



Ghidul ADOLESCENTULUI *sănătos*

realizat de



cu sprijinul

fondation
BOTNAR





**Primul ghid de nutriție, sănătate mintală și
activitate fizică a adolescenților scris de
dieteticieni, psihologi și antrenori.**

colectiv de autori:

Anca Georgiana Ispas

(School of Health) - dietetician autorizat

Alexandra Lacurezeanu

(School of Health) - dietetician autorizat

Nicoleta Minea

(School of Health) - dietetician licențiat

Carmen Bonaci

(Sports Culture) - instructor sportiv

Attila Demény

(Sports Culture) - profesor de educație fizică și sport

Otilia Calfa

(InIm Institute) - psiholog

ilustrații și design de:

Cristina Labo

realizat de

cu sprijinul



foundation
BOTNAR



CUPRINS

1. În loc de cuvânt înainte.....	2
Adolescența văzută prin ochii tăi.....	2
2. Ce înseamnă să ai o alimentație sănătoasă?.....	5
Introducere în macronutrienți și rolurile lor	5
Sinergia între nutriție, sănătate mintală și sport	8
Puterea micronutrienților – vitamine și minerale.....	8
3. Elementele esențiale ale vieții: oxigen, apă și somn.....	12
Oxigen: Forța invizibilă a vieții	12
Apa: Forța lichidă de viață.....	14
Secretele somnului – Descoperirea beneficiilor unui somn odihnitor.....	16
4. Alimentele ultraprocesate și citirea etichetelor.....	19
Alimente ultraprocesate: Impactul asupra sănătății și strategiile pentru a le evita..	19
Importanța citirii etichetelor alimentare.....	20
5. Bucătăria independenței: Abilități pentru a te hrăni sănătos.....	21
Abilități de bază în gătit și siguranță.....	21
Cumpărături inteligente: Cum să te descurci la supermarket.....	22
6. Reflecția în oglindă: Sănătatea mintală și corpul tău.....	24
Înțelegerea imaginii corporale și a stimei de sine.....	24
Abordarea stigmatizării și prejudecăților legate de greutate.....	26
The diet culture (Cultura dietelor).....	27
Consecințele dietelor extreme și tulburărilor de alimentație.....	30
Conexiunea minte-corp: Cum alimentația influențează starea emoțională.....	32
Combaterea stresului cu ajutorul alimentelor.....	33
7. Gestionarea emoțiilor și reziliență psihică.....	34
Emoțiile și influența comportamentului tău.....	34
Reziliența psihologică.....	37
8. Puterea Legăturilor: De ce ai nevoie de ceilalți.....	40
Cine sunt eu?.....	41
Fișă de lucru: Acceptarea și presiunea socială.....	45
Bullying și Cyberbullying.....	47
Tehnici pentru a crea relații sănătoase.....	48
Fișă de lucru: Relații sănătoase.....	51
9. Viața în mișcare.....	52
Interacțiunea dintre a fi activ fizic și bunăstarea mintală.....	52
Mișcarea în aer liber.....	56
Sportul între colaborare și dezvoltare personală.....	59
Nutriția sportivului.....	62
10. În loc de concluzii.....	64

1. ÎN LOC DE CUVÂNT ÎNAINTE

Adolescența văzută prin ochii tăi

Adolescența este un subiect adesea discutat de cercetători, dar devine cu adevărat relevant atunci când include experiențele tale și pe ale altor adolescenți. Înainte de a explora detaliile acestei perioade, ar fi bine să privim prin perspectiva unui adolescent:

Suntem adolescenți, hormonii ne copleșesc și uneori ne simțim la fel de iritați pe cât îi irităm pe cei din jur. Poate devenim mai sensibili, melancolici și uneori chiar indiferenți. Fiecare frustrare pare să declanșeze o explozie de emoții, iar mâncatul sau chiar vorbitul par eforturi obositoare. Nu ne dorim asta.

Gloria Atkinson, 17 ani
(Modern Parent, 2021)



Dacă această descriere rezonă cu tine, e normal. Deși în multe țări, inclusiv în România, statutul de adult se obține legal la 18 ani, studii recente arată că adolescența se poate extinde până la 24 de ani (Nelson et al., 2016; Sawyer et al., 2018; Marquez et al., 2024). Astfel, adolescența este o perioadă de transformare, de la preadolescență până la tânăra maturitate.

Emoțiile, alimentația și sportul

Schimbările hormonale din această perioadă influențează adesea stările tale de spirit și comportamentul. De aceea, este important să înțelegi cum sănătatea psihică este influențată de obiceiurile alimentare și de activitatea fizică. Alegerea alimentelor echilibrate contribuie la un nivel optim de energie, iar sportul poate ajuta la gestionarea emoțiilor și la reducerea stresului.

Un aport corect de nutrienți poate preveni fluctuațiile de dispoziție și stările de oboseală intensă. Pe de altă parte, sportul ajută la eliberarea energiei emoționale și te susține în gestionarea stresului. Activitățile fizice cresc nivelul de endorfine, care contribuie la starea ta de bine. În adolescență, când emoțiile sunt intense, activitatea fizică regulată poate aduce un echilibru esențial.

Dezvoltarea personală și influențele sociale

În această perioadă, transformările fizice și mentale continuă, iar obținerea unui echilibru devine cheia pentru a naviga mai bine schimbările. Până la finalul adolescenței, corpul tău parcurge transformări precum creșterea părului corporal, schimbarea vocii, iar la fete, regularitatea ciclului menstrual. Aceste schimbări influențează stările emoționale și comportamentul, iar dezvoltarea creierului continuă, ceea ce te poate ajuta să-ți gestionezi mai bine impulsurile și deciziile. O alimentație echilibrată și sportul contribuie la gestionarea impulsurilor.

De exemplu, carbohidrații complecși și proteinele îți pot stabiliza energia și previn fluctuațiile bruște de dispoziție. Sportul, fie individual, fie de echipă, nu doar că reduce stresul, dar te ajută să îți cunoști mai bine abilitățile și limitele. Sporturile de echipă îți dezvoltă abilitățile sociale și îți oferă sprijinul colegilor, în timp ce sporturile individuale te ajută să îți cunoști limitele și să îți crești controlul emoțional.

Fiindcă lobii frontali, care coordonează luarea deciziilor, încă se dezvoltă, vei simți că deciziile tale pot fi uneori impulsive și puternic influențate de emoții. Este perfect normal și face parte din procesul de învățare și adaptare, prin care te cunoști mai bine. Adolescența este o perioadă intensă, iar „energia emoțională” poate fi canalizată atât către schimbări pozitive (explorarea unor noi interese sau activități școlare), cât și spre provocări. Fumatul, consumul de alcool sau sexul neprotejat pot fi comportamente la care tinerii sunt mai expuși, însă o abordare informată și o relație deschisă cu adulții din jur pot transforma această perioadă într-una plină de creștere personală și echilibru.

Concluzie

Adolescența este un capitol unic, marcat de schimbări rapide și de o călătorie fascinantă spre descoperirea de sine. Înțelegerea propriilor trăiri și nevoi este esențială pentru a naviga cu succes prin această perioadă. Prin alimentație echilibrată, activitate fizică și conștientizarea emoțiilor, poți să îți susții sănătatea fizică și mintală și să îți îmbunătățești calitatea vieții de zi cu zi. Alegerile pe care le faci acum, fie că e vorba de obiceiuri alimentare sănătoase sau de descoperirea unui sport care îți place, te ajută să pui bazele unui viitor echilibrat și plin de energie.

Această perioadă nu este doar despre transformări și provocări, ci și despre oportunități de a te cunoaște, de a-ți dezvolta pasiuni și de a-ți construi independența. Așadar, folosește fiecare experiență pentru a deveni cea mai bună versiune a ta!

2. CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ?

Introducere în macronutrienți și rolurile lor

Într-o perioadă crucială precum adolescența, când corpul și mintea sunt într-o continuă schimbare, este esențial să înțelegi cum alimentele pe care le consumi influențează direct dezvoltarea ta fizică și mentală. Macronutrienții sunt componentele fundamentale ale alimentației și asigură nu doar energia de care ai nevoie zilnic, dar susțin și procesele complexe de creștere, dezvoltare și învățare. Cele trei tipuri principale de macronutrienți sunt carbohidrații, proteinele și grăsimile, fiecare jucând un rol unic și vital în funcționarea organismului.

Carbohidrații: Surse esențiale de energie

Carbohidrații sunt principala sursă de combustibil a corpului tău, similar cu modul în care o mașină are nevoie de combustibil pentru a funcționa. Creierul, mușchii și organele folosesc carbohidrații pentru a rămâne alerte și active, ceea ce face ca aceștia să fie esențiali pentru activitățile tale zilnice. Carbohidrații se împart în două categorii:



- **Carbohidrați simpli:** Oferă energie rapidă și se găsesc în alimente precum fructele, produsele lactate, dulciurile și produsele de patiserie.
- **Carbohidrați complecși:** Furnizează energie pe o perioadă mai lungă și se regăsesc în cereale integrale, leguminoase și legume bogate în amidon, precum cartofii și porumbul

Fibrele, un tip de carbohidrat complex, joacă un rol special în digestie și sănătatea generală:

- **Fibrele solubile:** Ajută la scăderea colesterolului și a nivelului de glucoză din sânge, fiind prezente în ovăz, fasole, mere și morcovi.
- **Fibrele insolubile:** Contribuie la buna funcționare a sistemului digestiv, accelerând tranzitul intestinal, iar sursele includ cerealele integrale, nucile și legumele.

Importanța fibrelor:

- Promovează digestia sănătoasă și previn constipația.
- Mențin greutatea optimă, oferind o senzație de sațietate mai îndelungată.
- Sprijină sănătatea inimii și îmbunătățesc funcționarea intestinului

(Universitatea din Houston, 2022)

Proteinele: Blocurile de construcție ale corpului

Proteinele sunt fundamentale pentru întreținerea, creșterea și repararea corpului. Fiecare parte a corpului tău, de la mușchi la hormoni și enzime, depinde de proteine pentru a funcționa optim. Gândește-te la proteine ca la echipa de constructori care repară și întreține corpul tău, ajutându-l să crească și să se refacă după eforturi fizice intense sau răni.

Surse de proteine:

- **Surse animale:** Carne, pește, ouă și produse lactate, care sunt considerate proteine complete, conținând toți aminoacizii esențiali.
- **Surse vegetale:** Fasole, linte, năut, nuci și tofu. Proteinele vegetale pot fi incomplete, dar combinațiile adecvate, precum orezul cu fasolea, oferă toți aminoacizii necesari.



Proteinele sunt esențiale pentru dezvoltarea adolescenților, sprijinind creșterea musculară și regenerarea celulară, ajutându-te să-ți dezvolti forța și să te refaci mai repede după activități fizice. O dietă bogată în proteine ajută, de asemenea, la funcționarea optimă a creierului și la menținerea unui metabolism sănătos.

Grăsimile: O sursă esențială de energie și protecție

Deși au o reputație controversată, grăsimile sunt esențiale pentru funcționarea optimă a organismului, asigurând protecție organelor, susținând absorbția vitaminelor esențiale (A, D, E și K) și oferind o sursă concentrată de energie. Există trei tipuri principale de grăsimi:

- **Grăsimi saturate:** Se găsesc în produse de origine animală și alimente procesate, precum carne, unt și brânză. Consumul lor cu moderație este esențial pentru menținerea sănătății.
- **Grăsimi nesaturate:** Aceste grăsimi „bune” se găsesc în alimente precum avocado, nuci, pește gras și uleiuri sănătoase, cum ar fi cel de măsline. Ele sprijină sănătatea inimii și reduc inflamațiile din corp (*Titchenal et al., 2020*).
- **Grăsimi trans:** Acestea sunt considerate dăunătoare, fiind asociate cu alimente procesate precum cartofii prăjiți, biscuiții și produsele de patiserie. Grăsimile trans cresc riscul apariției bolilor cardiovasculare și ar trebui evitate pe cât posibil (*Pyakurel, 2023*).



De ce sunt grăsimile esențiale?

- **Protecția organelor:** Grăsimile formează un strat protector în jurul organelor vitale.
- **Absorbția vitaminelor:** Grăsimile ajută corpul să absoarbă vitaminele liposolubile.
- **Energie:** Ele oferă o sursă concentrată de energie, utilă în special pentru activitățile de anduranță.

Evitați alimentele ultraprocesate, bogate în grăsimi trans și zaharuri adăugate, pentru a menține un echilibru sănătos și pentru a sprijini dezvoltarea optimă a corpului în perioada adolescenței.

Sinergia între nutriție, sănătate mintală și sport

Nutriția adecvată influențează nu doar sănătatea fizică, ci și sănătatea mintală și performanța sportivă. Carbohidrații complecși asigură energia necesară pentru activități sportive intense, proteinele sprijină refacerea și creșterea musculară, iar grăsimile sănătoase contribuie la funcționarea optimă a creierului și inimii. Această sinergie este esențială pentru menținerea unui echilibru între corp și minte, sprijinind adolescenții în navigarea provocărilor acestei perioade.

De asemenea, activitatea fizică regulată contribuie la reglarea stării de spirit prin eliberarea de endorfine, ajutând la reducerea stresului și anxietății. În paralel, o alimentație echilibrată menține nivelul de energie și susține funcționarea creierului, permițându-ți să te concentrezi și să îți atingi obiectivele atât în școală, cât și în activitățile sportive.

Puterea micronutrienților – vitamine și minerale

Bine ați venit în lumea vitaminelor și mineralelor — acei nutrienți esențiali care, deși mici în cantitate, au un impact major asupra sănătății și bunăstării generale. Acestea sunt ca niște supereroi ascunși în alimentele noastre, susținând creșterea, dezvoltarea și protejarea organismului împotriva bolilor. Fiecare dintre acești nutrienți are o funcție specifică, contribuind la menținerea sănătății oaselor, sprijinirea sistemului imunitar, producerea de energie și menținerea unei stări de bine.

Vitamine

Vitamina A (Retinol)

Superputere: Îmbunătățește vederea în lumină slabă, susține pielea sănătoasă și funcția imunitară.

- **Surse:** Morcovi, cartofi dulci, spanac – adică ochelarii de vedere ai naturii pe timp de noapte.
- **Știați că:** Această vitamină nu doar că îmbunătățește vederea, dar și împiedică germenii să pătrundă în organism și ajută la combaterea infecțiilor odată ce au intrat (Tone de fapte, 2018).

Vitamina C (Acid ascorbic)

Superputere: Un antioxidant puternic care luptă împotriva radicalilor liberi, ajută la vindecarea rănilor și stimulează sistemul imunitar.

- **Surse:** Fructe și legume, în special citrice, ardei grași, căpșuni și broccoli.
- **Știați că:** Vitamina C este crucială pentru metabolismul grăsimilor, ajutând corpul să folosească grăsimea ca sursă de energie (Bodylogicmd, nd).

Vitamina D

Superputere: Ajută la absorbția calciului, esențial pentru oase și dinți puternici, și susține sistemul imunitar.

- **Surse:** Lumina soarelui, produse lactate fortificate, pești grași precum somonul.
- **Știați că:** Corpul poate produce vitamina D atunci când este expus la lumina soarelui (Brikle, 2021).

Vitamina E (Tocoferol)

Superputere: Protejează celulele de stresul oxidativ și susține sănătatea pielii.

- **Surse:** Nuci, semințe și uleiuri vegetale – gardieni de nădejde pentru celulele tale.
- **Știați că:** Vitamina E poate ajuta la protejarea ochilor împotriva cataractei și a degenerării maculare (Khoo, 2019).

Complexul de Vitamine B:

Vitaminele din grupul B joacă un rol crucial în transformarea alimentelor în energie, sprijinind metabolismul și funcțiile celulare.

Vitamina B1 (Tiamină): Esențială pentru funcția nervilor, mușchilor și inimii.

- **Surse:** Cereale integrale, carne, pește.
- **Știați că:** Tiamina este necesară pentru a produce adenosin trifosfat (ATP), energia celulelor (*Cleveland Clinic, 2024*).

Vitamina B2 (Riboflavină): Ajută la producerea de energie și la funcționarea celulară.

- **Surse:** Ouă, carne slabă, legume verzi.
- **Știați că:** Intestinul gros produce riboflavină care poate fi absorbită și utilizată de corp (*Said, 2014*).

Vitamina B3 (Niacină): Joacă un rol important în metabolism și reparația ADN-ului.

- **Surse:** Carne, pește, fasole, legume cu frunze.
- **Știați că:** Niacina poate ajuta la îmbunătățirea nivelului de colesterol (*Peechakara, 2024*).

Vitamina B5 (Acid Pantotenic): Esențială pentru metabolizarea nutrienților și sintetizarea hormonilor.

- **Surse:** Pui, carne de vită, ovăz, roșii, broccoli.
- **Știați că:** Numele său derivă din cuvântul grecesc "pantou," care înseamnă "peste tot" (*PAN, nd*).

Vitamina B6 (Piridoxină): Ajută la metabolismul aminoacizilor și producerea de celule roșii din sânge.

- **Surse:** Pește, ficat, legume.
- **Știați că:** Vitamina B6 participă în peste 100 de reacții enzimatice în corp (*Institute of Medicine, 1998*).

Vitamina B7 (Biotină): Susține sănătatea pielii, părului și unghiilor.

- **Surse:** Gălbenuș de ou, nuci, pește, produse lactate.
- **Știați că:** Biotina este frecvent asociată cu îmbunătățirea sănătății părului și unghiilor, deși dovezile sunt limitate (*Mock, 2014*).

Vitamina B9 (Acid folic): Crucială pentru funcționarea creierului și producerea de ADN.

- **Surse:** Legume cu frunze, nuci, fasole.
- **Știați că:** Acidul folic din suplimente este aproape complet biodisponibil, în timp ce cel din alimente este parțial disponibil (*Institute of Medicine, 1998*).

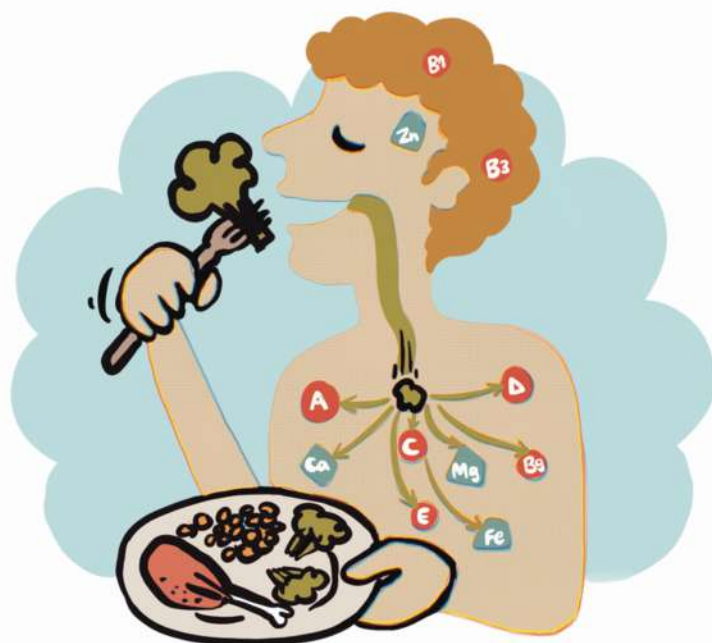
Vitamina B12 (Cobalamină): Esențială pentru funcționarea creierului și producerea de celule roșii din sânge.

- **Surse:** Carne, pește, produse lactate.
- **Știați că:** Vitamina B12 este singura vitamină care conține un element metalic, cobalt (*Institute of Medicine, 1998*).

Minerale

Calciu: Ajută la formarea și menținerea oaselor și dinților puternici.

- **Surse:** Produse lactate, verdețuri cu frunze închise la culoare.
- **Știați că:** Calciul este cel mai abundent mineral din corp (*Institute of Medicine, 2021*).



Fier: Necesar pentru producerea de hemoglobină, care transportă oxigenul în organism.

- **Surse:** Carne roșie, fasole, spanac.
- **Știați că:** Deficitul de fier este una dintre cele mai frecvente deficiențe nutriționale din lume (*WHO, 2020*).

Magneziu: Participă în peste 300 de reacții biochimice, incluzând sinteza proteinelor și funcționarea sistemului nervos.

- **Surse:** Nuci, semințe, cereale integrale.
- **Știați că:** Magneziul joacă un rol esențial în reglarea tensiunii arteriale și a glicemiei (*Rud, 2010*).

Zinc: Ajută la vindecarea rănilor, funcția imunitară și diviziunea celulară.

- **Surse:** Carne, crustacee, semințe.
- **Știați că:** Zincul este absorbit diferit în funcție de dieta ta și de combinațiile alimentare (WHO, 2004).

Concluzie

Vitaminele și mineralele sunt fundamentale pentru funcționarea corectă a organismului, protejându-ne de boli și susținând diverse procese biologice. Ele nu doar că ne mențin oasele puternice și ne ajută să luptăm împotriva infecțiilor, dar contribuie și la starea noastră generală de bine.

O dietă echilibrată, bogată în alimente variate, este cheia pentru a obține toți acești nutrienți esențiali, astfel încât corpul și mintea ta să funcționeze la capacitate maximă.

3. ELEMENTELE ESENȚIALE ALE VIEȚII: OXIGEN, APĂ ȘI SOMN

În acest capitol, vei descoperi cum oxigenul, apa și somnul joacă un rol fundamental în menținerea sănătății fizice și mentale. Aceste trei elemente formează baza vieții și îți oferă energia necesară pentru a trăi fiecare zi la maximum. Împreună, ele susțin fiecare celulă, organ și sistem din corpul tău, asigurându-ți vitalitatea, capacitatea de regenerare și claritatea mentală. Fiecare element îți va dezvălui propria „superputere” și îți va arăta cum să le valorifici pentru a trăi cu mai multă energie și bunăstare.

Oxigen: Forța invizibilă a vieții

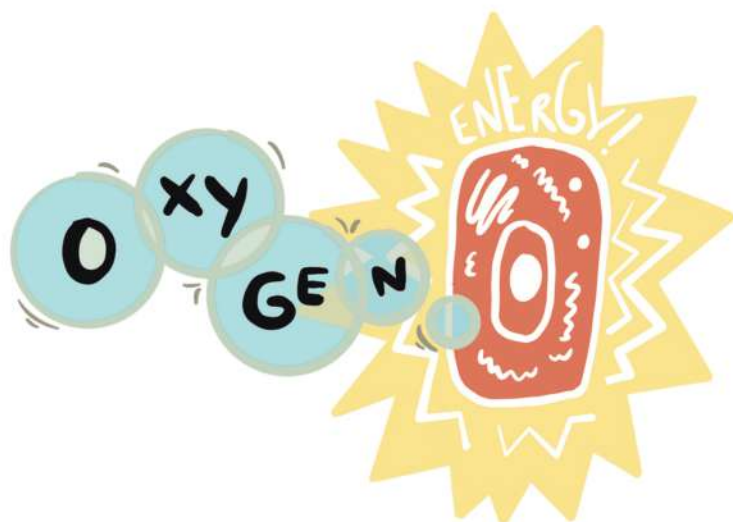
Bine ați venit în fascinanta lume a oxigenului — forța invizibilă și vitală care aduce viață fiecărei celule din corpul tău! Fără oxigen, corpul nostru nu ar putea să funcționeze: nu am putea să gândim, să ne jucăm sau chiar să creștem.

- **Supereroul celulelor:** Oxigenul ajută celulele să transforme alimentele în energie. Fără oxigen, nu ar exista energie — și implicit, nici activitate!
- **Esențial pentru supraviețuire:** Fiecare respirație trimite oxigen prin sânge, furnizând energie tuturor părților corpului, de la creier până la degetele de la picioare.

Imaginați-vă corpul ca o consolă de jocuri video, iar oxigenul ca fiind cablul de alimentare. Conectați-l și sunteți gata să începeți jocul!

Călătoria oxigenului:

1. **Stația de inhalare:** Aerul intră în plămâni și ajunge la mici saci de aer numiți alveole. Aici, oxigenul se atașează de celulele roșii din sânge, ca și cum ar lua o cursă gratuită într-un parc de distracții.



2. **Autostrada:** Sângele bogat în oxigen călătorește rapid prin corp, livrând oxigen fiecărei celule, la fel ca un camion de livrare de mare viteză.

3. **Descărcarea mărfurilor:** La fiecare celulă, oxigenul se desprinde de pe celulele roșii și alimentează celulele, ajutându-le să producă energie și să mențină organismul în mișcare.

Știați că:

Plămânii conțin aproximativ 2414 km de căi aeriene — cam distanța dintre Cluj-Napoca și Madrid!

Oxigenul și exercițiile fizice:

1. **Încălzirea:** La începutul activității fizice, mușchii au nevoie de mai mult oxigen pentru a produce energie. Respirația devine mai rapidă, pregătindu-vă corpul, la fel cum vă încălziți înainte de o prezentare importantă.

2. **În plin efort:** În timpul exercițiilor intense, corpul poate consuma de 10 până la 15 ori mai mult oxigen decât în repaus. Oxigenul devine „bateria” care vă alimentează mișcările.

3. **Răcirea:** După exerciții, corpul folosește oxigen suplimentar pentru a repara mușchii și a se calma, la fel cum un artist își organizează uneltele după un spectacol.

Știați că: În timpul unui antrenament intens, corpul poate folosi de până la 100 de ori mai mult oxigen decât în timpul odihnei (Trayhurm, 2019).

Apa: Forța lichidă de viață

Imaginați-vă corpul ca un parc acvatic în care fiecare tobogan și piscină — celulele, sângele și organele — depind de apă pentru a funcționa corect. Apa este esențială pentru viața corpului nostru!

- **Sistem de răcire:** Apa reglează temperatura corpului prin transpirație, funcționând ca un aparat de aer condiționat intern.
- **Agent de curățare:** Apa ajută la eliminarea toxinelor prin rinichi, menținând organismul curat și sănătos.
- **Lubrifiant și protecție:** Apa menține articulațiile bine lubrificate și protejează organele vitale, asigurând mișcări fluide și protecție internă.

Efectele consumului insuficient de apă:

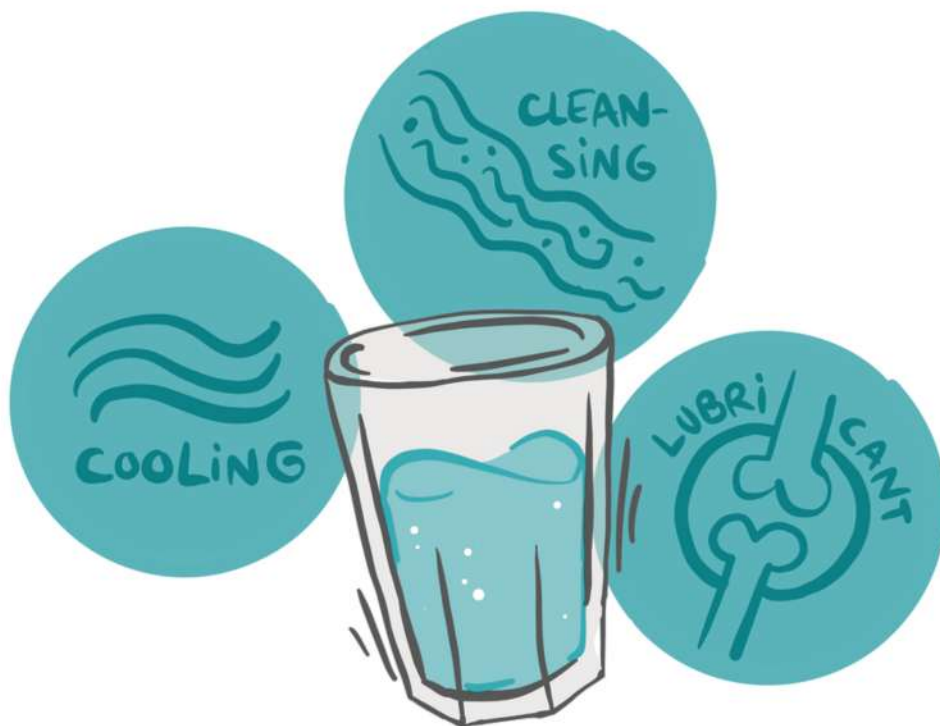
- **Ceața mentală:** Deshidratarea poate duce la dificultăți de concentrare, probleme de memorie și schimbări de dispoziție. Este ca și cum ați încerca să vizionați un videoclip cu o conexiune lentă la internet.
- **Oboseală și slăbiciune:** Fără suficientă apă, nivelul de energie scade, făcându-vă să vă simțiți ca un telefon pe cale să rămână fără baterie.
- **Probleme digestive:** Lipsa de apă afectează sistemul digestiv, făcându-l să funcționeze ineficient, ceea ce poate duce la constipație și disconfort.

Știați că: Aproximativ 60% din corpul uman este apă, ceea ce înseamnă că mai mult de jumătate din voi este alcătuit din acest element esențial!

Sfaturi pentru a rămâne hidratat pe tot parcursul zilei:

1. **Purtați o sticlă de apă:** Aveți mereu la îndemână o sticlă de apă pentru a lua înghițituri regulate.
2. **Aromatizați-vă apa:** Adăugați felii de fructe (lămâie, măr, castravete) pentru a face apa mai atrăgătoare.
3. **Consumați alimente bogate în apă:** Alegeți fructe și legume precum pepenele verde, castraveții și portocalele, care conțin peste 90% apă.
4. **Setați memento-uri:** Folosiți aplicații sau alarme pentru a vă reaminti să beți apă, transformând acest lucru într-un joc distractiv.

Știați că: Pierderea a doar 2% din lichidele corporale poate face ca antrenamentele să pară mult mai dificile.



Știați că:

- Alimentele pot furniza aproximativ 20% din aportul zilnic de apă. De exemplu, un măr mare nu doar că este sănătos, dar și hidratant.
- O persoană poate supraviețui aproximativ o lună fără hrană, dar doar o săptămână fără apă.

- Cantitatea de apă din corp scade odată cu vârsta: bebelușii au aproximativ 78% apă, dar acest procent scade la 65% până la vârsta de un an.
- Hidratarea adecvată îmbunătățește funcțiile creierului, sporind atenția și memoria.
- Deshidratarea ușoară poate afecta imediat performanța fizică. Pierderea a 1-2% din apa corporală reduce randamentul la antrenamente.

Apa și oxigenul sunt esențiale pentru buna funcționare a corpului tău. Fără ele, nu ai putea să rămâi activ, concentrat și sănătos. Oferă corpului tău combustibilul de care are nevoie și vei vedea că activitatea fizică și mentală va deveni mult mai ușor de gestionat!

Secretele somnului – Descoperirea beneficiilor unui somn odihnitor

Călătoria din timpul nopții: Explorarea etapelor somnului

Somnul nu este doar o pauză de la activitățile zilnice; este o adevărată aventură pentru creierul și corpul tău. Când adormi, corpul tău parcurge mai multe etape, fiecare având un rol esențial în refacerea fizică și mentală, pregătindu-te pentru provocările următoarei zile.

Fazele somnului:

1. **Somnul NREM (Mișcare non-rapidă a ochilor):** Această fază reprezintă aproximativ 75% din noapte și cuprinde trei etape:
 - **Etapa I:** Faza de tranziție, în care începi să adormi, corpul tău se relaxează și undele cerebrale devin mai lente.
 - **Etapa II:** Somn ușor, în care ritmul cardiac încetinește și temperatura corpului scade. Această etapă îți pregătește corpul pentru somnul profund.

- **Etapa III:** Somn profund, esențial pentru refacerea fizică și eliberarea hormonului de creștere, care ajută la dezvoltare și repararea țesuturilor.

2. **Somnul REM (Mișcare rapidă a ochilor):** Aceasta este etapa de vis, care ocupă aproximativ 25% din noapte. Este crucială pentru consolidarea memoriei și procesarea emoțiilor. Creierul tău este la fel de activ în această etapă ca atunci când ești treaz, iar aici se formează cele mai multe vise.



Știați că: În timpul somnului REM, creierul este incredibil de activ și consumă multă energie, similar cu starea de veghe (Sunj, 2023).

Beneficiile unui somn bun:

- **Stimulează funcțiile creierului:** Somnul îmbunătățește concentrarea, luarea deciziilor și creativitatea.
- **Întărește sistemul imunitar:** Somnul adecvat ajută corpul să lupte mai eficient împotriva bolilor.
- **Îmbunătățește starea de spirit:** O odihnă corespunzătoare poate reduce schimbările de dispoziție și riscul de depresie.

De reținut: Adolescenții care nu dorm suficient sunt mai predispuși la anxietate și întâmpină dificultăți la școală și în viața social (Sunj, 2023).

Dușmanii somnului:

1. **Ecranele:** Lumina albastră de la telefoane și tablete imită lumina naturală a zilei, păcălind creierul să creadă că este timpul să te trezești.

2. **Cafeina și zahărul:** Consumul de cafeină sau zahăr înainte de culcare poate perturba somnul, ținându-te treaz mai mult decât este necesar.

3. **Stresul și îngrijorările:** Gândurile stresante și anxietatea pot menține creierul într-o stare de alertă, împiedicând relaxarea necesară pentru a adormi.

Sfaturi pentru un somn odihnitor:

1. **Creați un ritual de culcare:** Activități precum cititul sau ascultarea muzicii liniștitoare pot semnala corpului că este timpul să se relaxeze.

2. **Păstrați dormitorul întunecat și răcoros:** O cameră întunecată și răcoroasă promovează somnul profund.

3. **Respectați un program de somn constant:** Mersul la culcare și trezirea la aceleași ore zilnic ajută la reglarea ceasului biologic.

Știați că: Elefanții dorm în picioare în timpul somnului non-REM, dar se întind când intră în faza REM? Este modul lor de a-și proteja corpul în timpul somnului profund.

Crearea unei zone prietenoase pentru somn:

- **Păstrați spațiul răcoros:** Temperatura ideală pentru somn este între 16 și 20 grade Celsius.
- **Evitați zgomotul:** Dacă mediul înconjurător este zgomotos, încercați să folosiți o mașină de zgomot alb sau dopuri de urechi.

- **Întuneric complet:** Folosiți perdele groase sau o mască de somn pentru a bloca lumina și a favoriza un mediu de somn odihnitor.
- **Timp de relaxare:** Cu aproximativ o oră înainte de culcare, încercați activități relaxante precum întinderile ușoare sau cititul.
- **Program regulat:** Mențineți un program de somn constant, chiar și în weekenduri, pentru a echilibra ceasul intern al corpului.
- **Jurnal lângă pat:** Dacă gândurile vă țin treaz, scrieți-le într-un jurnal pentru a vă elibera mintea și a vă ajuta să vă relaxați.

Știați că: Stabilirea unei rutine de culcare trimite semnale clare creierului, pregătindu-l pentru odihnă la fel cum o scenă bine pregătită îi ajută pe actori să-și amintească replicile
(Suni, 2023)

Importanța somnului pentru adolescenți:

Pentru a funcționa la capacitate maximă, creierul tău are nevoie de suficient somn. Somnul nu este doar o pauză pasivă; este un proces în care creierul arhivează și organizează amintiri, se regenerează și se

pregătește pentru succesul zilei următoare. Echilibrul emoțional, sănătatea generală și claritatea mentală depind în mare măsură de obiceiurile sănătoase de somn, iar acestea sunt deosebit de importante în rândul adolescenților. Așadar, oferă-i corpului tău odihna de care are nevoie și vei observa o îmbunătățire a concentrării, stării de spirit și energiei pentru a înfrunta ziua următoare cu succes.

4. ALIMENTELE ULTRAPROCESATE ȘI CITIREA ETICHETELOR

Alimente ultraprocesate: Impactul asupra sănătății și strategiile pentru a le evita

Produsele alimentare ultraprocesate sunt cele care trec printr-o prelucrare industrială intensă, ceea ce le modifică semnificativ față de ingredientele naturale. Acestea conțin adesea coloranți, arome și conservanți artificiali și sunt pline de zaharuri adăugate, sare și grăsimi trans. Consumul frecvent al acestor alimente poate avea efecte negative asupra sănătății, mai ales pentru adolescenți.

Efectele nocive ale alimentelor ultraprocesate:

1. **Calitate nutrițională scăzută:** Alimentele ultraprocesate, precum croissantele ambalate, snacksurile sărate sau sucurile carbogazoase, sunt de obicei sărace în nutrienți esențiali precum vitamine, minerale și fibre. Deși sunt bogate în calorii, oferă puține beneficii nutriționale.

2. **Bogate în grăsimi trans:** Grăsimile trans sunt considerate printre cele mai dăunătoare pentru sănătate. Acestea se găsesc în produse prăjite, margarine și produse de patiserie și sunt asociate cu un risc crescut de boli cardiovasculare și alte probleme de sănătate grave.

3. **Cresc riscul de obezitate și boli cronice:** Consumul frecvent de alimente ultraprocesate, cum ar fi pizza congelată, prăjituri și biscuiți, poate duce la creșterea în greutate și la dezvoltarea obezității, ceea ce poate provoca boli cronice precum diabetul de tip 2 și afecțiuni cardiace.

4. **Impact negativ asupra sănătății mintale:** Studiile arată că o dietă bogată în alimente ultraprocesate este asociată cu un risc crescut de depresie și anxietate la adolescenți. Lipsa nutrienților esențiali, combinată cu fluctuațiile glicemiei, poate afecta semnificativ starea de spirit și sănătatea mentală (*Bittencourt Mescoloto, 2024*).

Importanța citirii etichetelor alimentare

Citirea etichetelor este esențială pentru a face alegeri alimentare sănătoase și pentru a evita capcanele alimentelor ultraprocesate. Iată câteva motive:

- **Conștientizarea ingredientelor:** Etichetele îți arată ce conține un produs. De exemplu, biscuiții sau croissantele ambalate pot conține grăsimi trans și zaharuri adăugate. Citind etichetele, poți evita aceste ingrediente dăunătoare.
- **Informații nutriționale:** Etichetele oferă detalii despre conținutul de grăsimi, zaharuri și calorii. De exemplu, produsele de patiserie ambalate și chipsurile au adesea un conținut ridicat de grăsimi trans, ascunse sub denumiri precum „uleiuri parțial hidrogenate.”
- **Controlul porțiilor:** Etichetele indică adesea porții mai mici decât cantitatea pe care o consumăm în mod obișnuit. Citirea lor te poate ajuta să controlezi aportul caloric și să eviți supraalimentarea.

- **Identificarea zaharurilor și grăsimilor trans:** Zahărul și grăsimile trans pot apărea sub diferite denumiri pe etichete, cum ar fi „sirop de glucoză-fructoză” sau „uleiuri parțial hidrogenate”. Recunoașterea acestor termeni te ajută să eviți ingredientele dăunătoare (EFSA, n.d.)

Citirea etichetelor îți oferă controlul și puterea de a face alegeri alimentare mai sănătoase, contribuind la o dietă echilibrată și un stil de viață sănătos.

5. BUCĂTĂRIA INDEPENDENȚEI: ABILITĂȚI PENTRU A TE HRĂNI SĂNĂTOS

Scopul acestui ghid nu este doar să înveți cum să gătești, ci să îți dezvolti abilitățile culinare, independența și încrederea în alegerile alimentare. Vei descoperi că gătitul nu este doar o sarcină necesară, ci și un proces creativ și distractiv care te ajută să mănânci sănătos și să economisești bani. Iată câteva abilități esențiale și strategii pentru a te descurca cu succes în bucătărie și în supermarket.

Abilități de bază în gătit și siguranță

- **Stăpânește cuțitul:** Învață să tai și să feliezi în siguranță. Un cuțit bine ascuțit și o tăietoare stabilă sunt esențiale pentru siguranță și eficiență.
- **Amestecă cu măiestrie:** Exersează tehnici de amestecare, folosind un blender sau alte ustensile de bucătărie, ajustând condimentele pentru a obține gustul perfect.
- **Condimentează cu încredere:** Începe cu condimente de bază, precum sare, piper și usturoi, apoi explorează arome mai complexe pe măsură ce te simți mai confortabil în bucătărie.

Cumpărături inteligente: Cum să te descurci la supermarket

- **Citește etichetele:** Învăță să descifrezi informațiile nutriționale pentru a evita produsele cu aditivi nesănătoși sau zahăr adăugat.
- **Strategii de preț:** Supermarketurile își plasează adesea produsele mai scumpe la nivelul ochilor, așa că nu uita să verifici rafturile inferioare pentru variante mai accesibile.
- **Alege produse proaspete:** Verifică fructele și legumele după culoare, textură și miros, asigurându-te că sunt coapte și de calitate.



Gătitul acasă îți oferă control asupra alimentelor pe care le consumi și îți permite să pregătești mese sănătoase și echilibrate. Metodele de gătit precum coacerea, aburirea sau grătarul păstrează mai bine nutrienții și evită grăsimile nesănătoase.

Rețete pentru un stil de viață activ:

- **Rețete simple și rapide:** Alege preparate versatile și ușor de realizat, care să se potrivească cu un program încărcat.
- **Experimentează cu umor:** Gătitul poate fi distractiv – încearcă rețete noi și nu te descuraja dacă nu ies perfect de prima dată!

Implicarea părinților:

- **Gătiți împreună:** Transformă gătitul într-o activitate de familie, învățând din experiența părinților.
- **Planificați mesele în echipă:** Stabiliți împreună meniul și creați o listă de cumpărături.

Importanța meselor gătite acasă:

1. **Controlul ingredientelor:** Gătind acasă, poți alege cele mai sănătoase ingrediente și controla dimensiunile porțiilor.
2. **Mai puține calorii și zahăr:** Persoanele care gătesc acasă tind să consume mai puține calorii, zahăr și grăsimi comparativ cu cei care mănâncă frecvent în oraș.
3. **Întărirea relațiilor de familie:** Mâncatul împreună îmbunătățește relațiile și creează ocazii de petrecut timp de calitate.
4. **Dezvoltarea gustului pentru mâncare sănătoasă:** Adolescenții care se implică în gătit sunt mai predispuși să dezvolte preferințe pentru alimente sănătoase.



5. **Economii financiare:** Gătutul acasă este mai ieftin decât a mânca frecvent în oraș și, în același timp, promovează o alimentație sănătoasă.

6. **Abilități de viață:** Gătutul te învață lecții importante despre nutriție, planificarea meselor și gestionarea bugetului, pregătindu-te pentru viața adultă (Sztainer, D, 2010).

Concluzie:

Gătutul acasă nu este doar o abilitate practică, ci și un mod de a-ți dezvolta independența, de a încuraja obiceiuri alimentare sănătoase și de a te bucura de procesul creativ al pregătirii meselor.

6. REFLECȚIA ÎN OGLINDĂ: SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI CORPUL TĂU

Acest capitol te invită să explorezi cum percepția asupra propriului corp influențează felul în care te simți și te raportezi la tine însuși. De la idealurile nerealiste promovate de mass-media la stigmatizarea legată de greutate, vom analiza ce înseamnă să dezvolti o imagine corporală sănătoasă și o stimă de sine puternică. Vei descoperi cum presiunile sociale și culturale ne pot influența nu doar obiceiurile alimentare, ci și sănătatea emoțională.

Totodată, acest capitol îți oferă strategii practice pentru a combate stereotipurile și a cultiva o relație pozitivă cu propriul corp. Vom discuta și despre impactul „culturii dietelor” și vom învăța cum să abordăm hrana dintr-o perspectivă echilibrată și sănătoasă. Această călătorie de auto-descoperire și acceptare te va ajuta să te eliberezi de presiuni externe și să îți construiești o imagine de sine bazată pe respect și recunoașterea diversității, atât a ta, cât și a celor din jurul tău.

Înțelegerea imaginii corporale și a stimei de sine

Este esențial să înțelegi cum atitudinea ta față de propriul corp îți influențează bunăstarea mentală și fizică. Modul în care te percepi pe tine însuși afectează profund încrederea în sine și sănătatea generală.



De multe ori, idealurile promovate de mass-media sunt nerealiste și greu de atins, ceea ce poate duce la sentimente de inadecvare și autocritică (Brown et al., 2016). Este important să îți amintești că ești unic și valoros în felul tău. În loc să te concentrezi doar pe aspectul fizic, încearcă să apreciezi ce poate face corpul tău. Conform lui Puhl și Brownell (2003), corpul tău este un instrument extraordinar care merită respect, fie că îl folosești pentru sport, dans sau activitățile zilnice.

Iată câteva strategii care te pot ajuta să îți cultivi o relație pozitivă cu propriul corp:

- **Puncte forte dincolo de estetică:** Observă unde excelezi — poate ai rezistență, flexibilitate, forță sau o reziliență mentală deosebită.
- **Sănătatea înaintea dimensiunii:** Concentrează-te pe indicatorii de sănătate, cum ar fi nivelul tău de energie și claritatea mentală, în loc să pui accent pe greutate.
- **Acceptarea de sine:** Apreciază ceea ce te definește dincolo de aspectul fizic. Acest lucru nu doar că îți va îmbunătăți stima de sine, dar va contribui la crearea unui mediu în care diversitatea corporală este acceptată și apreciată (Puhl et al., 2012).

Recomandare: Organizează o seară de discuții cu familia, în care fiecare să își împărtășească experiențele legate de imaginea corporală. Discută despre cum media influențează percepțiile asupra frumuseții și cât de importantă este acceptarea propriei diversități.

Abordarea stigmatizării și prejudecăților legate de greutate

A experimenta discriminare sau tratament nedrept din cauza greutății tale se numește stigmatizare. Dacă cineva face glume pe seama greutății tale sau te judecă pentru aceasta, este important să înțelegi că acest lucru nu este corect și nu reflectă cine ești tu cu adevărat. Stigmatizarea legată de greutate poate duce la sentimente de tristețe, retragere socială și chiar la probleme alimentare (Emmer et al., 2020).



Amintește-ți că
greutatea ta nu
definește abilitățile,
caracterul sau
valoarea ta.

Factori biologici care influențează greutatea:

Știați că: Hormonii joacă un rol crucial în greutatea corporală? Dacă hormonii sunt dezechilibrați, acest lucru poate influența cât de ușor sau greu pierzi sau câștigi în greutate (Brown et al., 2016).

- **Genetica:** Așa cum moștenești trăsături precum culoarea ochilor, poți moșteni și trăsături legate de forma corpului. Unele persoane sunt mai predispuse la câștigul în greutate decât altele, iar acest lucru nu este întotdeauna sub controlul tău.

- **Metabolism:** Fiecare persoană arde calorii într-un ritm diferit — unii mai rapid, alții mai lent (Pearl et al., 2018).

Consecințe psihologice:

- **Impactul asupra sănătății mintale:** A fi judecat pentru greutatea ta poate provoca anxietate, tristețe și chiar depresie (Hatzenbuehler et al., 2009).

- **Retragerea socială:** Dacă te simți inconfortabil din cauza judecăților legate de felul în care arăți, este posibil să eviți interacțiunile sociale sau activitățile care îți plac, ceea ce poate accentua sentimentul de singurătate (*Puhl et al., 2017*).

Perspective culturale:

- **Influența mass-media:** Ai observat cum filmele, emisiunile TV și revistele promovează adesea un singur tip de corp "perfect"? Acest lucru ne poate face să credem că doar acel tip de corp este frumos, dar asta nu este adevărat (*Tomiyama et al., 2018*).
- **Diversitatea culturală:** În diferite culturi, greutatea corporală este privită diferit. Frumusețea și sănătatea sunt percepute în diverse forme în întreaga lume (*van Amsterdam, 2013*).

Pentru a crea un mediu mai incluziv, este important să elimini stigmatizarea legată de greutate. Prin înțelegerea diversității corpurilor și a motivelor pentru care greutatea variază, poți deveni mai empatic.

Continuă să discuți despre modalități prin care putem accepta și celebra diversitatea corporală.

Recomandare: Organizează o seară de discuții în familie despre ceea ce ai învățat despre stigmatizarea greutății. Vorbiți despre cum aceste noi perspective v-au schimbat modul de gândire și cum puteți combate prejudecățile împreună.

The diet culture (Cultura dietelor)

Cultura dietelor este un set de norme și credințe care glorifică slăbirea și asociază succesul și valoarea personală cu greutatea corporală. Aceasta influențează modul în care percepem corpul nostru și relația noastră cu mâncarea, fiind adesea prezentă în social media, reclame și conversații zilnice. Înțelegerea acestei culturi și rezistența față de normele sale sunt esențiale pentru sănătatea ta mentală și fizică.

Cum influențează cultura dietelor viața ta?

- **Idei înșelătoare:** Cultura dietelor promovează mitul conform căruia fericirea și succesul depind de un anumit tipar corporal, încurajând pierderea rapidă în greutate, chiar și prin metode nesănătoase (Puhl & Himmelstein, 2018).



- **Obiceiuri riscante:** Dietele restrictive și comportamentele nesănătoase legate de alimentație sunt adesea promovate, ceea ce poate duce la tulburări alimentare și o relație disfuncțională cu mâncarea. Este mult mai important să ascuți semnalele naturale ale corpului tău și să te concentrezi pe echilibrul nutrițional (Puhl & Himmelstein, 2018).
- **Bucuria de a mânca:** Mâncarea trebuie să fie o experiență plăcută și hrănitoare, nu o sursă de vinovăție și stres (Hudnall, 2020).

Impactul negativ al culturii dietelor:

- **Sănătatea mentală:** Presiunile acestei culturi pot provoca anxietate, depresie și tulburări alimentare. Persoanele care nu se încadrează în standardele promovate pot dezvolta o imagine corporală negativă și o stimă de sine scăzută (Hatzenbuehler, 2009).
- **Sănătatea fizică:** Dietele restrictive duc adesea la deficiențe nutriționale și fluctuații de greutate, afectând metabolismul și provocând probleme de sănătate pe termen lung (Pearl et al., 2018).

Cum să rezisti presiunilor culturii dietelor:

1. **Sănătatea înaintea aspectului:** Concentrează-te pe sănătate, nu pe greutate. Adevărata sănătate vine în toate formele și dimensiunile (Emmer et al., 2020).

2. **Concentrează-te pe funcționalitate:** Apreciază ceea ce poate face corpul tău, nu doar cum arată. Funcționalitatea și bunăstarea sunt mai importante decât estetica (Deci & Ryan, 2013).

3. **Ascultă-ți corpul:** Fii atent la semnalele naturale de foame și sațietate. Mâncarea trebuie să fie o reacție naturală, nu o regulă impusă de diete (Hudnall, 2020).

4. **Recunoaște mâncatul emoțional:** Învăță să îți gestionezi emoțiile fără a apela la mâncare (Carraça et al., 2011).



5. **Bucură-te de mâncare:** Hrănește-ți corpul și sărbătorește diversitatea alimentară fără să te simți vinovat pentru asta (Teegardin, 2012).

6. **Critica mesajelor media:** Fii conștient de mesajele promovate în mass-media și gândește critic la ce impact au asupra percepției tale despre corpul tău (van Amsterdam, 2013).

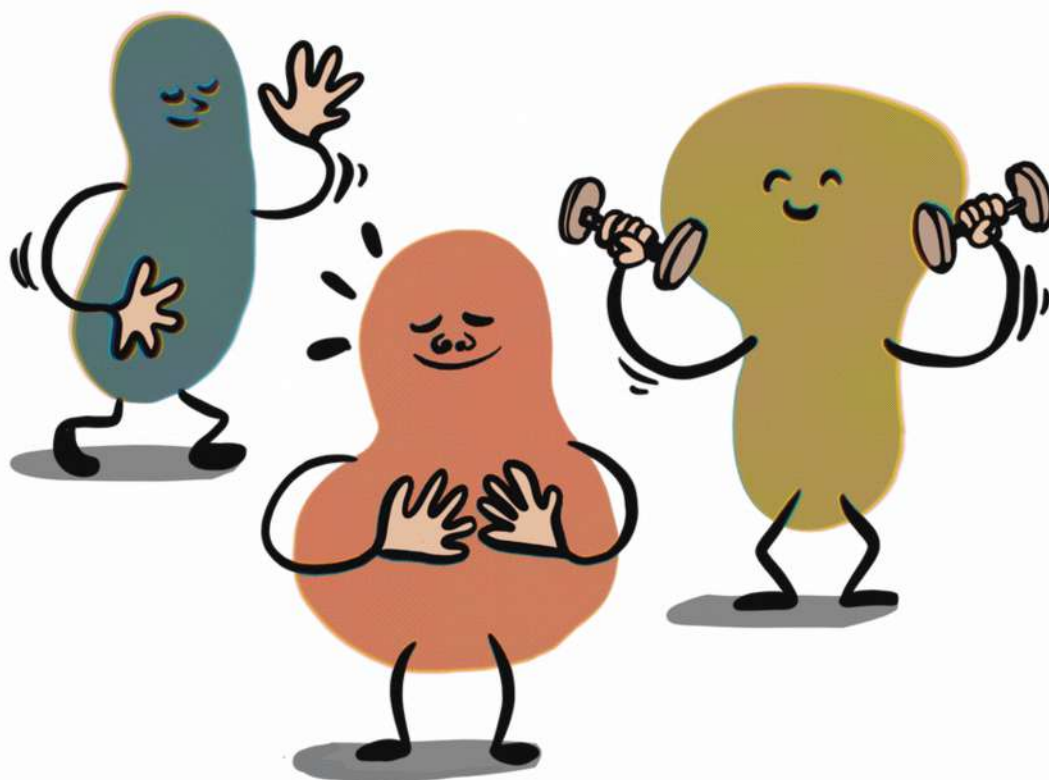
7. **Alege surse media pozitive:** Urmărește persoane și publicații care promovează diversitatea corporală și o imagine corporală sănătoasă (Pearl & Puhl, 2018).

8. **Sprijin comunitar:** Înconjoară-te de oameni care susțin o abordare sănătoasă a alimentației și a imaginii corporale (Pearl & Puhl, 2014).

9. **Vorbește împotriva culturii dietelor:** Încurajează-i pe cei din jur să înțeleagă pericolele culturii dietelor și fii vocea care promovează acceptarea (Hagger et al., 2014).

Concluzie

Înțelegerea imaginii corporale, recunoașterea stigmatizării legate de greutate și rezistența la presiunile culturii dietelor sunt esențiale pentru a te dezvolta într-un mod sănătos și echilibrat. Concentrează-te pe funcționalitatea corpului tău și pe sănătatea ta generală, nu doar pe aspectul exterior. Corpul tău este un instrument extraordinar care merită respect și apreciere.



Consecințele dietelor extreme și tulburărilor de alimentație

Dietele extreme pot părea o soluție rapidă pentru a obține un corp dorit, dar pot aduce probleme grave pentru sănătatea ta. Este esențial să menții o alimentație echilibrată și să eviți capcanele acestor diete.

De ce dietele extreme sunt periculoase:

- **Lipsa nutrienților esențiali:** Eliminarea unor grupe alimentare, precum carbohidrații sau grăsimile, poate priva corpul de vitamine și minerale necesare pentru a funcționa corect (Pearl & Puhl, 2018).
- **Încetinirea metabolismului:** Dietele cu foarte puține calorii încetinesc metabolismul, făcând pierderea în greutate mai dificilă și predispunând corpul la acumularea rapidă a kilogramelor după finalizarea dietei (Hudnall, 2020).
- **Probleme digestive:** Dietele dezechilibrate pot duce la balonare, constipație sau alte probleme digestive, semne că organismul nu primește nutrienții necesari (Hudnall, 2020).

Efectele emoționale ale dietelor extreme:

- **Preocuparea constantă pentru mâncare:** Dietele stricte pot face mâncatul un stres continuu și pot elimina bucuria din această activitate (Puhl et al., 2012).
- **Schimbări de dispoziție:** Restricțiile alimentare drastice pot duce la anxietate, depresie și schimbări de dispoziție (Hudnall, 2020).
- **Izolare socială:** Concentrarea excesivă pe mâncare poate duce la evitarea activităților sociale, afectând relațiile și bucuria de a interacționa cu ceilalți (Puhl & Brownell, 2003).



Tulburări alimentare frecvente:



- **Tulburare de alimentație compulsivă:** Mâncatul compulsiv urmat de vinovăție sau rușine (American Psychiatric Association, 2023).

O alimentație echilibrată este cheia pentru o bunăstare mentală și fizică, iar evitarea dietelor extreme îți va proteja sănătatea pe termen lung.

- **Anorexia nervosa:** Restricționarea severă a alimentelor, ducând la pierderea periculoasă în greutate (American Psychiatric Association, 2023).
- **Bulimia nervosa:** Episoade de mâncat excesiv, urmate de metode compensatorii precum vărsăturile (American Psychiatric Association, 2023).

**Sănătatea ta
contează mai mult
decât aspectul
fizic.**

Conexiunea minte-corp: Cum alimentația influențează starea emoțională

Alimentația joacă un rol esențial în sănătatea ta mintală. Mâncarea nu doar că îți hrănește corpul, dar influențează și modul în care te simți. O dietă echilibrată te poate ajuta să îți gestionezi emoțiile, să reduci stresul și să îmbunătățești concentrarea.

Alimente care îmbunătățesc starea de spirit:

1. **Pește bogat în Omega-3:** Somonul și sardinele susțin sănătatea creierului și previn depresia.
2. **Fructe și legume proaspete:** Acestea conțin vitamine și antioxidanți care protejează creierul și îmbunătățesc starea de spirit.
3. **Alimente bogate în fibre:** Cerealele integrale și leguminoasele stabilizează glicemia, prevenind schimbările bruște de dispoziție.
4. **Ciocolata neagră:** Conține antioxidanți care stimulează serotonina, îmbunătățind starea de spirit.
5. **Alimente fermentate:** Iaurtul și chefirul sprijină sănătatea intestinală, care are un impact direct asupra sănătății mintale.



O alimentație bogată în nutrienți îți va susține nu doar sănătatea fizică, ci și cea emoțională. Hrănește-te echilibrat pentru a te simți bine în fiecare zi.

Combaterea stresului cu ajutorul alimentelor

Stresul este o parte a vieții de zi cu zi, dar alimentele potrivite te pot ajuta să îl gestionezi mai eficient. Consumul unor alimente bogate în nutrienți poate reduce anxietatea și îți poate îmbunătăți starea de bine. Alimente care combat stresul:

- **Avocado și nuci:** Bogate în grăsimi sănătoase, contribuie la stabilizarea stării de spirit.
- **Citrice și vitamina C:** Vitamina C reduce nivelul de cortizol, hormonul stresului.



- **Fructele de pădure:** Pline de antioxidanți, protejează creierul împotriva efectelor stresului.
- **Ceaiul verde:** Conține L-teanină, care are efect calmant asupra creierului.
- **Banane și alimente bogate în magneziu:** Magneziul reduce anxietatea și îmbunătățește calitatea somnului.

Concluzie:

Hrănirea corectă nu doar că îți susține sănătatea fizică, dar îți oferă și resursele necesare pentru a face față stresului și presiunilor zilnice. O dietă bogată în fructe, legume, nuci și ceai verde îți va sprijini echilibrul emoțional și sănătatea mintală.

7. GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI REZILIENȚĂ PSIHICĂ

Emoțiile și influența comportamentului tău

Te-ai întrebat vreodată de ce uneori emoțiile tale sunt așa de schimbătoare? Într-o zi te simți plin de energie, iar în alta, parcă totul devine mai complicat. Aceste fluctuații sunt normale, deoarece emoțiile sunt o parte esențială a vieții tale de zi cu zi și sunt influențate de numeroși factori, inclusiv nutriția și activitatea fizică. Tot mai mulți cercetători confirmă că modul în care ne hrănim și cât de activi suntem afectează nu doar corpul, ci și mintea și emoțiile noastre.

Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt răspunsurile naturale ale corpului și creierului tău la ceea ce trăiești în viața de zi cu zi. Ele pot varia de la bucurie la tristețe, de la entuziasm la anxietate, și influențează felul în care gândești și reacționezi. Uneori, poate părea greu să înțelegi exact ce simți, deoarece emoțiile sunt un amestec complex de senzații fizice și gânduri.

De exemplu, atunci când mănânci sănătos și ai un aport echilibrat de nutrienți, cum ar fi Omega-3 din pește, creierul tău funcționează mai bine, ceea ce îți îmbunătățește starea de spirit. În schimb, consumul de alimente ultraprocesate sau diete dezechilibrate poate amplifica emoțiile negative, cum ar fi anxietatea sau iritabilitatea, afectând capacitatea de a face față stresului.

Cum îți influențează creierul emoțiile?



Creierul tău este mereu în alertă, pregătind corpul pentru a face față diverselor situații. Înainte de un examen important, de exemplu, corpul tău poate începe să reacționeze: inima bate mai tare, mâinile transpiră. Aceste reacții sunt modul în care corpul îți arată că îți pasă de acea situație. De fapt, activitatea fizică regulată, cum ar fi sportul, ajută la reglarea acestor reacții, reducând stresul și îmbunătățind sănătatea mentală. Sportul eliberează endorfine, cunoscute ca „hormonii fericirii”, care îți pot schimba rapid starea de spirit.

Cum să înțelegi și să gestionezi emoțiile?

Înțelegerea emoțiilor tale este un prim pas important pentru a le putea gestiona. Emoțiile îți indică ce se întâmplă în corpul și mintea ta, iar acest lucru este legat și de modul în care îți hrănești corpul. O dietă echilibrată, bogată în vitamine și minerale esențiale, contribuie la o sănătate mentală mai bună. De exemplu, alimentele bogate în magneziu, precum migdalele sau spanacul, ajută la reducerea anxietății și la calmarea emoțiilor.

La fel, sportul nu doar că îți întărește corpul, dar joacă un rol esențial și în echilibrul emoțional. Activitățile fizice regulate ajută la eliberarea tensiunii și a stresului, îmbunătățind claritatea mentală. Dacă te simți copleșit, o scurtă alergare sau un antrenament la sală poate schimba complet felul în care privești lucrurile.

Emoțiile și sportul – cum sunt legate?

Sportivii, de exemplu, înțeleg bine legătura dintre emoții și performanță. Înaintea unui meci important, emoțiile pot fi intense, dar un sportiv antrenat știe să le gestioneze și să le folosească în avantajul său.



Prin exercițiu fizic, înveți să transformi anxietatea în entuziasm, iar stresul în concentrare. Același lucru se aplică și în viața de zi cu zi.

Sportul te ajută să devii mai rezistent din punct de vedere emoțional, iar nutriția adecvată susține acest echilibru.

De ce este important să îți înțelegi emoțiile?

Cu cât îți cunoști mai bine emoțiile și înțelegi legătura dintre ce mănânci, cât sport faci și cum te simți, cu atât vei reuși să iei decizii mai bune pentru sănătatea ta mentală și fizică. Emoțiile tale sunt strâns legate de bunăstarea generală – o dietă sănătoasă și un stil de viață activ pot contribui semnificativ la starea ta de bine.

Exercițiu:

Gândește-te la o zi în care te-ai simțit foarte bine din punct de vedere emoțional. Cum ai mâncat în acea zi? Ai făcut sport sau activitate fizică? Observă cum aceste aspecte au influențat starea ta emoțională și încearcă să integrezi obiceiuri sănătoase în viața ta de zi cu zi.

Reziliența psihologică

Reziliența psihologică: Cum te ajută să faci față provocărilor

În viață, trecem prin tot felul de situații – unele ușoare, altele foarte dificile. Poate te-ai întrebat vreodată cum fac unii oameni față mai bine atunci când viața devine grea. Aici intervine conceptul de **reziliență psihologică**.



Reziliența psihologică este capacitatea ta de a te ridica după ce ai fost lovit de greutate. Este acel „super-putere” care te ajută să îți revii și să continui să trăiești cu sens și încredere, chiar și după ce te-ai confruntat cu situații dificile. Nu înseamnă că problemele dispar, ci că reușești să le depășești și să înveți din ele. Și, la fel cum antrenăm corpul prin sport și ne alimentăm corect printr-o nutriție echilibrată, putem să ne „antrenăm” și mintea să fie mai puternică și rezilientă.

Cum funcționează reziliența?

Fiecare dintre noi are o anumită capacitate de reziliență. Modul în care facem față provocărilor depinde de obiceiurile și comportamentele pe care le-am dezvoltat de-a lungul timpului. La fel cum sportul te ajută să-ți antrenezi mușchii și nutriția îți oferă energie, reziliența psihologică poate fi învățată și dezvoltată. Este o abilitate care crește pe măsură ce înveți cum să te adaptezi la schimbări și dificultăți. De exemplu, sportul eliberează endorfine – hormonii fericirii – și reduce nivelul de stres, iar alimentația sănătoasă îți susține claritatea mentală și energia, ambele fiind factori esențiali pentru a gestiona emoțiile și stresul.

Strategii pentru a-ți crește reziliența psihologică:

1. **Vezi greșelile ca pe oportunități de învățare**

În loc să vezi eșecurile ca pe capătul drumului, încearcă să le privești ca pe niște

probleme care pot fi rezolvate. La fel cum te refaci fizic după un antrenament intens, și mintea ta se poate „reface” din greșeli și dificultăți, dacă o hrănești cu gânduri pozitive și sănătoase.

2. **Acceptă schimbările ca parte din viață**

Gândește-te la cum ai crescut de la copilărie la adolescență. Schimbarea este inevitabilă și face parte din dezvoltarea ta, atât fizic, cât și mental. Așa cum corpul tău se adaptează la noi rutine de exerciții sau la schimbări în alimentație, și mintea ta poate învăța să se adapteze la provocările vieții.

3. Concentrează-te pe lucrurile bune din tine Sănătatea fizică și mentală sunt legate. Fii conștient de abilitățile tale fizice și mentale. Dacă îți place sportul sau activitățile fizice, ele pot fi o sursă de încredere și reziliență. De exemplu, exercițiile fizice regulate îți îmbunătățesc nu doar starea fizică, dar și starea mentală, oferindu-ți un sentiment de realizare.

4. Pune problemele

în perspectivă

Când o problemă te doboară, întreabă-te: „Este asta cu adevărat atât de grav?”. De exemplu, dacă ai ratat o excursie importantă, amintește-ți că vei avea și alte oportunități de a trăi experiențe frumoase. În același mod, la fel cum un antrenament nu definește tot parcursul tău sportiv, o problemă temporară nu definește viitorul tău.

5. Fii optimist în

fața provocărilor

Caută partea bună a lucrurilor, chiar și atunci când totul pare greu. Un stil de

viață echilibrat, cu sport și nutriție sănătoasă, îți poate da energia și rezistența mentală necesară pentru a face față provocărilor. Corpul și mintea ta funcționează mai bine când sunt susținute de alimente sănătoase și activitate fizică.

6. Îngrijește-ți

corpul și mintea

Exercițiile fizice, hobby-urile care te relaxează sau pur și simplu timpul petrecut cu tine însuși te ajută să rămâi calm și echilibrat, chiar și în situații dificile. Sportul îți oxigenează creierul și îți dă energie, în timp ce o dietă echilibrată îți menține mintea clară.

7. Creează și menține

relații solide

Prietenii și familia sunt esențiali în dezvoltarea ta emoțională. Construiește relații bazate pe încredere și respect. În plus, sportul de echipă te poate ajuta să dezvolți legături mai puternice cu cei din jur, iar mesele împreună cu familia pot întări conexiunile afective.

Exercițiu: Gândește-te la o problemă recentă care ți s-a părut greu de rezolvat. Acum, fă un pas înapoi și întreabă-te: ce resurse ai la dispoziție? Cine te poate ajuta? Ce poți face diferit? Găsește o soluție și încearc-o. Chiar dacă nu reușești din prima, vei învăța ceva din experiență și vei deveni mai puternic.

8. PUTEREA LEGĂTURILOR: DE CE AI NEVOIE DE CEILALȚI

În zilele noastre, totul se întâmplă atât de repede încât poate părea copleșitor. Suntem mereu bombardați de informații – de la notificări pe TikTok și Instagram, până la seriale pe care le urmărim ore întregi sau știrile pe care le citim online. Cu atât de multă informație, creierul nostru ajunge să fie supraîncărcat. Și, în loc să ne hrănim mintea cu lucruri care ne fac bine, o „îndopăm” cu tot felul de conținut, ceea ce poate duce la oboseală și chiar la sentimentul de singurătate, chiar dacă suntem mereu conectați online.

Aceste stări de înstrăinare și singurătate sunt foarte comune în perioada adolescenței. Când prietenii sau colegii devin cei mai importanți și părerea lor contează mai mult decât a adulților, dorința de a fi acceptat și înțeles devine esențială. Însă, atunci când nu simți că ești văzut sau auzit de ceilalți, te poți simți izolat și singur.

Adevărul este că avem nevoie de oameni în viața noastră – chiar dacă uneori nu vrem să recunoaștem asta. Fiecare dintre noi vrea să fie înțeles și să aibă alături persoane care să ne sprijine, fie că este vorba de prieteni sau familie. Relațiile ne ajută să ne descoperim, să ne dezvoltăm și să creștem. Așa cum ne învață Curentul Imago, ne naștem în relații, ne rănim în relații și tot prin relații ne vindecăm. De aceea, este crucial să ne gândim nu doar la relațiile interpersonale, ci și la relația noastră cu noi înșine – cum ne îngrijim sănătatea mentală, fizică și nutriția. Acest echilibru influențează în mod direct starea noastră de bine și capacitatea de a fi rezilienți.

Cine sunt eu?

Întrebarea „Cine sunt eu?” poate suna simplă, dar răspunsul este adesea mult mai complicat. Ne putem gândi la identitatea noastră din mai multe perspective – fizică, socială, emoțională și morală. De asemenea, trebuie să luăm în calcul modul în care ne îngrijim mintea și corpul pentru a ne putea dezvolta pe deplin ca indivizi.

Conform psihologului Carl Rogers, identitatea noastră se dezvoltă în jurul a trei dimensiuni:

1. **Imaginea de sine** – Cum te vezi pe tine însuși? Cum îți percepi corpul și abilitățile, inclusiv sănătatea ta fizică și sportivă?
2. **Stima de sine** – Cât de mult te apreciezi? Ești mulțumit de cine ești, nu doar din punct de vedere emoțional, ci și fizic?
3. **Sinele ideal** – Cu cine ai vrea să te asemeni? Care este versiunea ta ideală din punct de vedere mental, fizic și comportamental?

Identitatea noastră se construiește pe o bază solidă de sănătate mentală și fizică. De exemplu, sportul nu doar că îți dezvoltă imaginea corporală, ci îți și îmbunătățește încrederea în sine. O alimentație echilibrată influențează pozitiv atât sănătatea fizică, cât și cea mentală, sprijinindu-te să fii mai energic și mai concentrat. Totodată, sinele virtual devine o parte tot mai importantă a identității noastre, așa cum subliniază psihologul Mary Aiken (2019).

Cât de mult te influențează ceea ce prezinți în online?

De multe ori, sinele virtual nu reflectă realitatea și poate deveni o sursă de presiune și anxietate. Această neconcordanță între sinele real și cel virtual poate genera conflicte interioare, influențându-ți stima de sine și relația cu propria persoană. Echilibrul pe care îl găsești în viața de zi cu zi, între sport, nutriție și relații sănătoase, te poate ajuta să rămâi ancorat în realitate.

Cum să-ți explorezi identitatea într-un mod autentic?

Merită să reflectezi asupra părților din tine care sunt cu adevărat importante și să vezi ce prețuiești în relațiile tale și în legătura cu propria persoană. Sportul te poate ajuta să-ți descoperi punctele forte, nutriția îți poate susține sănătatea mintală și fizică, iar introspecția te va ajuta să înțelegi cine ești cu adevărat.

1. **Autocunoașterea prin introspecție**

Autocunoașterea începe cu reflecția. Petrece timp gândindu-te la ce îți aduce bucurie și împlinire, dar și la fricile și dorințele tale. Sportul și activitatea fizică regulată îți pot oferi momente de reflecție și liniște interioară, iar o dietă echilibrată îți sprijină claritatea mentală.



Tehnică: Ține un jurnal în care să îți notezi gândurile și sentimentele, dar și progresul fizic și mental obținut prin sport și nutriție. Acest exercițiu te va ajuta să îți înțelegi mai bine corpul și mintea.

2. **Stabilirea unor obiective aliniate cu propriile valori**

Să îți atingi obiectivele poate fi satisfăcător, dar este important ca aceste obiective să reflecte cine ești cu adevărat. Asigură-te că sunt bazate pe valorile tale și nu pe așteptările altora. De exemplu, dacă te concentrezi pe sănătatea ta fizică și mentală prin sport și nutriție, vei simți o mai mare mulțumire de sine.

Tehnică: Împarte obiectivele mari în pași mici și urmărește-ți progresul în toate domeniile – mental, fizic și emoțional.

3. Acceptarea imperfecțiunilor și cultivarea autocompasiunii

Un aspect esențial al dezvoltării personale este să accepți că nu vei fi niciodată perfect. Corpul și mintea au nevoie de timp pentru a crește și pentru a deveni puternice. Învață să fii blând cu tine însuși și să accepți greșelile, atât în activitatea fizică, cât și în viața de zi cu zi.

Tehnică: Scrie într-un jurnal despre părțile din tine care au nevoie de acceptare și practică autocompasiunea. Acest lucru îți va întări reziliența mentală și te va ajuta să te menții motivat, chiar și atunci când întâmpini dificultăți.

Nevoia de conexiune



Ești o ființă socială și ai nevoie de conexiuni autentice cu ceilalți. Într-o lume în care ești constant conectat online, relațiile pe care le ai cu prietenii, colegii și familia sunt esențiale pentru dezvoltarea ta personală și emoțională. Ele îți oferă sprijin, încredere și un sentiment de apartenență. Deși poți fi conectat cu sute sau chiar mii de persoane online, acest tip de conexiune nu înlocuiește interacțiunile față în față, unde emoțiile reale și sprijinul autentic se pot manifesta. Relațiile apropiate cu cei din jur îți oferă echilibrul emoțional necesar pentru a naviga prin provocările vieții.

Presiunea și acceptarea socială

În ziua de azi, ești adesea bombardat de așteptările celor din jur. Fie că este vorba despre cum te îmbraci, cum te porți sau ce postezi online, totul pare să fie supus unui „test” al acceptării sociale. Această presiune poate deveni copleșitoare, mai ales în adolescență, când părerea grupului de prieteni sau de colegi devine prioritară. Acceptarea socială este o nevoie umană de bază, dar în căutarea acestei acceptări, riști uneori să te pierzi pe tine însuși. Conformarea la normele și așteptările celorlalți te poate face să te simți obosit emoțional și chiar izolat. Când faci lucruri doar pentru a fi pe placul altora, te poți deconecta de la cine ești cu adevărat.

Cum poți rămâne autentic?

1. Cunoaște-te pe tine însuși Când știi cine ești și ce valori ai, devine mai ușor să rezisti presiunii sociale.

2. Spune „nu” fără vinovăție

Nu trebuie să urmezi toate trendurile doar pentru a te integra. Este în regulă să spui „nu” atunci când ceva nu te reprezintă.

3. Alege relații autentice

Înconjoară-te de oameni care te acceptă așa cum ești, fără să simți presiunea de a te schimba.

La final, echilibrul dintre a fi acceptat social și a rămâne

autentic este esențial pentru a avea relații sănătoase și o identitate puternică. Nu trebuie să fii pe placul tuturor pentru a fi fericit. Important este să fii pe placul tău și să te înconjori de persoane care te acceptă pentru cine ești cu adevărat.



Fișă de lucru: Acceptarea și presiunea socială

Această fișă de lucru te va ajuta să reflectezi asupra influenței acceptării și presiunii sociale în viața ta și să explorezi cum poți rămâne autentic în relațiile cu ceilalți.

Partea 1: Autocunoaștere și presiunea socială

1. Situații în care simți presiune socială:

Identifică 3 situații recente în care ai simțit că trebuie să te conformezi așteptărilor celorlalți:

2. Cum te-ai comportat în acele situații?

Pentru fiecare situație de mai sus, descrie cum ai reacționat:

3. Cum te-ai simțit după aceea?

Reflectează la cum te-ai simțit după ce ai cedat sau ai rezistat presiunii sociale:

4. Ce ai face diferit în viitor?

Gândește-te la ce ai putea face diferit pentru a-ți păstra autenticitatea în situații similare:

Partea 2: Acceptarea socială și autenticitatea

1. Când te simți cu adevărat acceptat și autentic?

Scrie 3 momente sau situații în care te-ai simțit pe deplin acceptat pentru cine ești:

2. Cine sunt persoanele care te acceptă autentic?

Identifică persoanele din viața ta care te acceptă așa cum ești și te susțin:

3. Cum poți dezvolta mai multe relații autentice?

Notează câteva acțiuni prin care poți dezvolta relații bazate pe autenticitate și acceptare:

Partea 3: Gestionarea presiunii sociale

1. Ce valori personale îți pot ghida deciziile?

Identifică 3 valori fundamentale care te pot ajuta să rămâi autentic în fața presiunilor sociale:

2. Ce limite poți stabili pentru a te proteja de presiunea socială?

Gândește-te la câteva limite sănătoase pe care le poți seta în relații sau situații sociale:

3. Cum poți spune „nu” presiunii sociale fără vinovăție?

Scrie un exemplu de răspuns pe care l-ai putea folosi pentru a refuza o situație de presiune socială:

Bullying și Cyberbullying

În era digitală, bullying-ul nu mai are loc doar în curtea școlii sau pe stradă. Acum, cyberbullying-ul poate apărea oriunde și oricând – un comentariu răutăcios pe TikTok, un meme jignitor pe Instagram sau un mesaj amenințător pe WhatsApp. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul te poate urmări 24/7, iar impactul lui este amplificat de faptul că poate fi vizibil pentru o audiență mult mai mare.

Ce este bullying-ul?

Este un comportament intenționat, agresiv, care are ca scop să te umilească, să te rănească sau să te intimideze. Când acest tip de agresiune se întâmplă online, devine cyberbullying. Mesajele negative se răspândesc rapid, iar anonimitatea online face situația și mai devastatoare.



Ce poți face dacă ești victimă?

1. Ignoră și nu răspunde

Deși poate fi tentant să te aperi, răspunsurile pot încuraja agresorul. Uneori, cel mai puternic lucru pe care îl poți face este să nu reacționezi.

2. Blochează și raportează

Majoritatea platformelor îți oferă opțiuni să blochezi și să raportezi persoanele care te agresează. Folosește-le!

3. Cere ajutor

Nu trebuie să treci prin asta singur. Vorbește cu un adult de încredere sau un consilier.

4. Păstrează dovezile

Salvează fiecare mesaj sau comentariu răutăcios. Aceste dovezi pot fi utile dacă decizi să iei măsuri legale sau să raportezi comportamentul.

Ce poți face dacă ești observator?

1. Nu încuraja

Evită să dai like-uri, comentarii sau share-uri la astfel de comportamente.

2. Sprijină victima

Un mesaj de susținere poate face o mare diferență.

3. Raportează comportamentul

Dacă vezi ceva greșit, raportează-l pe platforma socială sau spune-i unui adult.

4. Fii empatic

Înțelege că oricine poate fi vulnerabil. Azi este altcineva, mâine poate fi un prieten sau chiar tu.

Tehnici pentru a crea relații sănătoase

În adolescență, relațiile devin din ce în ce mai importante. Prietenii, colegii și chiar conexiunile online joacă un rol major în dezvoltarea ta. Totuși, nu toate relațiile sunt sănătoase. Este esențial să înveți cum să construiești și să menții relații care te ajută să crești și să te dezvolti. O relație sănătoasă este una în care te simți respectat, înțeles și sprijinit. Nu trebuie să fie perfectă, dar respectul și încrederea reciprocă sunt

fundamentale, chiar și în momentele de conflict. Relațiile sănătoase îți oferă siguranță și confort, te ajută să evoluezi și să descoperi cine ești, fără să simți că trebuie să te schimbi pentru a fi acceptat.



Cum creezi relații sănătoase?

1. Comunică deschis și sincer

În orice relație, comunicarea este cheia. Fii deschis și vorbește despre ce simți, ce te face fericit sau ce te deranjează. Nu aștepta ca cealaltă persoană să îți citească gândurile.

Tehnică: Începe propozițiile cu „Eu simt” în loc de „Tu faci”, pentru a evita acuzațiile și pentru a crea o conversație mai constructivă.

2. Respectă limitele

Fiecare persoană are propriile limite – este important să le discuți și să le respecti, dar și să stabilești și să comunici clar propriile limite.

Exemplu: Dacă nu îți place să primești mesaje târziu, spune „Îmi place să vorbim, dar după ora 10 prefer să mă odihnesc.”

3. Construiește încrederea treptat

Încrederea se câștigă în timp, prin gesturi mici și respectarea promisiunilor. Fii de încredere și respectă ceea ce promiți.

4. Fii empatic

Empatia te ajută să înțelegi ce simte cealaltă persoană. Uneori, doar să asculți este suficient. În loc să spui „Nu e mare lucru”, încearcă „Îmi imaginez că e greu pentru tine. Vrei să vorbim despre asta?”

5. Rezolvă conflictele în mod constructiv. Conflictele sunt normale, dar contează cum le gestionezi. În loc să te enervezi sau să ignori problema, încearcă să discuți calm și să găsiți o soluție împreună. *Gând de reflectat: O ceartă nu este despre „cine are dreptate”, ci despre a găsi soluții împreună.*

6. Încurajează creșterea personală. Într-o relație sănătoasă, ambii parteneri sau prieteni se sprijină în dezvoltarea personală. Încurajează pasiunile celuilalt, chiar dacă nu le împărtășești.

Cum recunoști relațiile nesănătoase?

Relațiile nesănătoase pot avea un impact negativ asupra stării tale emoționale și mentale. Dacă te simți controlat, ignorat sau manipulat, este un semnal de alarmă. Aceste relații te pot face să te simți nefericit, stresat și anxios.

Semne ale unei relații nesănătoase:

- Cealaltă persoană te critică constant sau te face să te simți prost.
- Simți că trebuie să te schimbi pentru a fi acceptat.
- Există o lipsă de încredere sau minciuni frecvente.

Fișă de lucru: Relații sănătoase

1. Ce înseamnă pentru tine o relație sănătoasă?

Notează câteva cuvinte sau fraze care descriu o relație sănătoasă:

2. Caracteristici ale relațiilor sănătoase

Completează următoarele fraze:

Într-o relație sănătoasă, este important să _____.

Eu îmi respect limitele și aștept ca celălalt să _____.

O relație sănătoasă se bazează pe _____.

Atunci când apare un conflict, este important să _____.

3. Auto-evaluare

Evaluează-ți relațiile pe o scară de la 1 la 5, unde 1 înseamnă „foarte slab” și 5 „excelent”:

- Comunicare: Cât de des comunici deschis cu persoanele din viața ta? Punctaj: ____
- Respect: Cât de mult te simți respectat de prietenii tăi? Punctaj: ____
- Sprijin: Cât de sprijinit te simți în pasiunile și interesele tale? Punctaj: ____
- Rezolvarea conflictelor: Cât de bine reușești să gestionezi conflictele? Punctaj: ____
- Empatie: Cât de bine înțelegi sentimentele celorlalți? Punctaj: ____

4. Îmbunătățirea relațiilor

Reflectează asupra relațiilor tale. Alege o relație pe care vrei să o îmbunătățești și scrie câteva acțiuni concrete pe care le poți face:

- Relația pe care vreau să o îmbunătățesc: _____
- Acțiuni pe care le voi face: _____

9. VIAȚA ÎN MIȘCARE

Interacțiunea dintre a fi activ fizic și bunăstarea mintală

La prima vedere, educația fizică poate părea deconectată de restul materiilor, fiind o activitate ce te scoate nu doar din clasă, ci și din zona ta de confort. Aceasta este însă influențată de cât de mult integrezi activitatea fizică în obiceiurile tale zilnice.

Când vei parcurge acest capitol, îți vei întări angajamentul de a menține sportul ca parte constantă a vieții tale sau poate vei începe să faci din asta un obiectiv personal. Cu toții avem obiceiuri care ne definesc, dar avem și puterea de a alege obiceiuri care să ne sprijine sănătatea. În loc să te mulțumești cu afirmația generală că „sportul este bun pentru tine”, vei descoperi aici motivele clare care susțin această idee și îți oferă o bază informată pentru a lua decizii sănătoase.

Un punct de plecare sunt exemplele din viața ta cotidiană. Poate ai persoane în jur care consideră că timpul limitat ar trebui dedicat exclusiv cunoștințelor academice: matematică, limbi străine, literatură etc. Dar s-ar putea să fii familiarizat și cu deviza latină „Mens sana in corpore sano”, adică „O minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Inspirată de satirele lui Juvenal, această expresie subliniază importanța unui echilibru între dezvoltarea intelectuală, sănătatea mintală și activitatea fizică, o idee susținută încă din Grecia antică. Filosofii de atunci au promovat valorile de bază ale ființei umane: corp sănătos, minte sănătoasă (Gustafson, 1927, citat de Martín-Rodríguez et al., 2024).

Prin urmare, se remarcă o legătură clară între activitatea fizică (sport) și bunăstarea psihologică. Această legătură a fost recunoscută încă de timpuriu în istoria umanității și continuă să evolueze sub influența schimbărilor sociale și culturale. De-a lungul evoluției, oamenii au fost programați biologic să se miște, iar corpul nostru nu s-a adaptat la o

viață sedentară, chiar dacă progresul tehnologic a eliminat anumite tipuri de efort. Astfel, efectele pozitive ale mișcării nu se limitează doar la dezvoltarea fizică, ci se extind și asupra stării psihologice. Să vedem de ce și, mai ales, cum funcționează acest proces.

Mișcarea fizică conștientă și cum să o optimizezi

Este posibil să știi deja despre numeroasele beneficii fizice ale activității fizice: dezvoltarea armonioasă a corpului, tonifierea mușchilor, forța, flexibilitatea, stabilizarea glucozei și sprijinul pentru sistemul cardiovascular și respirator. Pe lângă aceste avantaje, activitatea fizică produce schimbări neurochimice și neurofiziologice în creier, fapt documentat prin studii de cercetare (*O'Connor și Cook, 1999; Dishman et al., 2006; Ward et al., 2008; Martín-Rodríguez et al., 2024*).

Dar cum se traduc aceste efecte în viața de zi cu zi? Activitatea fizică poate:

- să îmbunătățească starea de spirit,
- să îți dea un sentiment de bucurie,
- să stimuleze motivația,
- să crească stima de sine,
- să îmbunătățească atenția,
- să reducă stresul,
- să promoveze conștientizarea,
- să regleze apetitul și greutatea corporală,
- să îmbunătățească somnul,
- să susțină abilitățile sociale și sentimentul de apartenență la o comunitate.

Aceste efecte sunt susținute atât de experiența zilnică, cât și de cercetări științifice, sugerând că există o interacțiune solidă între activitatea fizică și sănătatea mintală. De aici și importanța unor rutine care să includă mișcarea fizică, ce îți pot îmbunătăți funcțiile cognitive, cum ar fi memoria și capacitatea de învățare, îți ajută reglarea emoțională (creșterea stării de bine, reducerea stresului și anxietății) și îți sporesc reziliența.

Pe lângă toate acestea, sportul poate contribui și la dinamica socială (abilitatea de a lucra în echipă, camaraderia și dezvoltarea încrederii). Cine știe? Poate că vei ajunge să iubești sportul atât de mult încât să-ți stabilești chiar obiective personale.



Exercițiul fizic și conștientizarea

Practicarea sportului implică atât corpul, cât și mintea. Acest echilibru între fizic și psihologic te ajută să te bucuri de tot ceea ce poate face corpul tău. Pentru a profita la maximum de activitatea fizică, ai putea încerca să exersezi conștientizarea, adică „să fii prezent, conștient de unde ești și de ce faci, fără a reacționa exagerat sau a te lăsa copleșit de ce se întâmplă în jur” (*UTHealth East Texas Physicians*).

Conștientizarea include:

1. **concentrarea asupra prezentului, fără a te gândi la trecut sau viitor** (*Bishop et al., 2004; Brown și Ryan, 2003, citat de Cox și Ullrich, 2021*),
2. **adoptarea unei atitudini deschise și curioase față de ce observi, indiferent de context** (*Cox și Ullrich, 2021*).

Un bun exemplu poate fi modul în care te pregătești pentru un test important la școală. Poate alegi să te raportezi la el conștient, acceptând și recunoscând emoțiile asociate (inclusiv anxietatea), în loc să treci prin această experiență pe „pilot automat”. Conștientizarea, aplicată și în sport, poate avea un impact pozitiv asupra felului în care trăiești activitatea fizică. Când mintea și corpul tău colaborează, antrenamentele devin mai eficiente și mai plăcute.

Deși poate părea simplu, conștientizarea necesită timp. În viața de zi cu zi, plină de stimuli și factori perturbatori, poate fi greu să fii mereu prezent și conștient, însă activitatea fizică are și un efect calmant, meditativ, ceea ce îți poate facilita atingerea conștientizării (Robinson, 2024).

Să presupunem că nu te încântă ideea de sport. Totuși, merită să aloci câteva minute pentru a găsi un tip de activitate fizică potrivit pentru tine. Este posibil să descoperi că această practică nu doar îți va influența pozitiv corpul, dar și starea mintală.

Începutul unui obicei sănătos

Pentru început, poți include în rutina zilnică mici sesiuni de întindere și exerciții de respirație (inspiră timp de patru secunde, ții respirația pentru șapte și expiră timp de opt – cunoscută drept metoda „patru-șapte-opt”). Astfel de rutine te pot ajuta să elimini tensiunea, să crești fluxul de sânge către creier, să calmezi sistemul nervos și să îmbunătățești concentrarea.



Poți face chiar o scurtă plimbare în timp ce reflectezi la idei noi. Aceasta nu doar că îți oferă o nouă perspectivă, dar poate stimula și creativitatea.

De asemenea, încearcă să petreci timp în aer liber, observând sunetele, mirosurile și senzațiile din jur. Mergi în parc sau ajută-ți bunicii la grădinărit, dacă ai ocazia. Activitățile în natură pot deveni un obicei sănătos, mai ales când începi să descoperi plăcerea mișcării în aer liber.

Cu timpul, poți explora opțiuni mai structurate, precum yoga, fitness, sporturi de echipă sau individuale, fie ele asistate de gadgeturi sau nu. Pe măsură ce rămâi activ, poți integra mișcarea conștientă în activitatea ta fizică, având în vedere recomandările lui Simm (2022):

- recunoașterea efectului pozitiv al mișcării asupra minții, corpului și sufletului,
- concentrarea asupra respirației în timpul exercițiilor pentru a rămâne prezent,
- limitarea distragerilor pe parcursul antrenamentului,
- alegerea unei mișcări care îți aduce bucurie,
- analizarea motivației tale și transformarea sportului într-o rutină sustenabilă,
- celebrarea progresului, oricât de mic ar fi acesta.

Construirea unei relații sănătoase cu propriul corp

Este important să îți dezvolti o relație pozitivă cu corpul tău, bazată pe sănătate și bunăstare, și nu pe standarde estetice impuse de societate. Dacă alegi să vezi activitatea fizică ca pe o modalitate de a-ți îmbunătăți sănătatea, fericirea și echilibrul emoțional, sportul devine o formă de îngrijire personală. Exercițiul conștient îți poate transforma percepția asupra sportului într-o rutină de wellness. Rămâne doar să explorezi, să descoperi ce tip de activitate îți place cel mai mult și să faci din mișcare un obicei de durată.

Mișcarea în aer liber

Probabil simți deja că ai o mulțime de lucruri pe care trebuie să le faci zilnic: școală, teme, proiecte și tot așa. Toate acestea îți ocupă mult timp, așa că este cu atât mai important să te gândești la cum îți petreci timpul liber, pe care chiar îl poți controla. De multe ori, petreci timp în clasă, în camera ta sau cu ochii pe telefonul mobil. Însă, ai la dispoziție și o opțiune pe care, poate, o treci cu vederea: natura.

Timpul petrecut în aer liber, mai ales în mijlocul naturii, aduce beneficii importante pentru starea ta fizică și mintală. Doar două ore pe săptămână petrecute în natură sunt suficiente pentru a observa schimbări pozitive în starea de bine (Ward et al., 2019). Și nu vorbim aici doar despre imagini cu natura, ci despre senzațiile, sunetele și mirosurile dintr-un spațiu natural care au un efect diferit față de orice mediu închis.



Beneficiile mișcării în aer liber

Cercetătorul Swaim (2022) aduce în discuție câteva beneficii importante ale timpului petrecut în aer liber:

- **Respirație îmbunătățită:** Aerul din spațiile deschise este mai curat decât cel din oraș și îți oferă o pauză binevenită de la poluare. Locurile bine ventilate, cum ar fi câmpurile deschise sau pădurile, îți dau șansa să respiri adânc și să îți oxigenezi creierul.
- **Somn de calitate:** Expunerea la lumina naturală a soarelui îți reglează ritmul circadian, ceea ce te ajută să adormi mai ușor și să ai un somn mai odihnitor. Lumina soarelui este de aproximativ 200 de ori mai intensă decât cea

- artificială, așa că încearcă să petreci cât mai mult timp în aer liber, luând în considerare protecția solară (Blume et al., 2019).
- **Refacere mintală:** Natura îți oferă un refugiu unde te poți relaxa și încărca emoțional. Vei observa că simpla prezență într-un mediu natural îți liniștește mintea și te face mai concentrat. Conform teoriei refacerii atenției, mediile naturale activează atenția involuntară (observația naturală, fără efort), permițând atenției concentrate (cea folosită la teme, de exemplu) să se odihnească și să se refacă (*Ronna Schneberger, citată de McCoy, 2023*).
- **Imunitate crescută:** În natură, corpul tău intră în contact cu microbi benefici care îți pot ajuta sistemul imunitar să se pregătească pentru provocări mai serioase.
- **Stare emoțională pozitivă:** Natura încurajează emoții precum fericirea, calmul și optimismul, fiind un spațiu ideal pentru a te deconecta de la factorii de stres.

Alege natura pentru momente de relaxare și conectare

Ieșirile în aer liber îți oferă oportunitatea de a petrece timp fie cu tine însuși, fie cu cei dragi. Fie că alegi să mergi într-un parc, o grădină botanică sau o pădure, fiecare spațiu natural poate fi un loc de relaxare. Poți chiar profita de pauzele de după școală pentru a te reîncărca. De multe ori, doar 15 minute petrecute într-un astfel de loc îți pot îmbunătăți starea de spirit și îți pot crește nivelul de concentrare pentru ce ai de făcut mai târziu.

Poți transforma aceste ieșiri în activități de grup împreună cu prietenii sau familia. Poate fi o simplă plimbare sau o drumeție mai lungă, ajustată la nivelul de dificultate potrivit grupului vostru. Pe măsură ce vei încerca drumeții mai complexe, vei învăța să apreciezi mai mult natura, iar experiențele tale se vor diversifica. Poți chiar lua în considerare campingul pentru o noapte – un mod special de a observa cerul senin, departe de luminile orașului.

Idei de activități simple în aer liber

- **Plimbări cu bicicleta:** Este un mod excelent de a petrece timp în aer liber, fie că te deplasezi prin parc, pe străzi liniștite sau chiar pe trasee mai lungi.
- **Înotul sau relaxarea pe apă:** Dacă ai acces la un lac, râu sau chiar la mare, poți profita de aceste locuri pentru înot sau pur și simplu să te relaxezi plutind. Înotul este nu doar relaxant, dar și un exercițiu complet pentru corp.
- **Jocuri de echipă:** Jocuri clasice precum „Capturează steagul” pot fi o oportunitate grozavă de a te distra și de a te mișca în aer liber. Alege locuri variate, formează echipe și adaptează regulile astfel încât toată lumea să se distreze.

Activitățile simple din natură sunt un punct de plecare, dar pot evolua treptat în activități mai organizate, cum ar fi sporturile de echipă. Pe măsură ce explorezi ce îți place, îți vei dezvolta propriile rutine și preferințe pentru mișcarea în aer liber. Poți, de asemenea, să integrezi aceste ieșiri în stilul tău de viață, transformându-le într-un obicei care te sprijină, atât fizic cât și mintal.

Sportul între colaborare și dezvoltare personală

Este interesant de aflat că, din punct de vedere etimologic, cuvântul „sport” provine din franceza veche „desport”, care însemna „timp liber” (Harper, 2012). De-a lungul timpului, conceptul de sport a evoluat și în prezent este definit drept o activitate fizică sau un joc organizat, competitiv, care îți îmbunătățește abilitățile și îți aduce bucurie, indiferent dacă îl practici ca participant sau îl urmărești ca spectator. Sportul poate fi amuzant și provocator, dar cere motivație, muncă și perseverență. Important este să descoperi sportul (sau sporturile) care te atrag cu adevărat.

Dacă ești obișnuit cu sportul încă din copilărie, probabil ai acceptat deja că activitatea fizică este o componentă esențială a unui stil de

viață sănătos. Dar asta nu înseamnă că întotdeauna te vei simți motivat să faci sport. Sunt zile în care poate ai nevoie de o pauză. Aceste momente îți pot reîmprospăta energia, permițându-ți să te întorci cu plăcere la rutina ta sportivă.

Dacă ești la început și încă nu simți plăcerea de a face sport, îți recomandăm să începi treptat, să descoperi sporturile care ți se potrivesc și să ai încredere că fiecare încercare te ajută să te apropii de ceea ce îți place. Prin exercițiu constant, corpul tău dezvoltă „memoria musculară” – o abilitate care îți permite să devii mai bun la mișcările repetate (Colino, 2022). Aceasta se formează atât în minte, cât și în fibrele tale musculare, întărind conexiunea dintre tine și corpul tău.

Pentru a integra sportul în viața ta, poți folosi strategii mentale, cum ar fi vizualizarea și stabilirea obiectivelor. Gândirea pozitivă și fixarea unor scopuri clare sunt strategii folosite de mulți sportivi de performanță, deoarece ajută la îmbunătățirea concentrării și încrederii în sine.

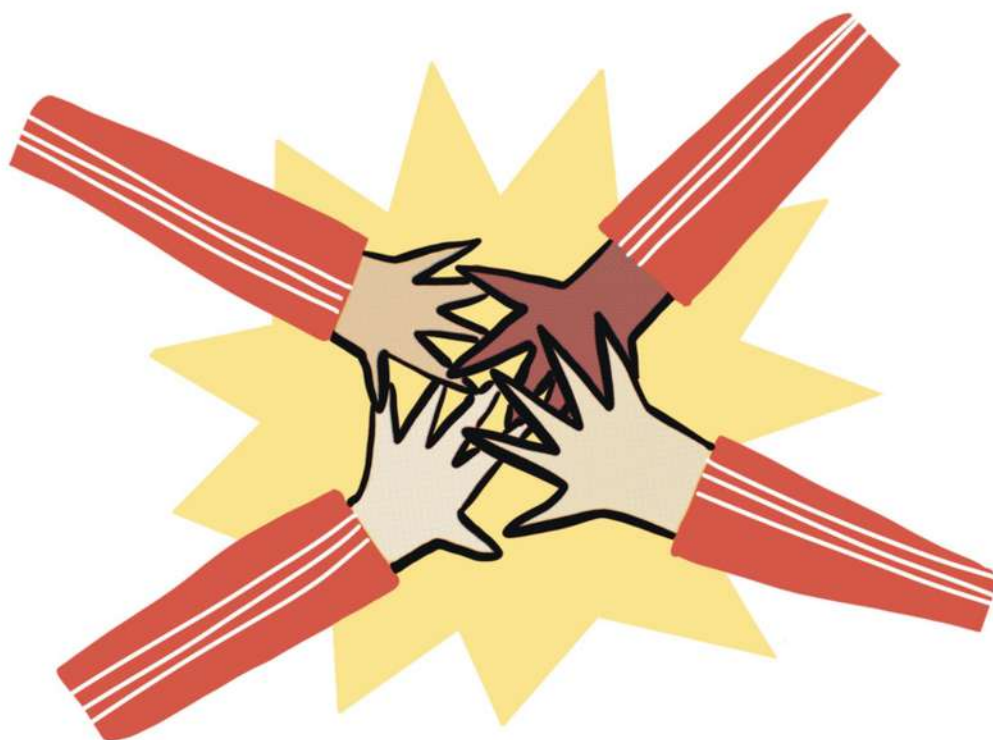
Pe măsură ce îți îmbunătățești abilitățile cognitive, precum motivația și concentrarea, vei observa schimbări nu doar în performanțele sportive, ci și în starea ta de bine mintală (Barhoumi, 2023; Isorna-Folgar et al., 2022; Reyes-Bossio et al., 2022).

Spiritul de echipă – încredere și comunitate

Când te gândești la sporturile de echipă, reține că succesul echipei nu depinde doar de performanța fiecărui membru, ci și de colaborarea dintre voi. Într-o echipă, de multe ori poate fi necesar să oferi șansa unui coleg de a înscrie dacă el este în poziția potrivită, și această colaborare întărește sentimentul de apartenență și te face să te simți valoros. Sporturile de echipă te ajută să înveți să comunici, să faci planuri împreună și să te sprijini pe colegii tăi.

Activitățile sportive de echipă îți pot dezvolta abilitățile sociale, ajutându-te să comunici mai eficient și să îți faci prieteni. Aceste sporturi creează o atmosferă de comunitate și sprijin, care poate contribui la îmbunătățirea stării tale de spirit (Martín-Rodríguez et al., 2024).

Printre exemplele populare de sporturi de echipă se numără fotbalul, baschetul, voleiul și handbalul. Poate ai văzut deja documentare despre sportivi și echipe celebre, care arată cât de multă determinare și muncă în echipă sunt necesare pentru succes. Aceste povești te pot inspira să te alături unei echipe și să trăiești experiențele care vin cu sporturile de echipă.



Puterea individualității – autodescoperire în sporturile individuale

Sporturile individuale, cum ar fi alergarea, înotul, ciclismul și tenisul, îți oferă un spațiu în care poți să te concentrezi pe evoluția ta personală, fără a depinde de alții. Alegerea unui sport individual îți permite să îți stabilești ritmul și să îți adaptezi rutina în funcție de nevoile tale, iar acest proces te poate ajuta să înțelegi mai bine ce te motivează și ce îți place.

Chiar dacă practici un sport individual, nu vei fi neapărat singur. Poți avea o rețea de suport – antrenori, colegi și prieteni care te pot susține în călătoria ta. Prin sporturile individuale, îți construiești rezistența fizică și mentală, îți dezvolți reziliența psihologică și ai ocazia să îți descoperi resursele interioare (Martín-Rodríguez et al., 2024).

Așadar, încearcă diverse sporturi și descoperă ce ți se potrivește. Poți începe cu alergarea, înotul sau orice alt sport care te atrage. Poți opta pentru activități mai relaxante, cum ar fi yoga sau drumețiile, sau te poți orienta către sporturi care necesită mai multă energie și adrenalină. Alegerea este a ta, iar orice tip de sport te va aduce mai aproape de o versiune mai sănătoasă și mai puternică a ta.

Nutriția sportivului

Importanța macronutrienților și micronutrienților în nutriția sportivului

Nutriția joacă un rol esențial în viața ta, indiferent dacă practici sport din plăcere, pentru sănătate sau la nivel de performanță. O dietă echilibrată și adaptată nevoilor tale este crucială nu doar pentru a-ți asigura energie constantă pe durata antrenamentelor, ci și pentru a sprijini regenerarea musculară, prevenirea accidentărilor și menținerea funcționării optime a organismului.

Dacă faci sport, ai un consum energetic mai ridicat decât persoanele sedentare, iar alimentele bogate în carbohidrați complecși, precum cerealele integrale, fructele și legumele, sunt surse esențiale de energie pentru tine. Fără suficienți carbohidrați, corpul tău epuizează rapid rezervele de glicogen din mușchi, ceea ce poate duce la oboseală și scăderea performanței. De asemenea, grăsimile sănătoase sunt necesare pentru menținerea echilibrului hormonal și pentru susținerea eforturilor tale prelungite. Grăsimile nesaturate, pe care le găsești în nuci, avocado sau pește gras, contribuie la sănătatea cardiovasculară și oferă o sursă de energie de lungă durată, mai ales în activitățile de anduranță.

Proteinele joacă un rol crucial în creșterea și refacerea masei musculare. Ele conțin aminoacizii necesari pentru repararea și dezvoltarea fibrelor musculare deteriorate în timpul exercițiilor. Fără un aport suficient de proteine din surse precum carne slabă, pește, ouă sau leguminoase, procesul de recuperare și creștere musculară va fi

încetinit sau chiar stopat. Pe lângă proteine, carbohidrații și grăsimile sănătoase joacă un rol esențial, oferindu-ți forță și rezistență în antrenamentele intense.

Pe lângă aportul de macronutrienți și apă, nu trebuie să neglijezi micronutrienții precum vitaminele și mineralele. Fierul, calciul, magneziul și vitaminele B și D sunt necesare pentru funcționarea optimă a sistemului muscular și nervos. Deficiențele de micronutrienți pot compromite sănătatea generală și capacitatea de antrenament, reducând astfel performanțele tale sportive.

Apa, hidratarea și evitarea alimentelor procesate

Un alt. aspect vital pentru performanța sportivă și sănătatea generală este hidratarea. Apa este esențială pentru reglarea temperaturii corpului tău, transportul nutrienților și eliminarea toxinelor. În timpul antrenamentelor intense, pierderea de lichide prin transpirație poate afecta grav performanța ta și poate duce la deshidratare, ceea ce poate cauza crampe musculare, oboseală extremă și chiar probleme cardiace. Hidratarea corectă îți asigură energia necesară și susține recuperarea după efort fizic intens.

Evitarea alimentelor procesate este, de asemenea, esențială pentru un stil de viață sănătos și o recuperare eficientă. Alimentele procesate, bogate în zahăr, grăsimi trans și calorii „goale”, nu oferă nutrienții necesari pentru susținerea activității fizice intense și refacerea organismului după efort. De exemplu, consumul excesiv de zaharuri rafinate poate provoca o creștere rapidă a glicemiei, urmată de o scădere bruscă a energiei, ceea ce duce la oboseală și scăderea performanței sportive.

O dietă bogată în grăsimi nesănătoase și alimente ultraprocesate poate contribui la creșterea depozitelor de grăsime corporală, contracaraș astfel eforturile tale de a defini mușchii sau de a-ți menține greutatea optimă. În plus, aceste alimente pot favoriza inflamația în organism, afectând procesul de recuperare și crescând riscul de accidentări.

Dacă nu oferi corpului vitaminele, mineralele și antioxidanții necesari pentru combaterea stresului oxidativ cauzat de efort, vei avea o recuperare mai lentă și un risc mai mare de oboseală cronică.

10. ÎN LOC DE CONCLUZII

Într-o dimineață de toamnă, Andrei, un adolescent plin de întrebări, se trezește cu un gând care nu-i dă pace. De ceva timp, viața lui devenise un amestec de emoții intense și schimbări care îl copleșeau: „Cine sunt eu cu adevărat? Ce înseamnă să mă simt bine în pielea mea? Cum pot găsi un echilibru între toate astea?”

Pentru un răspuns, îl sună pe bunicul lui, Ion, care părea mereu să aibă sfaturi înțelepte. După câteva minute de discuții, bunicul îi propune o provocare cu un zâmbet misterios:

– Ce-ar fi să începi o călătorie de auto-descoperire? Să afli ce te face să te simți cu adevărat bine, în minte și în corp. Ai toată viața înainte, dar acum e momentul potrivit să înveți despre tine!

Andrei acceptă, cu inima deschisă. Astfel, pornește într-o aventură de explorare a sănătății și a stării de bine – o călătorie prin care învață cum hrana, odihna, mișcarea, natura și cunoașterea emoțiilor îl pot ajuta să își găsească pacea interioară.

Descoperirea nutriției: Hrana care îți schimbă starea de spirit

Curios, Andrei începe să exploreze nutriția. Își amintește cum bunicul îi povestea despre puterea hranei naturale și despre cum alimentele pot influența nu doar energia, ci și dispoziția. Pe măsură ce învață despre carbohidrați, proteine și grăsimi sănătoase, descoperă că fiecare are un rol specific: carbohidrații îi oferă energie, proteinele îi sprijină mușchii, iar grăsimile sănătoase hrănesc creierul și îi susțin emoțiile.

Încet, își schimbă alegerile alimentare. Dimineața, își pregătește ouă cu legume proaspete și fructe bogate în vitamine. Treptat, observă o

schimbare: în zilele când mănâncă alimente simple și naturale, se simte mai calm, mai echilibrat, iar energia îi durează toată ziua. Își notează în jurnal prima lecție importantă: „Corpul și mintea sunt conectate, iar mâncarea poate avea o influență profundă asupra stării mele emoționale.”

Puterea odihnei: Somnul, liniștea minții

După câteva zile, Andrei începe să înțeleagă că hrana nu este suficientă dacă nu este completată de odihnă. Decide să-și facă o rutină simplă de somn, lasă telefonul deoparte înainte de culcare și învață să prețuiască liniștea nopții. Bunicul lui avea dreptate când îi spunea: „Somnul e combustibilul minții.” După câteva nopți bune de odihnă, Andrei se simte mai relaxat și mai pregătit să facă față zilei.

Într-o dimineață, după o noapte de somn profund, se trezește simțindu-se capabil să înfrunte orice. „Cine ar fi crezut că somnul poate să îmi schimbe complet starea de spirit?” își spune el. Realizează cât de esențial este somnul nu doar pentru a-și reface energia fizică, ci și pentru a putea gestiona mai bine emoțiile.



Mișcarea: Eliberarea energiei emoționale

Într-o zi, bunicul îl cheamă la o plimbare în parc. „Hai să vezi cum e să îți liniștești mintea prin mișcare,” îi spune. Andrei, deși nu era cel mai mare fan al sportului, acceptă provocarea. Pe drum, bunicul îi explică despre cum mișcarea nu e doar pentru sănătatea fizică, ci și un mod de a-și calma gândurile și emoțiile. Astfel, Andrei începe să iasă la alergat și să se bucure de fotbalul cu prietenii. Descoperă că, atunci când își mișcă trupul, parcă și grijile dispar, iar starea de spirit i se îmbunătățește. Mișcarea îl ajută să își elibereze tensiunea acumulată, să fie mai stăpân pe emoțiile sale și să aibă mai multă încredere în sine. Își notează în jurnal: „Sportul îmi limpezește mintea și mă ajută să-mi găsesc echilibrul interior.”

Cunoașterea emoțiilor: Înțelegerea și acceptarea stărilor interioare

Pe măsură ce practică noile obiceiuri sănătoase, Andrei realizează că emoțiile sunt parte esențială a experienței sale. Își amintește discuțiile despre autocunoaștere cu bunicul său și înțelege că emoțiile nu trebuie evitate, ci ascultate. De fiecare dată când se simte trist sau furios, încearcă să recunoască acea emoție și să-i înțeleagă originea.

Învățând să accepte și emoțiile negative, Andrei descoperă cum acestea îi pot arăta ce îi este important. „Emoțiile sunt ghidul meu interior,” scrie el în jurnal. Această nouă perspectivă îl face să se simtă mai puternic și mai pregătit să înfrunte provocările vieții.

Întoarcerea la natură: Regăsirea calmului și a echilibrului interior

Într-o după-amiază, bunicul îi propune o excursie pe munte. „Natura are puterea de a ne liniști mintea,” îi spune el. Încărcați cu rucsacuri și entuziasm, cei doi pornesc într-o drumeție, lăsând în urmă zgomotul orașului și învăluindu-se în liniștea pădurii.

Andrei observă cum, pe măsură ce se adâncesc în natură, toate grijile parcă se risipesc. Aerul curat și sunetele liniștitoare ale naturii îi aduc o stare de bine și îl ajută să se conecteze mai profund cu sine. Înțelege cât de mult poate să ofere natura: libertate, liniște și o pauză de la agitația cotidiană. Își notează: „Uneori, e suficient să te îndepărtezi de zgomot pentru a găsi pacea interioară.”

Concluzie - Jurnalul lui Andrei: Lecții pentru viață

La finalul acestei călătorii, Andrei simte că nu doar a învățat despre sănătate, ci și despre echilibru și autocunoaștere. Fiecare mic obicei sănătos îl face mai puternic, mai conștient de emoțiile sale și mai pregătit pentru provocările vieții.

Cu zâmbetul pe buze, Andrei își deschide jurnalul și notează lecțiile învățate:

- **Hrănește-te bine:** Alimentele naturale îți dau energie și îți echilibrează emoțiile.
- **Odihnește-te:** Somnul e mai mult decât un repaus – îți dă claritate și calm.
- **Mișcă-te:** Sportul nu este doar pentru mușchi, ci și pentru liniștea minții.
- **Conectează-te cu natura:** Ea te ajută să te regăsești și să te liniștești.
- **Acceptă-ți emoțiile:** Ele sunt ghidul tău interior și te ajută să te înțelegi mai bine.

Închizând jurnalul, Andrei simte că are uneltele necesare pentru a naviga prin orice provocare. Adolescența poate fi tumultuoasă, dar cu hrana potrivită, somn, mișcare, o reîntoarcere la natură și o mai bună înțelegere a emoțiilor, simte că este pregătit să înfrunte orice, cu optimism și curaj.

Referințe

1. American Psychiatric Association. (2023). Eating Disorders: Guidance for Patients, Families, and Friends.
2. Bikle, D. D. (2021). Vitamin D: Production, Metabolism and Mechanism. National Library of Medicine. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov.com
3. Bittencourt Mescoloto, S., Pongiluppi, G., & Alvares Domene, S. M. (2024). Ultra-processed food consumption in children and adolescents' health. *Jornal de Pediatria*, 100(1), S18-S30. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.006>
4. Brown, C. L., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Skinner, A. C. (2016). Behaviors and motivations for weight loss in children and adolescents. *Obesity*, 24(2), 446-452. Retrieved from [10.1002/oby.21370](https://doi.org/10.1002/oby.21370)
5. Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., Coutinho, S. R., Minderico, P. N., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2011). Dysfunctional body investment versus body dissatisfaction: Relations with well-being and controlled motivations for obesity treatment. *Motivation and Emotion*, 35, 423. Retrieved from [doi:10.1186/1479-5868-9-78](https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78)
6. Culinary Classroom. (2024). Cooking tips for beginners – Mastering the basics for culinary success. Retrieved from www.culinaryclassroom.com/cooking-tips-for-beginners/
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media. Retrieved from www.link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7
8. EFSA (n.d.). How to understand and use nutrition facts label. Retrieved from www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label
9. Emmer, C., Bosnjak, M., & Mata, J. (2020). The association between weight stigma and mental health: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), e12935. Retrieved from [doi:10.1111/obr.12935](https://doi.org/10.1111/obr.12935)
10. Guyer, A. E., Mătase, J. S., & Nelson, E. E. (2016). Neurobiologia adolescentului emoțional: Din interior spre exterior. *Neuroscience & Biobehavioral Recenzii*, 70, 74-85.
11. Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A., Mallett, C., Pal, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: Between-and within-participants analyses. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 565-601. Retrieved from [doi:10.1080/21642850.2014.912945](https://doi.org/10.1080/21642850.2014.912945)
12. Hatzenbuehler, M. L., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2009). Associations between perceived weight discrimination and the prevalence of psychiatric disorders in the general population. *Obesity*, 17(11), 2033-2039. Retrieved from [doi:10.1038/oby.2009.131](https://doi.org/10.1038/oby.2009.131)
13. Himmelstein, M. S., Puhl, R. M., & Quinn, D. M. (2018). Weight stigma and health: The mediating role of coping responses. *Health Psychology*, 37(2), 139-147. Retrieved from [doi:10.1037/hea0000575](https://doi.org/10.1037/hea0000575)
14. Hudnall, A. (2020). Mindful Eating Course. Retrieved from www.todaysdietitian.com/pdf/courses/HudnallMindfulEatingCourse.pdf
15. Institute of Medicine. (1998). Dietary Reference Intakes: Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from [doi:10.17226/6015](https://doi.org/10.17226/6015)
16. Institute of Medicine. (2011). Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from [doi:10.17226/13050](https://doi.org/10.17226/13050)

- 17.** Khoo, H. E., Ng, H. S., Yap, W. A., Goh, H. H., & Yim, H. S. (2019). Nutrients for preventing macular degeneration and eye-related diseases. *Antioxidants* (Basel), 8(4), 85. Retrieved from doi:10.3390/antiox8040085
- 18.** Marquez, J., Taylor, L., Boyle, L., Zhou, W., & De Neve, J. E. (2024). Bunăstarea copiilor și adolescenților: Tendințe, provocări și oportunități globale.
- 19.** Mock, D. M. (2014). Biotin. In A. C. Ross, B. Caballero, R. J. Cousins, K. L. Tucker, & T. R. Ziegler (Eds.), *Modern Nutrition in Health and Disease* (11th ed., pp. 390-8). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. Retrieved from www.researchgate.net/publication/304875144_Modern_nutrition_in_health_and_disease_Eleventh_edition
- 20.** Pan INT (n.d.). Pantothenic Acid (Vitamin B6) (n.d.). Physicians Association for Nutrition. Retrieved from www.pan-int.org/vitamin-b5/
- 21.** Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2014). Measuring internalized weight attitudes across body weight categories: Validation of the modified weight bias internalization scale. *Body Image*, 11(1), 89-92. Retrieved from doi:10.1016/j.npsy.2013.09.005
- 22.** Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health: A systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. Retrieved from doi:10.1111/obr.12701
- 23.** Peechakara, B. V., & Gupta, M. (2024). Vitamin B3. Treasure Island. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526107/
- 24.** Poole, D. A., Warren, A., & Nu. (2007). Povestea dezvoltării umane.
- 25.** Puhl, R. M., Brownell, K. D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual analysis. *Eating Behaviors*, 4(2003), 53-78. Retrieved from doi:10.1016/s1471-0153(2)00096-x
- 26.** Puhl, R. M., Moss-Racusin, C. A., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2008). Weight stigmatization and bias reduction: Perspectives of overweight and obese adults. *Health Education Research*, 23(2), 347-358. Retrieved from doi:10.1093/her/cym052
- 27.** Puhl, R. M., Wall, M. M., Chen, C., Austin, S. B., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2017). Experiences of weight teasing in adolescence and weight-related outcomes in adulthood: A 15-year longitudinal study. *Preventive Medicine*, 100, 173-179. Retrieved from doi:10.1016/j.ypmed.2017.04.023
- 28.** Puhl, R. M., & Himmelstein, M. S. (2018). Weight bias internalization among adolescents seeking weight loss: Implications for eating behaviors and parental communication. *Frontiers in Psychology*, 9, 2271. Retrieved from doi:10.3389/fpsyg.2018.02271
- 29.** Pyakurel, S. (2023). Initiatives to regulate industrially processed food in Nepal. *Europasian Journal of Medical Sciences*, 5(1). Retrieved from <https://doi.org/10.46405/ejms.v5i1.489>
- 30.** Rude, R. K. (2010). Magnesium. In P. M. Coates, J. M. Betz, M. R. Blackman, G. M. Cragg, M. Levine, J. Moss, & J. D. White (Eds.), *Encyclopedia of Dietary Supplements* (2nd ed., pp. 527-37). New York, NY: Informa Healthcare. Retrieved from www.taylorfrancis.com/books
- 31.** Said, H. M., & Ross, A. C. (2014). Riboflavin. In A. C. Ross, B. Caballero, R. J. Cousins, K. L. Tucker, & T. R. Ziegler (Eds.), *Modern Nutrition in Health and Disease* (11th ed., pp. 325-30). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. Retrieved from www.pure.psu.edu/en/publications
- 32.** Sawyer, S. M., Azzopardi, P. Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). Vârsta adolescenței. Sănătatea copilului și adolescentului, 2(3), 223-228.
- 33.** Seametrics. (n.d.). 100 amazing water facts you should know. Retrieved from www.seametrics.com/blog/water-facts/
- 34.** Summer, J., & Singh, A. (2024). 8 Benefits of sleep. Sleep Foundation. Retrieved from www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/benefits-of-sleep
- 35.** Suni, E., & Dimitriu, A. (2023). Teens and sleep. Sleep Foundation. Retrieved from www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep

- 36.** Suni, E., & Rehman, A. (2023). How to design the ideal bedroom for sleep. Sleep Foundation. Retrieved from www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/how-to-design-the-ideal-bedroom-for-sleep
- 37.** Suni, E., & Singh, A. (2020). Stages of sleep: What happens in a sleep cycle. Sleep Foundation. Retrieved from www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep
- 38.** Sztainer, D., Larson, N. I., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., & Story, M. (2010). Family meals and adolescents: What have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? Public Health Nutrition, 13(7), 1113-1121. Retrieved from doi:10.1017/S1368980010000169
- 39.** Tons of Facts (2018). 25 facts and important facts about Vitamin A. Retrieved from www.tosoffacts.com
- 40.** Titchenal, A., et al. (2020). Human Nutrition. University of Hawai'i at Mānoa Food Science and Human Nutrition Program. Retrieved from www.pressbooks.oer.hawaii.edu/humannutrition2/
- 41.** Trayhum, P. (2019). Oxygen-a critical, but overlooked, nutrient. Front-Nutr, 6(10). Retrieved from doi:10.3389/fnut.2019.00010
- 42.** Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. Journal of Obesity, 2014, 983495. Retrieved from doi:10.1155/2014/983495
- 43.** University of Houston. (2022). Nutrition 101. Retrieved from www.uh.edu/class/hhp/undergrad-programs/nutrition/index.php
- 44.** van Amsterdam, N. (2013). Big fat inequalities, thin privilege: An intersectional perspective on 'body size'. European Journal of Women's Studies, 20(2), 155-169. Retrieved from doi:10.1177/1350506812456461
- 45.** World Health Organization, & Food and Agriculture Organization. (2004). Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved from www.who.int/publications/i/item/9241546123
- 46.** World Health Organization. (2020). WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. Retrieved from www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development
- 47.** Barrett, P. M., Cooper, M., & Galvin, E. (2007). Building emotional resilience: A handbook for mental health practitioners. Australian Academic Press.
- 48.** Berrios, R. (2019). History, memory, and identity in digital media: New ecologies of knowledge. Palgrave Macmillan.
- 49.** Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of general psychology, 2(3), 271-299.
- 50.** Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers.
- 51.** Aiken, M. (2019). The cyber effect: Psihologia comportamentului uman în mediul online (p. 186). Editura NICULESCU
- 52.** Barhoumi, E.M. The Effects of Controlled Self-Learning on the Improvement of Soft and Cognitive Skills of Engineering Students: A Focused Analysis. Learn. Motiv., 83, 2023.
- 53.** Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., Devins, G. Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 2004, 11.
- 54.** Blume, C., Garbazza, C., Spitschan, M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie (Berl). 2019, 23(3).

- 55.** Brown, K. W., Ryan, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4).
- 56.** Colino, S., Here's what muscle memory really means, and how to use it, *The Washington Post*, 2022.
- 57.** Council of Europe. The European sport charter. Archived from the original on 6 June 2020. Retrieved 5 March 2012.
- 58.** Cox, A. E., Ullrich-French, S. Mindfulness in physical activity. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 316–337). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology, 2021.
- 59.** Dishman, R.K., Berthoud, H.R., Booth, F.W.; Cotman, C.W.; Edgerton, V.R., Fleshner, M.R., Gandeia, S.C., Gomez-Pinilla, F., Greenwood, B.N., Hillman, C.H. et al. *Neurobiology of Exercise. Obesity*, 2006, 14.
- 60.** Faubert, J. Professional Athletes Have Extraordinary Skills for Rapidly Learning Complex and Neutral Dynamic Visual Scenes. *Sci. Rep.*, 3, 2013.
- 61.** Ferraro, D.M., Miller, Z.D., Ferguson, L.A., Taff, B.D., Barber, J.R., Newman, P., Francis, C.D. The phantom chorus: birdsong boosts human well-being in protected areas. *Proc. R. Soc. B*, 2020.
- 62.** Gustafson, D. A Survey of the Development of Physical Education: A Brief History of Physical Education. *Emmett A. Rice. Sch. Rev.*, 1927, 35.
- 63.** Harper, D. Online Etymological Dictionary. Archived from the original on 11 January 2012. Retrieved 20 April 2008.
- 64.** Isorna-Folgar, M., Leirós-Rodríguez, R., López-Roel, S., García-Soidán, J.L. Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Intervention on the Rowers of the Junior Spain National Team. *Healthcare*, 10, 2022.
- 65.** Robinson, L., Segal, J., Smith, M.A. The Mental Health Benefits of Exercise. *HelpGuide.org*, 2024.
- 66.** Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L.A., Beltrán-Velasco, A.I., Belando-Pedreño, N., Simón, J.A.; López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J.F., Clemente-Suárez, V.J. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports* 2024, 12, 37.
- 66.** McCoy, J. 12 Outdoor Activities for When You Need to Get Out of the House, *SELF*, 2023.
- 67.** O'Connor, P.J., Cook, D.B. 5 Exercise and Pain: The Neurobiology, Measurement, and Laboratory Study of Pain in Relation to Exercise in Humans. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1999, 27, 119.
- 68.** Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P.; Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C.; et al. Effects of Psychological Interventions on High Sports Performance: A Systematic Review. *Front. Psychol.*, 13, 2022.
- 69.** Simm, C. Enhancing mental health with exercise: the unseen benefits, *Vively*, 2022.
- 70.** Swaim, E. 8 Health Benefits of Getting Back to Nature and Spending Time Outside, *Healthline*, 2022.
- 71.** Ward, P., Farrow, D., Harris, K.R., Williams, A.M., Eccles, D.W., Ericsson, K.A. Training Perceptual-Cognitive Skills: Can Sport Psychology Research Inform Military Decision Training? *Mil. Psychol.*, 2008, 20 (Suppl. S1), S71–S102.
- 72.** White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730, 2019.