



Dr Triine Annus Tallinna Lastehaiglast tõdeb, et astma on Eestis praegu selgelt aladiagnoositud.

ÜLEKAALULISUS JA TUBAKASUIITS

Tallinna Lastehaigla arsti Urve Putniku sõnul tõstab lastel astmasse haigestumise riski ka ülekaalulisus. Vähene keheline aktiivsus lapseas võib omakorda soodustada sellesse tõppe haigestumist täiskasvanuna. Veel mõjuvad halvasti tubakasuits ja saastatud õhk. Oma osa on ka geneetilisel eelsoodumusel.

Dr Putniku sõnul harjuvad lapsedki sarnaselt täiskasvanutega tihtipeale oma astmaga, vältides tegevusi, mis on neil varem neid hooge põhjustanud, näiteks sportimist.

VIVIKA VESKI

TEST

Juba kevadel heasse vormi!

Treenige kevadel värskes õhus, ühendate suurepäraselt meeldiva kasulikuga. Millega siis tegelda?

Veedate suve enamasti...

- a) suvilas
- b) linnas
- c) nädalalõpud looduses

Kui palju aega soostuksite pühendamiseks spordile?

- a) iga päev natuke
- b) 1–3 tundi nädalas
- c) nädalalõpud looduses

Kas olete oma figuuriga rahul?

- a) jah
- b) mitte päris
- c) soovin alla võtta

Kas teil on probleeme liigeste või lüli-sambaga?

- a) siiani õnneks mitte
- b) mõnikord, kuid kergelt
- c) jah

Usute, et aktiivne sportimine on hea põhjus, et...

- a) olla omaette
- b) suhelda sõpradega
- c) parandada figuuri

Kas olete nõus kulutama raha sportlike tegevusele?

- a) sporti võib teha ka käepäraste vahenditega
- b) jah
- c) jah, kuid mõistlikult

Tulemused

Sagedamini vastus **a**: teile sobivad aiatöö, jooksmine, jalutamine, ujumine, jalgrattasõit.

Vastus **b**: tegelge rulluisutamise, käimise, ujumise, jalgrattasõiduga.

Vastus **c**: proovige sulgpalli, matkamist, jalgrattasõitu, käimist.

Kus, millal, kellega, miks?

Jooksmine – linnas ja maal. Aitab rahuneda, vabaneda muremõtetest. Ei sobi haigete põlvede puhul. Arendab jalalihaseid ja vastupanuvõimet, aitab kaalus alla võtta, tugevdab südame-veresoonkonda. Alustage 20 minutist 3 korda nädalas.

Ujumine – linna basseinis või maal koos meeldiva seltskonnaga. Ei sobi, kui vihkate jahedat vett. Tugevdab ja masseerib keha. Suurepärase vahend stressi vastu. Vähemalt 30 min päevas 3–5 korda nädalas.

Jalgrattasõit – linnas ja maal, hea ilmaga; üks, pere, sõprade või koeraga. Põletab kaloreid, tugevdab jalalihaseid, treenib südame-veresoonkonda. Vähemalt 30 min; peas olgu kiiver.

Aiatöö – vabastab stressist ja liigsetest kilodest. Ei sobi, kui on probleeme selja, liigeste või põlvedega.

Käimine – linnas või looduses igasuguse ilmaga mugavas riietuses, kaasas pudel vett. Kalorid põlevad küll aeglaselt, kuid kindlalt, jalad muutuvad tugevamaks ja saledamaks. Iga päev vähemalt 30 min.

Tõlkis ENE JÄRV



AS Põltsamaa Felix tõi turule **kaks täiesti uut margariini – Felix Voila ja Felix Voila Light**.

Felix Voila margariinid on ainsad, mille valmistamiseks kasutatakse kvaliteetset kodumaist rapsiõli.

Seetõttu muutub iga amps Felix Voilaga kaetud võileivast ehedaks ja maalähedaseks naudinguks.

Mõlemad leivakatted on konservandivabad ning sisaldavad oomega-3-rasvhappeid, A-, D- ja E-vitamiini.



Eestimaa puhta looduse maitse!

Voila!

FELIX

Muudab hea paremaks!