



Dr. Nada Rotovnik Kozjek o športu in prehrani

Pozitivne spremembe

Tekst: U. A.

Dr. Nada Rotovnik Kozjek, eden najuspešnejših slovenskih športnikov, veslač Iztok Čop, tekaški trener Klemen Dolenc in svetovalka za prehrano Denis Mlakar Mastnak so pripravili **dm** program Danes začnem, v katerem se osem udeleženk pod njihovim vodstvom pripravlja na 10. **dm tek za ženske**. O tem projektu, pa tudi drugih temah glede športa, prehrane in zdravega življenja smo se pogovarjali z dr. Nado Rotovnik Kozjek.

● **Ugotovili smo, da je čas za spremembo, in se odločili za nekaj več gibanja v svojem vsakdanu. Kako pravilno načrtovati rekreacijo?**

Osnovni namen rekreativnega športa je zdravje in dobro počutje. Izberemo tisto vrsto telesne aktivnosti, ki nas veseli, in jo uvrstimo v del našega vsakdana. Koliko vadbe bomo izbrali, je odvisno od veselja do športa, pomagamo pa si lahko s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije za telesno aktivnost: vsaj 150 minut zmerno naporene vadbe na teden in vsaj dvakrat tedensko izvajanje telovadnih vaj za moč. Še boljše je, če vadimo 300 minut na teden.

● **Kakšne korake priporočate za zdrav življenjski slog?**

Svetujem, da se najprej usedete in razmislite, kako živite: kaj jeste, koliko se gibate, v kakšnih odnosih ste z ljudmi okoli vas, koliko spite in kaj naredite samo zase. Nato poskušajte najti ravnovesje med tem, kaj življenje »zahteva« od vas in kaj lahko naredite sami zase. Začnite pri zadnjem - času, ki ga lahko namenite sebi, in naredite načrt. Kakšno kavico in družabni obisk na primer zamenjajte z rekreativno vadbo. Lahko greste na tek namesto na kavo. Nakupujte s seznamom v rokah, izberite živila, ki jih imate radi in so v kategoriji zdravju prijaznejših. Potem nastopi čas za večje korake, kot je na primer nakup kolesa. Vsekakor pa svojega zdravja ne boste rešili tako, da boste en dan na teden

jedli zdravo in se rekreirali do onemoglosti. Bistveno pomembnejše je, da so zdrave življenjske navade del vsakdana in jih uvajate postopno.

● **Kako sta povezani zdrava prehrana in telesna vadba?**

Telesna vadba je za telo dodaten napor, ki ima svoje zakonitosti. Za večino rekreativnih športnikov velja, da naj imajo osnovno prehrano po načelih zdravega prehranjevanja, ob telesni aktivnosti pa naj povečajo vnos tekočine, sladkorja, beljakovin in soli. Za koliko, pa je odvisno od tipa, trajanja in intenzivnosti telesne dejavnosti.

● **Katere so najpogostejše napake rekreativnih športnikov?**

Da ne vadijo redno, da se ne držijo načela postopnosti, da nenadzorovano stradajo (ne jedo, kadar vadijo) in da namesto normalne prehrane pretiravajo s prehranskimi nadomestki in dopolnili.

● **Katere so najpogostejše napake, ki jih počnemo, ko se odločimo za hujšanje s hrano in športom hkrati?**

Pri zmanjšanju telesne mase je telesna aktivnost tista, ki zaščiti telo pred pretiranim propadanjem funkcionalne mase. Ne moremo pa na primer pričakovati, da bomo hujšali in hkrati gradili mišice. To ne gre in tisti, ki vas želi o tem prepričati, pač ne ve, kaj počne. Vsekakor pa mu ne dovolite, da eksperimentira z vašim telesom in zdravjem. Pomembno je, da ne hujšate na hitro in da po telesni vadbi omogočite telesu, da si opomore - torej vsaj nekaj pojejte. Odsvetujem hujšanje, pri katerem uporabljate razne tabletko, kot so stimulatorji vegetativnega sistema. V kombinaciji z dehidracijo pri telesni vadbi lahko takšen način hujšanja pripomore k razvoju smrtno nevarnih stanj, kot so na primer srčne aritmije.

● **Odločili smo se za ustrezno prilagojeno prehrano in aktivnost: kdaj lahko pričakujemo rezultate?**

Prvi »rezultati« so vsekakor psihološki.



Kdo je dr. Nada Rotovnik Kozjek?

Dr. Nada Rotovnik Kozjek je zdravnica, športnica, vodja ambulante za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu in specialistka športne prehrane. Je predsednica Slovenskega združenja za klinično prehrano z diplomom športne klinične prehrane pri Mednarodnem olimpijskem komiteju. Magisterij je opravljala na področju fiziologije športa, doktorirala pa je na področju raziskav uporabe glutamina pri zdravljenju bolnikov z rakom. Ima dolgoletne izkušnje pri delu s številnimi vrhunskimi in rekreativnimi športniki. Svoj športni vsakdan preživlja kot triatlonka, tekačica in kolesarka. Je zmagovalka Ljubljanskega maratona in udeleženka 25 triatlonov Ironman.

Ze sama odločitev je pozitivna sprememba v življenju. Telesni rezultati so nekoliko počasnejši in odvisni od mnogih dejavnikov. Najprej se bo preko prehodne utrujenosti povečala zmogljivost, po nekaj tednih in mesecih pa se bodo spremembe odrazile tudi na telesu.

● **Kako ste zadovoljni z napredkom udeleženk programa Danes začnem?**

Zelo. Večina udeleženk je izjemno napredovala. Vse so sposobne preteči 10 km, kar je že povsem spodobna razdalja. Naučile so se marsikaj novega o gibanju in prehrani, predvsem pa so največ naredile za svoje zdravje.

