
Lifestyle & trening

Posted by Djomla - 2009/01/11 21:35

Svi mi imamo neki kakav-takav, društveni život.
Danas taj društveni život uključuje karijeru, školu, ishranu, spavanje, odmor.

Smatram da svako ko se bavim borilačkim vještinama ima obavezu prema sebi a i prema drugima da ima neki uklopljen život van toga.

Šta mislim po tome? Pa za početak ljudi koji se bave hobijima radi, opet oni tamo vezbaju, kada dodju malo stresa da ispuste malo da budu fizički aktivni itd. pa samim tim oni kad pristupaju vežbanju koje je 3 puta nedeljno recimo, mora da obarate pažnju na to da prvenstveno na trening ne dolaze previše umorni ili previše nervozni.

Ako su previše umorni onda će da rade loše pa im to ne dodje ništa bolje nego da se setaju, ako dodju previše nervozni mogu da budu nepažljivi pa da povrede klubske drugove na treningu radeci sa njima naprimer neku polugu ili tako nešto.

Oni pak koji se malo aktivnije bave celom pričom moraju da pristupe ozbiljnije i životnom stilu.

Leganje u 4 pijanke po gradu, cigare, loša ishrana - sve je to suvisno. Od samog ritma spavanja do načina ishrane preko emotivnog i mentalnog stanja i higijene sve je bitno.

Spavanje, i ishrana prvenstveno zdravlja radi. Ako se pusi i trenira u isto vreme, i hrani ekstremno loše - ne može na dobro da izađe. Prvo što je psihicki loše jer onaj ko se hrani zdravije bolje napreduje, drugo što ga zdravlje brže popusta jer previše napreže organizam i sisteme u organizmu.

Mentalno stanje, trenirajući borilačke vještine ti učiš da povrediš ljude u svrhu odbrane ili sporta, ili pak budi garda. Mentalno stanje je tu svakako bitno, jer čovek utreniran sa znanjem i vještinom, nema prava da nekog umrtvi od batina i da ga pošalje u invalidska kolica. Previše mrznje, besa ili ljutnje može da rezultuje nepažnjom.

E sad, šta je pitanje, kako vi održavate vaš životni stil u kombinaciji sa onim što trenirate, sve ove stvari koje sam spomenuo ovde, ishrana, poroci, mentalna stanja, stres i odmor.

Re:Lifestyle & trening

Posted by Djomla - 2009/01/23 06:24

Šta bilo niko nema ništa da kaže :D

Ajd da vam uprostim? Kako kombinujete pijančenje, moderni ritam života i trening? Postoje nisu baš najukusniji paket. :D

Kako se odmarate i spavate? Kad moderni način života otežava leganje u 10. (bar meni al se trudim)

Kako se hranite? kad moderni način života nameće brzu hranu, nekuvanju kuhinju, mleko industrijske proizvodnje. :D

Ajd evo ja ću prvi. Kombinujem pijančenje i treninge tako što ne pijancim više.

Odmaram se, nekako, jedva. :D Očajan mi ritam spavanja, pa samim tim i fizički napredak.

Kako se hranim? Nikad gore. Tol'ko da sam sam uzeo da učim da kuvam!

I imam još jedno pitanje: Šta radite prvo ujutru kad ustanete? Se razgibava neko? Postoje to smatram jako korisnim, ali teskim da se navikne čovek pored modernog haosa u glavi, pa mu "razgibavanje" ujutru zadnja stvar na pameti. :)

Re:Lifestyle & trening

Posted by Milos - 2009/01/23 12:00

E Djomla, to su ti male tajne velikih majstora kuhinje :-)

Isto kao u osnovnoj kad se neko pravi faca stalno pet iz matičja a kao uopćite nije ućio i većbao zadatke kućji.

Re:Lifstile & trening

Posted by sleepy - 2009/01/23 12:22

hranim se kako stignem :D mada se uvek trudim da jedem barem 1 obrok dnevno kuvan...al obozavam brzu hranu

pijem...ne redovno ali ono...sto da ne ako je ekipa dobra

odmor...los...ili ucim, igram igrice itd...spavam...pa lose zadnjih 10 godina :D

sta radim kad ustanem? obucem se i odem u setnju od min sat vremena sa psom :D

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by nex - 2009/01/23 20:08

pa da se prikljucim temi evo vam recet za zdravlje jedite 75% baznu hranu a 25% kiselu hranu ovde ne mislim na njen ukus npr kiselu papriku vec na njen ph sastav jer kada smo bolesni to znaci da imamo suvise kiselost u telu e da pojasnim ovo covek da bi bio zdrav mora da njegov ph bude izmedju 6 do 7.5 vrednosti to jest u ravnotezi trudite da jedete zitarice vise voca povrca itd jer skoro svi misle da je limun kiseo ali on je bazan po svom sastavu pa koristan za ciscenje organizma takode med propolis i mlec ako nekog zanima ovo vise nek napise pa odg cu kad procitam pz B) ja se bar ovako hranim bar se trudim i redovno vezbam pozB)

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by Djomla - 2009/01/23 20:20

nex wrote:

pa da se prikljucim temi evo vam recet za zdravlje jedite 75% baznu hranu a 25% kiselu hranu ovde ne mislim na njen ukus npr kiselu papriku vec na njen ph sastav jer kada smo bolesni to znaci da imamo suvise kiselost u telu e da pojasnim ovo covek da bi bio zdrav mora da njegov ph bude izmedju 6 do 7.5 vrednosti to jest u ravnotezi trudite da jedete zitarice vise voca povrca itd jer skoro svi misle da je limun kiseo ali on je bazan po svom sastavu pa koristan za ciscenje organizma takode med propolis i mlec ako nekog zanima ovo vise nek napise pa odg cu kad procitam pz B) ja se bar ovako hranim bar se trudim i redovno vezbam pozB)

Ajd iznesi malo detaljnije informacije, i urednije ako moze.

Dakle, limun ok, pored vitamina c kazas da cist organizam, sta jos? sta je ph vrednost, gde da nadjemo te informacije?

Koja hrana sadrzi koliko baznih elemenata koliko kiselih?

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by nex - 2009/01/24 19:41

sve za zdravlje ovako proizvodi koji izazivaju kiselost su jaja meso te proizvodi od mesa te sve vrste tkz brze hrane koje su pune aditiva mlečni proizvodi takodje i nacin hrane kako spremas moze biti poguban za coveka npr sva hrana koja je przena na ulju ne valja itd e sad ucio si u skoli ph vrednost sigurno iz hemije tako da covek da bi bio zdrav mora da unese dovoljno sirove hrane cak i zdrava hrana koja je mnogo kuvana ili przena stetna je preporucujem makrobioticku hranu i kvantu hranu kao najcistiju posto su uzgojane na apsolutnom cistom terenu sto se tice bazne hrane to su sve vrste voca povrca zitarice riba ne masne vec one sa manje masnoca npr losos pastrmka itd onda alge tu pre svega mislim na spirulinu onda pecurke goji sitake reishi itd i naravnio koralnu vodu to jest ona se kupuje u prahu pa se pije ona odrzava ph na normali koji je prvi uslov za dug zivot jer naucnici su utvrdili da stanovnici okinave retko umiru pre svoje 95 godina i da je zato zaslužna koralna voda ove inf sam izvukao iz knjige kvanta medicina dr pol janik ima da se naruci na probaj na www.eshoteria.com to je adresa jedne biblioteke u kojoj ima skoro svaka knjiga za zdravlje a i ovakav nacin ishrane povecava vas ki posto utvrdjeno je da kvanta hrana povecava ki u organizmu coveka i samim tim covek j e zdraviji kada smo bolesni to verovatno znaci da nam je ki blokiran u nekom organu pa se zato i razbolimo jer kvanta

medicina se razvila iz svih kineskih i zapadnih nacini lecenja pa je samim tim efikasnija od bilo koje samostalne metode lecenja TOLIKO SLEDECI PUT napisacu vise pozB)

Re:Lifstile & trening

Posted by Djomla - 2009/01/29 04:31

nex wrote:

sve za zdravlje ovako proizvodi koji izazivaju kiselost su jaja meso te proizvodi od mesa te sve vrste tkz brze hrane koje su pune aditiva mlečni proizvodi takodje i nacin hrane kako spremas moze biti poguban za coveka npr sva hrana koja je przena na ulju ne valja itd e sad ucio si u skoli ph vrednost sigurno iz hemije tako da covek da bi bio zdrav mora da unese dovoljno sirove hrane cak i zdrava hrana koja je mnogo kuvana ili prezena stetna je preporucujem makrobioticku hranu i kvantu hranu kao najcistiju posto su uzgojane na apsolutnom cistom terenu sto se tice bazne hrane to su sve vrste voca povrca zitarice riba ne masne vec one sa manje masnoca npr losos pastrmka itd onda alge tu pre svega mislim na spirulinu onda pecurke goji sitake reishi itd i naravnio koralnu vodu to jest ona se kupuje u prahu pa se pije ona odrzava ph na normalni koji je prvi uslov za dug zivot jer naucnici su utvrdili da stanovnici okinave retko umiru pre svoje 95 godina i da je zato zaslužna koralna voda ove inf sam izvukao iz knjige kvanta medicina dr pol janik ima da se naruci na probaj na www.eshoteria.com to je adresa jedne biblioteke u kojoj ima skoro svaka knjiga za zdravlje a i ovakav nacin ishrane povecava vas ki posto utvrdjeno je da kvanta hrana povecava ki u organizmu coveka i samim tim covek j e zdraviji kada smo bolesni to verovatno znaci da nam je ki blokiran u nekom organu pa se zato i razbolimo jer kvanta medicina se razvila iz svih kineskih i zapadnih nacini lecenja pa je samim tim efikasnija od bilo koje samostalne metode lecenja TOLIKO SLEDECI PUT napisacu vise pozB)

Znam odlicno za esoteriju posedujem njihove knjige o duhovnosti itd.

Samo mi terbalo da kontam, sta je bazno sta kiselo, od hrane.
hvala.

Znaci poenta, piti vode ko konj, antioksidant cajeve, i normalne kolichine voca ili povrca na dnevnoj bazi.

Re:Lifstile & trening

Posted by IceCold - 2009/01/29 14:23

Djomla wrote:

Znaci poenta, piti vode ko konj..

Znam da ovo nisi bukvalno mislio (bar se nadam), jer treba napomenuti da i sa vodom treba biti oprezan, koliko god smesno zvučalo. Ima brdo slucajeva da su ljudi zavrsavali sa trajnim ostecenjima mozga, a neki nazalost i nisu vise na ovom svetu, zbog prevelike kolicine vode koje su unosili, iz prostog razloga sto bubrezi mogu da prihvate odredjenu kolicinu vode i ako se i dalje unosi, voda kreće da se siri po ostalim organima, pa cak i mozgu. E sad, svi organi imaju koliko - toliko mesta da se sire zbog te vode, svi osim mozga, koji je zatvoren u nasim pametnim lobanjama i na kraju neminovno dolazi do pritiskanja i ostecivanja odredjenih centara u mozgu..

Npr, pre otprilike 2 godine sam citao da je neka radio stanica u Americi organizovala takmicenje u brzom ispijanju vode. Bezazleno, zar ne? Na tom takmicenju je jedna zena popila oko 5 litara vode u jako kratkom roku, nadula se, otisla nekako kuci i umrla..

Ima primera da su ljudi stradali zbog nekih "vodenih" dijeta, a sto je najzalosnije, te dijete su im "strucnjaci" prepisivali..

Mislim da i ovde, kao i u celokupnom nasem "lifestyle"u treba da vazi ono sto vec milenijumima pametni ljudi govore, a to je umeren zivot, umerenost u svemu i zlatna sredina..

Neki strucnjaci preporucuju minimum od 1,5 - 2 litre vode dnevno, plus sva ostala voda koja se unosi kroz hranu i ostale napitke. Naravno, ta kolicina se povecava sa povecavanjem aktivnost u toku dana..

Takodje, znacaj unosenja dovoljne kolicine vode ne moze se dovoljno naglasiti i napisati u par recenica.. Dobra hidratacija organizma utice bukvalno na SVE, od normalnog obavljanja svakodnevnih aktivnosti, do sposobnosti razmisljanja i pamcenja, kao i kvaliteta sna..

Eto, toliko od mene za sad, over and out.. :silly:

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by Milos - 2009/01/29 14:57

IceCold wrote:

Djomla wrote:

E sad, svi organi imaju koliko - toliko mesta da se sire zbog te vode, svi osim mozga, koji je zatvoren u nasim pametnim lobanjama i na kraju neminovno dolazi do pritiskanja i osecivanja odredenih centara u mozgu..

Ima leka i za to. Trepanacija, ili svrdlanje lubanje.

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/52/Crane-trepanation-img_0507_crop.jpg/632px-Crane-trepanation-img_0507_crop.jpg

<http://www.trepan.com/>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Trepanation>

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by IceCold - 2009/01/29 15:40

Milos wrote:

Ima leka i za to. Trepanacija, ili svrdlanje lubanje.

Hahahaha, Milos na visini zadatka, u svom stilu.. :laugh: Mozda moze tako da se ugradi i neka slavica pa da se po potrebi otpusca visak tecnosti.. :lol:

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by nex - 2009/01/31 20:04

ne bas djomla ali u sustini uz ovo sto si rekao omega masne kiseline i masne kiseline srednjeg lanca koralnu vodu kupuje se u obliku praska i sto vise biljnog proteina jer on je bolji od proteina iz mesa najvise proteina ima u spirulini cak 70% i kombinacija liofizalne pecurke sto se tice kolicine vode najbolje je piti cistu hidrogenizovanu vodu jer bolje prodire u celije 6 do 8 casa ako te zanima vise naruci knjigu kvatna medicina i preporucujem knjigu terapija suncem tolikoB)

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by Milos - 2009/01/31 23:55

nex wrote:

cistu hidrogenizovanu vodu

Å ta je to hidrogenizovana voda?

ÅEuo sam da hidrogenizacijom biljnih ulja naprave margarin i sliÅ•no, ali za hidrogenizovanu vodu joÅ•j nisam Å•uo. Hidrogenizovane masti su Å•ak i opasne za srce.

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by nex - 2009/02/03 18:56

za ulja si u pravu stetna su do bola jer ona su polizasicena a za srca su dobra hladna cedjena ulja npr maslinova koje je monozasicena a za vodu pogresio sam u nazivu sorry ta voda je potpuno prociscena u smislu da nema dodatka i ostale buckurise

=====

Re:Lifstile & trening

Posted by Djomla - 2009/02/04 17:22

IceCold wrote:

Djomla wrote:

Znaci poenta, piti vode ko konj..

Znam da ovo nisi bukvalno mislio (bar se nadam), jer treba napomenuti da i sa vodom treba biti oprezan, koliko god smesno zvuvalo. Ima brdo slucajeva da su ljudi završavali sa trajnim ostecenjima mozga, a neki nazalost i nisu vise na ovom svetu, zbog prevelike kolicine vode koje su unosili, iz prostog razloga sto bubrezi mogu da prihvate odredjenu kolicinu vode i ako se i dalje unosi, voda krece da se siri po ostalim organima, pa cak i mozgu. E sad, svi organi imaju koliko - toliko mesta da se sire zbog te vode, svi osim mozga, koji je zatvoren u nasim pametnim lobanjama i na kraju neminovno dolazi do pritiskanja i ostecivanja odredjenih centara u mozgu..

Npr, pre otprilike 2 godine sam citao da je neka radio stanica u Americi organizovala takmicenje u brzom ispijanju vode. Bezazleno, zar ne? Na tom takmicenju je jedna zena popila oko 5 litara vode u jako kratkom roku, nadula se, otisla nekako kuci i umrla..

Ima primera da su ljudi stradali zbog nekih "vodenih" dijeta, a sto je najzalosnije, te dijete su im "strucnjaci" prepisivali..

Mislim da i ovde, kao i u celokupnom nasem "lifestyle"u treba da vazi ono sto vec milenijumima pametni ljudi govore, a to je umeren zivot, umerenost u svemu i zlatna sredina..

Neki strucnjaci preporucuju minimum od 1,5 - 2 litre vode dnevno, plus sva ostala voda koja se unosi kroz hranu i ostale napitke. Naravno, ta kolicina se povecava sa povecavanjem aktivnost u toku dana..

Takodje, znacaj unosenja dovoljne kolicine vode ne moze se dovoljno naglasiti i napisati u par recenica.. Dobra hidratacija organizma utice bukvalno na SVE, od normalnog obavljanja svakodnevnih aktivnosti, do sposobnosti razmisljanja i pamcenja, kao i kvaliteta sna..

Eto, toliko od mene za sad, over and out.. :silly:

Đ`Đ° Ń€Đ°Ń‡ŃfĐ½Đ°Đ¼ Đ¾Đ°Đ¾ 2 Đ»Đ,Ń,Ń€Đ° Đ²Đ¾Đ´Đµ Đ´Đ½ĐµĐ²Đ½Đ¾.

=====