Propozycja nr 2 - Wzmocnienie mięśni po ciężkiej pracy

Układ mięśniowy u człowieka stanowi przeciętnie 40 procent masy ciała. Aby działał sprawnie musimy mu w tym pomóc.

Zobacz co robić, żeby mięśnie nie bolały ?

W regeneracji mięśni sprawdzi się:

CIEPŁA KĄPIEL - to prawdziwy balsam dla ciała, skierowanie mocnego, ciepłego strumienia na bolesne miejsca może zmniejszyć dolegliwość bólu

MASAŻ - pomaga w relaksacji i zmniejszeniu napięcia mięśniowego

WYSIŁEK FIZYCZNY - regularna aktywność fizyczna (rozciąganie, pływanie, spacery) chroni przed zastojami, których wynikiem są uciążliwe bóle.

ZIMNE OKŁADY MIĘŚNIOWE - Temperatura ma duże znaczenie w przypadku walki z różnego rodzaju bólami mięśniowymi. Ciepła kąpiel pomaga się rozluźnić, ale niektórym ukojenie może przynieść zimny okład. Niska temperatura przyczynia się do zamykania naczyń krwionośnych oraz, co niezwykle istotne w przypadku łagodzenia bólu mięśni, spowalnia przewodnictwo nerwowe

ZIOŁA – Praktycznie nie ponosi za sobą żadnych skutków ubocznych a specjalne okłady i napary z udziałem określonych ziół albo przypraw mogą przyczynić się do zmniejszenia intensywności bólu mięśniowego. W tym przypadku najlepiej sprawdzają się: dziurawiec, waleriana oraz rozmaryn

ODPOCZYNEK – Najgorsze dla mięśni jest przewlekłe przemęczenie fizyczne. Problem ten dotyczy szczególnie tych, którzy spędzają wiele godzin na siłowni albo też wykonują intensywną pracę fizyczną. Przemęczone mięśnie i stawy zaczynają boleć, tym samym "wołając o pomoc….i tu najlepszym lekarstwem może okazać się odpoczynek

ODPOWIEDNIA DIETA - bogata w witaminy, minerał, przeciwutleniacze i białka sprawiają, że nasze mięśnie są mocne i sprawne. Aminokwasy tworzą białka włókien mięśniowych, natomiast określone mikroelementy zapewniają aktywność skurczową mięśni

Jeśli jesteśmy przy prawidłowym odżywianiu się proponuję:

SOK NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI PO CIĘŻKIEJ PRACY

- 1½ Szklanki winogrona (najlepiej czerwony)
- 1 Szklanka pomidorków cherry
- 1/3 cytryny

Obierz cytrynę i pokrój na części. Usuń szypułki z pomidorków i rozdziel winogrona, aby dokładnie je umyć. Włóż do wyciskarki połowę winogron, następnie cytrynę i pomidorki cherry. Dodaj pozostałe winogrona. Dodaj kostki lodu jeśli masz ochotę.

GOTOWE !

Smacznego życzę: Agnieszka W.