej?



ryby



mięso



twaróg



gotowane
jajka



mleko



jogurt



WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA

=20 g
białka

Fresubin Protein Energy DRINK to wysoka zawartość białka w jednej butelce. To tyle, co znajduje się w:



2,5
szklanki
mleka 2%



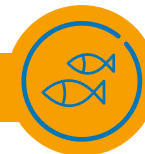
3 (L)
jajkach



100 g
twarogu



Zdrowe tłuszcze na talerzu



Kwasy omega-3 powinny stanowić ważny element w diecie seniora, a najlepszym ich źródłem są ryby (np. makrela, tuńczyk), a także orzechy oraz nasiona.

Korzyści ze stosowania kwasów omega-3:

- poprawiają funkcjonowanie układu krążenia, co przyczynia się do zmniejszenia ciśnienia tętniczego krwi oraz ryzyka wystąpienia zawału i miażdżycy,
- mają udowodnione działanie wspierające pracę mózgu,
- zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera.



Zdrowy błonnik



Błonnik pokarmowy, ze względu na swoją rolę, jest niezmiernie ważnym składnikiem, który powinien na stałe wpisać się w jadłospis każdego seniora.

Warto sięgać po produkty bogate w błonnik, który:

- reguluje pracę jelit, ułatwia wypróżnianie się, redukuje zaparcia i wzdęcia,
- pomaga obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi,
- chroni przed rozwojem chorób serca, pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

PAMIĘTAJ!

Produkty zawierające błonnik możesz zblendować, zetrzeć na tarce lub rozdrobnić, aby łatwiej było Ci spożywać smaczne i zdrowe posiłki.

Produkty bogate w błonnik pokarmowy:



pieczywo pełnoziarniste



płatki jaglane /owsiane/ orkiszowe



suszone owoce



pestki dyni i słonecznika



świeże owoce: (jabłka, gruszki, maliny)



warzywa (papryka, brokuł)

Witamina D



Dla osób starszych ważny jest fakt, że brak witaminy D w codziennej diecie może:

- przyczynić się do rozwoju osteoporozy,
- zwiększyć ryzyko złamań,
- spowodować spadek odporności i wzrost częstości infekcji.

Dlatego, należy pamiętać o częstej ekspozycji na promieniowanie słoneczne podczas codziennych spacerów i odpowiednią suplementację diety.



Nawodnij swój organizm



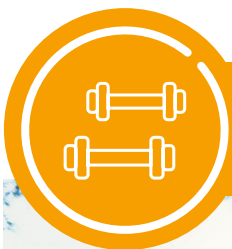
Seniorzy często są odwodnieni, ponieważ nie czują pragnienia, zapominają pić wodę lub unikają spożywania płynów. Właściwe nawodnienie organizmu:

- korzystnie wpływa na funkcje mózgu,
- poprawia koncentrację,
- dostarcza energii niezbędnej do umysłowego i fizycznego wysiłku.

PAMIĘTAJ!

Płyny to też np. zupa, herbata, zjedzone owoce.

Należy przyjąć, że osoby bez przeciwwskazań lekarskich powinny wypijać dziennie ok. 40 ml wody na każdy kilogram masy ciała, czyli jeżeli ważysz 70 kg powinieneś wypić około 2,8 litra płynów dziennie.



ĆWICZENIA dla osób starszych



Aktywność fizyczna w połączeniu z prawidłowym żywieniem pozwala odzyskać sprawność fizyczną, poprawić mobilność i równowagę oraz zapewnić energię do wykonywania codziennych czynności.

Seniorze - ruch to zdrowie



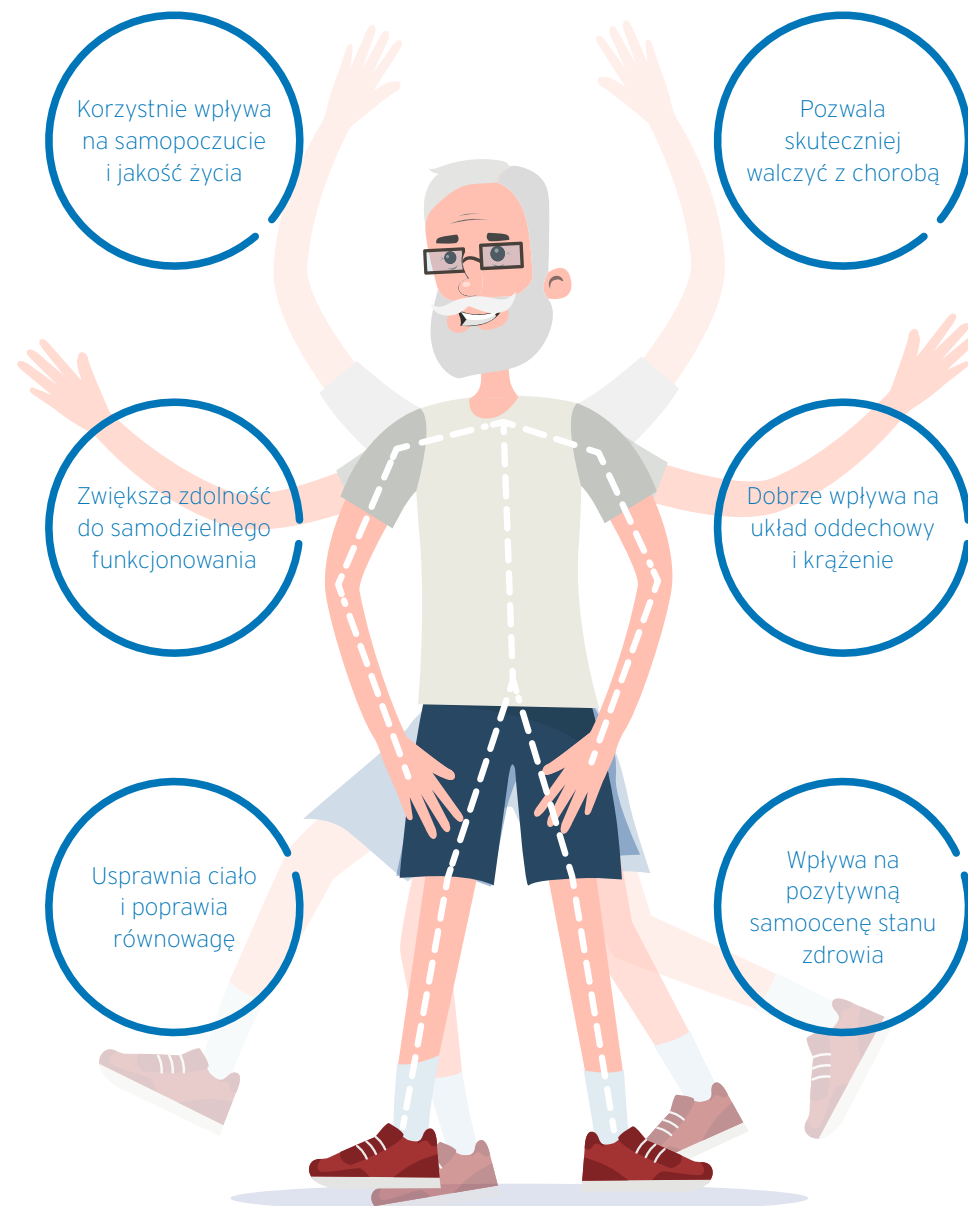
Nawet lekka aktywność fizyczna wspiera utrzymanie dobrej kondycji zdrowotnej i pełni funkcje rehabilitacyjne. Regularne ćwiczenia korzystnie wpływają na:

- układ oddechowy,
- układ krążeniowy,
- poprawę samopoczucia i zadowolenie z życia.

PAMIĘTAJ!

**Aktywność ruchową
możesz realizować
także w grupie.**

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zasady i dobór ćwiczeń



Aby aktywność fizyczna okazała się efektywna, warto stosować się do następujących zasad:

- **Systematyczność** – aby poprawić lub utrzymać formę należy ćwiczyć regularnie.
- **Intensywność** – powinna być dobrana do możliwości, mieć umiarkowany charakter, pozwalać na właściwą kontrolę oddechu i pracy serca.
- **Rodzaj** – należy właściwie dostosować rodzaj ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, potrzeb zdrowotnych.



RODZAJE ĆWICZEŃ



2 razy
tygodniu
po 20 minut

Ćwiczenia
siłowe



codziennie
po 5 - 10
minut

Ćwiczenia
rozciągające



2/3 razy
w tygodniu
po 20 minut

Jazda na rowerze
lub marsz

ĆWICZ BEZPIECZNIE

- **Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli**, stopniowo zwiększając wysiłek. Wraz z upływem czasu można bezpiecznie wydłużać czas trwania wysiłku oraz jego częstotliwość i intensywność.
- W przypadku wystąpienia **nagłego dyskomfortu** np.: duszności, zawrotów głowy, należy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczeń.
- Nieodłącznym elementem prawidłowego treningu jest **zadbanie o uzupełnianie płynów i odpowiednią dietę**.
- Zawsze należy pamiętać, że ćwiczenia wykonujemy w **wygodnych ubraniach i odpowiednim obuwiu**, w bezpiecznej, dobrze oświetlonej przestrzeni, wolnej od ryzyka potknięcia.
- Aby **czuć się bezpiecznie**, możesz skorzystać ze sprzętów asekuracyjnych, takich jak: drabinka, blat kuchenny, stół i parapet.



SIŁA

Zaprezentowane poniżej ćwiczenia na zwiększenie siły mają na celu wzmocnienie masy mięśniowej.

PAMIĘTAJ!

Ćwiczenia na zwiększenie siły należy powtarzać 8-12x i włączyć je do rutynowego treningu.

Wstawanie z krzesła



Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni nóg.

1. Usiądź na krześle, stopy powinny być ułożone równolegle do siebie i skierowane do przodu.
2. Pochyl się do przodu z wyprostowanymi plecami, a następnie wstań, możesz pomóc sobie rękoma.
3. Utrzymuj ręce wyciągnięte przed siebie aż do momentu całkowitego powstania z krzesła.
4. Cofnij się tak, by twoje nogi dotknęły krzesła, a następnie usiądź na nim.

Odpychanie się od ściany

Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni ramion i rąk.

1. Stań twarzą do ściany w odległości równej długości wyciągniętych ramion, ze stopami w niewielkim rozkroku na szerokość ramion.
2. Pochyl się do przodu i oprzyj dłonie płasko o ścianę.
3. Zegnij łokcie i pochyl tułów z wyprostowanymi plecami w kierunku ściany, utrzymując stopy stabilnie oparte na podłodze.
4. Powoli odepchnij się od ściany prostując ramiona.





RÓWNOWAGA

Zaprezentowane poniżej ćwiczenia mają na celu zwiększenie bezpieczeństwa w codziennym życiu i poczucia stabilności podczas chodzenia

PAMIĘTAJ!

Ćwiczenia na poprawę równowagi należy wykonywać 2x w tygodniu w sesjach trwających 10-15 min.

Odstawianie nogi w bok



Dobra równowaga zapewnia bezpieczeństwo podczas poruszania się i pozwala zapobiec upadkom.

1. Stań prosto, opierając się z przodu jedną ręką o krzesło.
2. Trzymaj stopy i biodra skierowane do przodu.
3. Odsuń jedną nogę w bok i stań na niej.
4. Powtarzaj ćwiczenie wykonując je w obie strony.

Stanie na jednej nodze

Stanie na jednej nodze może stanowić prawdziwe wyzwanie, dlatego w razie potrzeby można korzystać z krzesła w celu uzyskania lepszej równowagi.

1. Stań prosto, blisko krzesła i przytrzymaj je jedną ręką.
2. Stań na jednej nodze i staraj się stać prosto, utrzymując właściwą postawę ciała.
3. Stój tak przez 10-15 sekund.
4. Powtórz ćwiczenie dwukrotnie na każdej nodze.



GIBKOŚĆ

Zaprezentowane poniżej ćwiczenia mają na celu poprawę zdolności wykonywania codziennych czynności, takich jak: schylanie się, wiązanie butów, zdejmowanie czegoś z półki.

PAMIĘTAJ!

Ćwiczenia na poprawę gibkości należy wykonywać 2x w tygodniu w sesjach trwających 10-15 min.

Klatka piersiowa



Rozciąganie mięśni klatki piersiowej pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

1. Podczas rozciągania mięśni klatki piersiowej możesz stać lub siedzieć na solidnym, pozbawionym podłokietników krześle.
2. Trzymaj stopy na podłodze, rozstawione na szerokość ramion.
3. Podnieś szeroko rozstawione w bok ręce na wysokość ramion, trzymając wewnętrzną stronę dłoni do dołu.
4. Powoli odchylaj ramiona do tyłu, mocno ściągając łopatki aż do momentu uczucia napięcia lub niewielkiego dyskomfortu.
5. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy, ile zdołasz. Utrzymuj się w pozycji rozciągnięcia klatki piersiowej przez 10-30 sekund.

Szyja

Ćwiczenie to ma na celu zmniejszenie napięcia mięśni szyi; należy je wykonywać za każdym razem, gdy pojawia się uczucie sztywności w odcinku szyjnym.

1. Podczas rozciągania mięśni szyi możesz stać lub siedzieć na solidnym krześle.
2. Trzymaj stopy płasko na podłodze.
3. Powoli obróć głowę i patrz w bok ponad ramionami. Staraj się trzymać głowę prosto nie opuszczając podbródka.
4. Pozostawaj w tej pozycji przez 10-15 sekund.
5. Obróć głowę w drugą stronę i pozostawaj tej samej pozycji przez 10-15 sekund.





HARMONOGRAM

Wyrób w sobie zdrowy nawyk!

Poniedziałek	• Energiczny spacer. • 3 powtórzenia ćwiczeń na równowagę ze strony 16 lub jazda na rowerze. • Całość ćwiczeń powinna zająć ok. 30 minut. • Uzupełnij dietę pijąc 1 butelkę Fresubin Protein Energy DRINK.
Wtorek	• 8-12 powtórzeń ćwiczeń siłowych ze strony nr 15. • 10-15 minut ćwiczeń na gibkość ze strony 17. • Całość ćwiczeń powinna zająć ok. 45 minut. • 1 butelka Fresubin Protein Energy DRINK.
Środa	• Energiczny spacer. • 3 powtórzenia ćwiczeń na równowagę ze strony 16 lub jazda na rowerze. • Całość ćwiczeń powinna zająć ok. 30 minut. • Uzupełnij dietę pijąc 1 butelkę Fresubin Protein Energy DRINK.
Czwartek	• 8-12 powtórzeń ćwiczeń siłowych ze strony 15. • 10-15 minut ćwiczeń na gibkość ze strony 17. • Całość ćwiczeń powinna zająć ok. 45 minut. • 1 butelka Fresubin Protein Energy DRINK.
Piątek	Dzień wolny od ćwiczeń! • 1 butelka Fresubin Protein Energy DRINK.
Sobota	• Energiczny spacer. • 3 powtórzenia ćwiczeń na równowagę ze strony 16 lub jazda na rowerze. • Całość ćwiczeń powinna zająć ok. 30 minut. • Uzupełnij dietę pijąc 1 butelkę Fresubin Protein Energy DRINK.
Niedziela	Dzień wolny od ćwiczeń! • 1 butelka Fresubin Protein Energy DRINK.

Fresubin®

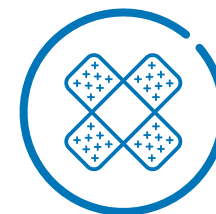
Protein Energy DRINK



Polecany do stosowania u:
osób starszych, wyniszczonych chorobą, pacjentów neurologicznych oraz osób narażonych na powstawanie odleżyn i trudno gojących się ran.



Wysoka zawartość białka



Wspomaga proces gojenia ran i odleżyn

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.

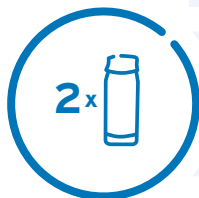


Wypróbuj nasze smaki:
czekolada, wanilia, orzech, owoce tropikalne i poziomka.

Więcej informacji o wsparciu żywieniowym i produktach Fresubin znajdziesz na
www.zywieniemaznaczenie.pl

Czy wiesz, że?

Spożywanie 2 butelek Fresubin dziennie może przyczynić się do poprawy stanu odżywienia i szybszego powrotu do zdrowia



Dla osiągnięcia najlepszych efektów warto jest spożywać Fresubin przez min. 2 tygodnie.

Fresubin to duża porcja energii i witamin!



Fresubin Protein Energy DRINK to duża zawartość pełnowartościowego białka w 1 butelce.

mój **Fresubin**[®]

**Zapytaj o Fresubin farmaceutę
w swojej aptece stacjonarnej.
Lub zamów online w prosty
i wygodny sposób na:**

www.mojfresubin.pl



Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.



**FRESENIUS
KABI**

Fresenius Kabi Polska Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa
tel: +48 22 345 67 89
fax: +48 22 345 67 87