

НАРЪЧНИК

„Моят здравословен живот“



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "10 области – 1 мисия: Здраве и движение с пикълбол" с рег. № НПИМД-КО2-094/2025 се изпълнява от Сдружение БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПИКЪЛБОЛ, съгласно договор № 25-00-22/05.09.2025 г., и се финансира от Министерството на младежта и спорта в рамките на Националната програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025).



ВЪВЕДЕНИЕ

Здравей!

Понякога усещаш ли, че живееш в свят, който изисква от теб да бъдеш винаги активен, винаги успешен и винаги в добро настроение? Истината е, че никой човек, колкото и силен да изглежда, не може да поддържа такава скорост без да се научи да се грижи за своето тяло и психика.

Този наръчник е създаден за млади хора като теб, които търсят баланс между амбициите си, ежедневието, стреса, социалните очаквания и вътрешната нужда да се чувстват добре.

Има нещо важно, което науката казва и то е, че здравословният начин на живот не е въпрос на воля, а на система от малки, устойчиви навици. Това са навици, които можеш да изграждаш стъпка по стъпка и които имат реална сила да променят начина, по който се чувстваш, мислиш, учиш, спортуваш, спиш, дори начина, по който реагираш на трудностите.

Този наръчник събира в себе си именно такива инструменти:

- планери, които помагат за организиране на информацията и намаляване усещането за хаос;
- дневници, които развиват самонаблюдение и емоционална осъзнатост;
- тестове, които ти показват научно обосновани измерители на твоето здраве;
- предизвикателства, които стимулират психическа устойчивост и лична мотивация;
- практики за управление на стреса, доказани от психологията и невронауката.

Всеки раздел в този наръчник има една цел и тя е да те доближи до по-добрата версия на самия теб, без натиск, без перфекционизъм, без сравнение. Имаш право да се грижиш за себе си, да забавяш темпото, когато имаш нужда и да поставяш здравето си на първо място. Когато отделяш време да планираш, да наблюдаваш навиците си, да разбираш реакциите си и да се учиш от тях, всъщност правиш нещо изключително важно - развиваш способността си да управляваш собствения си живот.

Използвай материалите в наръчника, за да настроиш своя компас за здравословен начин на живот. Тук можеш да откриеш себе си, вместо да се съмняваш в себе си, защото грижата за здравето ти е най-смислената инвестиция, която някога ще направиш.

Сдружение „Българска федерация пикълбол“

РАЗДЕЛ 1: СЕДМИЧНИ И МЕСЕЧНИ ПЛАНЕРИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ

1. Какво представлява седмичният и месечният планер за здравословен живот?

Планерът е твой личен инструмент за организация, мотивация и проследяване на действията, които те водят към по-здравословен и балансиран начин на живот. Той не е просто календар – той е система, която ти помага:

- да планираш движението си;
- да планираш храненията си;
- да следиш напредъка си;
- да поддържаш постоянство;
- да видиш черно на бяло как живееш и какво можеш да подобриш.

Един добре изработен планер може да промени навиците ти по начин, който да се задържи дълги години.

2. Защо е важно да имаш седмичен и месечен планер?

Съвет 1: Планирай предварително – това увеличава шанса да постигнеш целите си. Когато записваш предварително кога ще спортуваш, какво ще тренираш и какво ще ядеш, мозъкът ти възприема тези задачи като ангажменти, а не като абстрактни идеи.

Защо е полезно:

- намалява риска да пропуснеш тренировка или да посегнеш към нездравословна храна;
- повишава самодисциплината;
- подобрява самоконтрола и проследяването на навиците.

Какъв резултат да очакваш:

- по-добри хранителни навици;
- по-структурирано движение;
- цялостна промяна в ежедневните навици.

Съвет 2: Организирай дейностите според реалния ти график. Планерът работи само ако е съобразен с твоя живот – училище, университет, работа, пътувания.

Защо е полезно:

- предотвратява претоварването;
- показва ти реалистично кога имаш капацитет да се движиш или готвиш;
- помага ти да разбереш кои дни са твоите силни дни.

Какъв резултат да очакваш:

- по-лесно придържане към здравословен режим;
- по-малко стрес и повече контрол над времето.

Съвет 3: Разделяй задачите на малки и изпълними стъпки

Не записвай „ще живея здравословно“ – това не може да се планира като действие. Записвай конкретни стъпки. Например:

- 30 мин. ходене
- Тренировка за цяло тяло
- Готвене за два дни + използвай остатъка от вечерята от предния ден, за да си приготвиш обяд за следващия ден
- 2 литра вода
- 3 порции плодове и зеленчуци

Защо е полезно:

Малките стъпки създават навици, а навиците водят до резултати.

Какъв резултат да очакваш:

- плавен напредък;
- успех без напрежение;
- чувство за контрол.

Съвет 4: Записвай напредъка си – видимият напредък е най-силната мотивация. Когато виждаш как седмиците се изпълват със завършени задачи, мотивацията ти расте естествено.

Защо е полезно:

- дава ти обратна връзка;
- помага да откриеш модели, които имат резултат при теб;
- засилва желанието за постоянство.

Какъв резултат да очакваш:

- по-голяма увереност;
- реална промяна в поведението.

Съвет 5: Прави равностойка в края на всяка седмица и месец

Пиши:

- кое успях да направя;
- кое ми беше най-трудно;
- кое мога да подобря следващата седмица.

Защо е полезно:

- превръща те в собствен треньор;
- подобрява уменията за саморефлексия;
- изгражда устойчиви навици.

Какъв резултат да очакваш:

- дългосрочен прогрес;
- осъзнаване на собствените бариери;
- по-лесно коригиране на грешки.

3. Какви резултати можеш да постигнеш с този планер?

- по-добра физическа форма;
- по-здравословни хранителни навици;

- намаляване на стреса и претоварването;
- повече енергия и тонус;
- подобрена концентрация;
- по-добра организация;
- намаляване на вредни навици;
- повече увереност;
- усещане за контрол над живота;
- изграждане на дисциплина.

4. Примерен седмичен планер

Понеделник:

Тренировка: 30 мин. бързо ходене

Хранене: 4 основни хранения - закуска, обяд, вечеря и 1 междинна закуска преди обяд или следобед. Примерно меню:

Закуска: варени яйца, препечена филия пълнозърнест хляб, зеленчуци по избор

Обяд: Салата с киноа /може да се замени с леща, булгур, кус-кус/, рукола, чушка, домати, орехи, лук, зелени подправки по избор, сирене фета и дресинг от лимон, зехтин и сол

Вечеря: печена/задушена съомга с лимон и чесън и варени/печени броколи

Междинна закуска: кисело мляко с овесени ядки и боровинки

Хидратация: 2 литра вода

Фокус: 10 мин. стречинг + 5 мин. дихателни упражнения

Вторник:

Тренировка: загрявка на тялото (5 мин.) + силова тренировка (20 мин.) + релаксация (5 мин.)

Хранене: 4 основни хранения - закуска, обяд, вечеря и 1 междинна закуска преди обяд или следобед. Примерно меню:

Закуска: кисело мляко с домашно приготвена гранола/може да се замени със сурови орехи и сушени плодове/

Обяд: Салата със съомга /използвайте остатъка от предната вечер/, домати, краставици, маруля, чушка, шалот, 2-3 маслини, 2-3 кубчета фета и дресинг от лимон, зехтин, прясна мента, чесън, риган и сол

Вечеря: манастирска боб чорба + малка купа салата със зеленолистни зеленчуци

Междинна закуска: плод по избор

Хидратация: 2 литра вода

Фокус: 10 мин. стречинг + 5 мин. дихателни упражнения

Сряда:

Тренировка: 45 мин. пикълбол

Хранене: 4 основни хранения - закуска, обяд, вечеря и 1 междинна закуска преди обяд или следобед. Примерно меню:

Закуска: тост от пълнозърнест хляб с хумус, домати, краставица, саламурено сирене, маслини

Обяд: Салата с бяло и цветно зеле, моркови, зелена и червена чушка, варено яйце и дресинг с кисело мляко, чесън и копър

Вечеря: печено пилешко бутче без кожа с лимон, гарнитура от паста орзо със сушени домати + малка порция гръцка салата

Междинна закуска: кисело мляко с чия, банан и орехи

Хидратация: 2 литра вода

Фокус: 10 мин. стречинг + 5 мин. дихателни упражнения

Четвъртък:

Тренировка: ден за почивка, в който не пропускаш поне 30 мин. разходка

Хранене: 4 основни хранения - закуска, обяд, вечеря и 1 междинна закуска преди обяд или следобед. Примерно меню:

Закуска: бъркани яйца, пълнозърнест тост, зеленолистни зеленчуци по избор
Обяд: Тортила с пиле от предната вечер, хумус и зеленчуци по избор
Вечеря: филе от пъстърва на фурна, предварително овкусена с малко зехтин, лимон, чесън и черен пипер с гарнитура варени картофи + малка порция зелена салата
Междинна закуска: 2-3 мини бананови палачинки с кокосово брашно, овкусени с малко мед и канела
Фокус: 10 мин. стречинг + 5 мин. дихателни упражнения

Петък:

Тренировка: 30 мин. бързо ходене или интервално бягане 15 мин.
Хранене: 4 основни хранения - закуска, обяд, вечеря и 1 междинна закуска преди обяд или следобед. Примерно меню:
Закуска: пълнозърнест тост с извара/сирене котидж, варено яйце и зеленолистни зеленчуци по избор /спанак, рукола, марули и пр./
Обяд: Сандвич със салата от риба тон с краставици, селъри, лук, магданоз, маслини или каперси или кисели краставички
Вечеря: патладжан на фурна с домати и моцарела + салата от леща със спанак, краставица, натрошено бяло сирене, червен лук, нар и магданоз
Междинна закуска: кисело мляко с пресен плод по избор и мед
Хидратация: 2 литра вода
Социално: игра с приятели /пикълбол, бадминтон, баскетбол, волейбол, тенис на маса/

Събота:

Тренировка: пикълбол или друг спорт според предпочитанията
Хранене: 3 основни хранения – закуска, обяд и вечеря и 1 междинна закуска следобед. Примерно меню:
Закуска: омлет със зеленчуци (зелена и червена чушка, зелен лук, магданоз, тиквичка и др. по избор) и саламурено сирене
Обяд: крем супа от тиква с печен чесън, мащерка и розмарин с препечена филия пълнозърнест хляб + малка порция салата с бейби спанак, сушен домати, кедрови ядки и пармезан
Вечеря: Пълнозърнеста паста с гъби и чесън + зелена салата
Междинна закуска: плод по избор
Хидратация: 2 литра вода
Фокус: 1 час хоби

Неделя:

Тренировка: ден за почивка, в който не пропускаш поне 30 мин. разходка
Хранене: 3 основни хранения – закуска, обяд и вечеря и 1 междинна закуска следобед. Примерно меню:
Закуска: плато с мезета/варено яйце, маслини, чери домати, краставици, чушка, хумус, маслини, сирене фета, прошуто/ и пълнозърнесто хлебче
Обяд: Крем супа от грах, селъри и мента с натрошено саламурено сирене, препечена филия пълнозърнест хляб + малка порция зелена салата
Вечеря: Пилешки гърди без кожа на грил, овкусени с лимон, зехтин, чесън /може и на прах/, черен пипер, сол и риган и варен зелен боб
Междинна закуска: плод по избор
Хидратация: 2 литра вода
Фокус: релаксация и саморефлексия

Общи съвети за тренировка:

- Препоръчителна физическа активност за деца и юноши на 5-17 години:
 - ежедневна двигателна активност, с умерена до висока интензивност, най-малко 60 минути дневно, като аеробната активност е водеща част от физическото натоварване;

- двигателна активност с продължителност, по-голяма от 60 минути дневно, носи допълнителни ползи за здравето;
- двигателната активност с висока интензивност (скокове, скачане на въже, танци, тенис, футбол, баскетбол) и упражненията за издръжливост (напр. бързо ходене, вдигане на тежести) се препоръчват най-малко три пъти седмично.
- Препоръчителна двигателна активност за хора на 18-64 години:
 - не по-малко от 150 минути седмично с аеробна активност с умерена интензивност или не по-малко от 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност, или с адекватно съчетание на физическа активност с умерена и висока интензивност;
 - всяка серия от аеробни упражнения следва да бъде с продължителност не по-малка от 10 минути;
 - увеличаването на аеробната двигателна активност с умерена интензивност до 300 минути седмично, или на тази с висока интензивност - до 150 минути седмично, води до повишаване на здравния ефект;
 - двигателна активност за мускулна сила и издръжливост, включваща основните мускулни групи, трябва да се практикува 2 до 3 пъти седмично;
 - честотата и интензивността на натоварванията трябва да бъдат съобразени с нивото на предшестващата активност и тренираност на индивида, като да нарастват постепенно с 10% на седмица.

Общи съвети за хранене:

- Вечеря без месо – 2-3 пъти на седмица
- Риба и морска храна – 2-3 пъти на седмица
- Птиче месо или постно месо – 1-2 пъти седмично
- Червено месо – по повод, не повече от веднъж на седмица
- Използване на останалата храна – поне веднъж на седмица, което спестява време и спестява загубата на храна

Планирането на храненето започва с продуктите в килера и хладилника. Тук ти предлагаме списък с основни продукти, които е добре винаги да имаш в шкафа си:

- Висококачествен екстра върджин зехтин
- Бобови растения като боб, нахут и леща (както сухи, така и консервирани)
- Паста и зърнени храни, включително ориз (кафяв ориз), киноа, елда, ечемик, булгур и кускус.
- Ядки, семена и сушени плодове като орехи, бадеми, лешници, шамфъстък, сусам. Ядките имат добър вкус и могат да добавят хрупкавост и хранителност към вашите ястия. Те са и насищащи закуски! Можете да съхранявате ядките и семената си в плътно затворен контейнер във фризера, така ще издържат няколко месеца. От сушените плодове - фурми, стафиди и сушени кайсии.
- Сушени билки и подправки. Едно от удоволствията на храненето е, че можете да добавите слоеве вкус, използвайки изцяло натурални билки и подправки, които подобряват вкуса на вашите ястия, като същевременно добавят хранителност.
- Консервирани цели домати, които можете да пасирате за пюре или да комбинирате с натрошено сирене за салата и сандвичи. Търсете качествени консервирани домати с ниско съдържание на натрий.
- Друго: Тахан, богата паста с ядков вкус, приготвена чрез смилане на препечени сусамови семена. Можете да го използвате по много начини - като обикновен сос за поръсване върху месо, богат на протеини бананов шейк, смесен с мед за овкусяване на палачинки, когато имате нужда от нещо сладко.

Ето и препоръчителен списък с покупки, които могат да ти помогнат да планираш седмичното си меню и да комбинираш храните според нуждите и вкуса си:

Зеленчуци	Млечни	Билки и подправки
Консумацията на пресни зеленчуци спомага за контрола на теглото и общото здравословно състояние. Замразените и консервирани зеленчуци с ниско съдържание на натрий също са добър избор. Задължително: - Чесън - Лук - Зеленолистни - Домати Други: - Аспержи - Артишок - Цвекло - Чушки - Броколи - Зеле - Моркови - Патладжан - Зелен фасул - Гъби - Маслини - Грах - Тиквички и др.	Консумацията на млечни продукти, включително различни сирена, е важна за подрастващите и все пак следва да е умерена. Доколкото е възможно, избирайте традиционно истинско сирене и избягвайте силно преработени сирена: - Сирене, вкл. бяло саламурено сирене, извара, котидж сирене, фета, бурата, моцарела, пармезан - Кисело мляко - Прясно мляко - Яйца	Може би най-вълнуващата част от приготвянето на храната е използването на пресни билки и качествени подправки, които добавят смел и вълнуващ вкус, без използването на твърде много сол, нито добавянето на допълнителни мазнини. - Босилек - Дафинови листа - Килантро - Мента - Магданоз - Риган - Копър Подправки: черен, зелен и бял пипер, бахар, кимион, кориандър, червен пипер, смрадлика, куркума, и други.
Ядки и семена	Плодове	Зърнени храни и подобни
Ядките и семената се използват в готвенето, а също и като закуски, пълни с протеини, фибри и здравословни мазнини: - Бадеми - Кашу - Ленено семе - Фъстъци - Кедрови ядки - Тиквени семки - Слънчогледови семки - Орехи - Сусам	Плодовете са добър източник на енергия и са полезни за контрол на теглото. Включете пресни плодове, замразени и консервирани плодове без добавена захар: - Ябълки - Кайсии - Авокадо - Банани - Сезонни плодове - Череши - Фурми - Смокини - Грозде - Лимони (редовна консумация) - Пъпеш - Портокали - Праскови - Сливи - Нар	Освен другите ползи, зърнените храни са добър източник на фибри, витамини от група В и минерали. Доколкото е възможно, използвайте пълнозърнести продукти, за които се твърди, че помагат за контролиране на теглото и намаляват риска от сърдечни заболявания: - Ечемик - Пълнозърнест хляб - Булгур - Кускус - Овесени ядки - Паста - Полента - Киноа - Ориз, вкл. черен - Елда

Здравословни масла/ мазнини	Боб и бобови растения	Морски дарове
Екстра върджин зехтин Масло от авокадо Масло от гроздови семки Гхи (пречистено масло, не много често)	Бобовите храни са бюджетен продукт и добър източник на фибри и протеини. Когато използвате консервиран боб и бобови растения, изберете тези с ниско съдържание на натрий. И не забравяйте да изплакнете и отцедите преди употреба. - Черен боб - Нахут - Хумус - Червен боб - Леща - Бял боб	Рибата, особено бялата риба, е добър източник на постни протеини. Мазните риби като сьомгата осигуряват голямо количество Омега-3 мастни киселини. Включвайте риба и морски дарове поне два пъти седмично (консултирайте се с вашия лекар). Доколкото е възможно, избирайте дива риба. Замразена риба е подходяща за употреба. - Бяла риба от всякакъв вид - Сьомга и други мазни риби - Черупчести като раци, скариди, омари - Миги - Риба тон (включително качествена консервирана риба тон с ниско съдържание на натрий)

Общи съвети за хидратация:

- поне 1.5-2 литра вода дневно (правилото е 30 мл вода на килограм телесно тегло)

Общи съвети за фокус:

- Създай си ежедневна рутина, която не ти носи напрежение;
- Осигури си време за пълноценна почивка, вкл. разходки, четене на книги, любима музика, хоби;
- Научи се да релаксираш – стречинг, медитация, дихателни практики и др.

Шаблон за Седмичен планер /визуализация/:

СЕДМИЧЕН ПЛАНЕР							
Седмица /от дата до дата/	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Тренировка							
Хранене							
Хидратация							
Фокус							

Шаблон за Седмичен планер в работен формат можеш да изтеглиш от официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“

[ИЗТЕГЛИ ОТ ТУК](#)

5. Примерен месечен планер

Примерни цели за месеца:

- минимум 12 тренировки;
- минимум 60 порции зеленчуци;
- минимум 30 порции плодове;
- минимум 60 литра вода;
- минимум 8 часа сън на денонощие;
- ограничаване на сладките храни – максимум 8 порции;
- ограничаване на подсладените напитки /готови сокове, газирани напитки/ – максимум 4 порции.

Разбивка по седмици

- седмица 1: адаптация към график;
- седмица 2: увеличаване на физическата активност;
- седмица 3: фокус върху хранене;
- седмица 4: стабилизиране на навиците.

Месечна равностметка

- Какво постигнах?
- Кое бе най-голямото предизвикателство?
- Как да подобра следващия месец?
- Как се чувствам физически?
- Как се чувствам емоционално?

Шаблон за Месечен планер /визуализация/

МЕСЕЧЕН ПЛАНЕР												
Месец	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Тренировки - брой												
Зеленчуци - порции												
Плодове - порции												
Вода – литра												
Сън – часове												
Сладки храни - порции												
Сладки напитки - порции												

Шаблон за Месечен планер в работен формат можеш да изтеглиш от официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“

[ИЗТЕГЛИ ОТ ТУК](#)

Ако имаш нужда от повече информация и вдъхновение при изготвянето на твоя личен планер, може да използваш видео уроците, които сме изработили по темите:

- Мисия здраве
- Какво е пикълбол и защо е идеален за младите хора?
- Дигитална детоксикация – как да намалим времето пред екрана
- Сънят – невидимият герой на нашето здраве
- Лични истории на хора, които са променили начина си на живот чрез спорт

Видео уроците са достъпни безплатно на официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“ в раздел „В медиите“

[РАЗГЛЕДАЙ УРОЦИТЕ](#)



РАЗДЕЛ 2: ДНЕВНИК НА ЗДРАВЕТО

Твоето лично пространство за самооценка, проследяване, вдъхновение и откриване на собствените ти модели на поведение.

1. Какво е „Дневник на здравето“, защо е важен и как работи?

Дневникът на здравето е твоята лична карта на ежедневието, в която:

- записваш как се чувстваш;
- отбелязваш постижения и затруднения;
- проследяваш навиците си;
- разбираш какво влияе на настроението, енергията и мотивацията ти;
- наблюдаваш връзката между спорт, хранене, сън, стрес и общо благополучие.

Той е огледало, което ти показва как живееш и как се променяш. Когато виждаш положителните промени, мотивацията ти расте, а ти ставаш по-осъзнат, по-организиран и по-уверен.

В този дневник ще имаш няколко ключови секции:

- Дневна страница – попълваш я всеки ден и отнема не повече от 5 минути.
- Седмична равностметка – 1 път седмично.
- Месечна самооценка – за проследяване на по-големи промени.
- Системи за точкуване и скали – за да виждаш напредъка в числа.
- Раздел за предизвикателства – какво преодоля, какво те затрудни.
- Раздел за благодарност, мотивация и настроение – за баланс и емоционално здраве.

2. Дневна страница

Шаблон за Дневна страница /визуализация/:

ДНЕВНА СТРАНИЦА	
Ден - г.	
Интерпретация на скала 1-10: 1–3 = ниско, 4–6 = средно, но може да се подобри, 7–10 = оптимално	
Основни показатели за деня	Посочи отговор
Енергия - колко енергичен се чувстваш (1–10)	
Настроение - как се чувстваш емоционално (1–10)	
Мотивация - имаш ли желание да действаш (1–10)	
Фокус / концентрация - можеш ли да се съсредоточиш (1–10)	
Дневен здравен баланс - сън	Посочи отговор
Час на лягане	
Час на ставане	
Общо време	
Качество на съня (1–10)	
Събуждания / трудности	
Дневен здравен баланс - хранене	Посочи отговор
Закуска	
Обяд	
Вечеря	
Междинни хранения	
Оценка на храненето (1–10)	
Плодове (бр.)	
Зеленчуци (бр.)	
Вода (литри)	
Дневен здравен баланс - физическа активност	Посочи отговор
Вид активност	
Продължителност (минути)	
Интензитет (1–10)	
Самооценка на тренировката (1–10)	
Как се почувства след тренировка?	
Дневен здравен баланс - емоционално здраве	Посочи отговор
Ниво на стрес (1–10)	
Какво те напегна днес	
Какво те зарадва днес	
Минута за благодарност	
Постижения на деня	Посочи отговор (Успех не е само голямо постижение. Това може да е: станах навреме, не пропуснах тренировка, избрах по-здравословна храна, намерих време за себе си.)
Предизвикателства на деня	Посочи отговор (какво го причинява и какво можеш да направиш утре, за да го подобриш?)

Шаблон за Дневна страница в работен формат можеш да изтеглиш от официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“

[ИЗТЕГЛИ ОТ ТУК](#)

3. Седмичен анализ по категории

Шаблон за Седмичен анализ по категории /визуализация/

СЕДМИЧЕН АНАЛИЗ ПО КАТЕГОРИИ	
Седмица - от дата г. до дата г.	
Интерпретация скала 1-10: 1-3 = ниско, 4-6 = средно, но може да се подобри, 7-10 = оптимално	
Сън	Посочи отговор
Средна продължителност на съня (часове)	
Средна оценка за качество (1-10)	
Средна самооценка (1-10)	
Хранене	Посочи отговор
Най-добър избор тази седмица	
Най-труден момент	
Средна самооценка (1-10)	
Физическа активност	Посочи отговор
Общо тренировки	
Общо минути активност	
Как се чувстваше физически (1-10)	
Средна самооценка (1-10)	
Емоционално здраве	Посочи отговор
Средно ниво на стрес (1-10)	
Средно настроение (1-10)	
Основен източник на напрежение	
Най-силна положителна емоция	
Средна самооценка (1-10)	

Шаблон за Седмичен анализ по категории в работен формат можеш да изтеглиш от официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“

[ИЗТЕГЛИ ОТ ТУК](#)

Седмична оценка на напредъка

Трудна седмица (1-4)	Ниска мотивация, малко действия, минимален напредък с отделни добри моменти, но без стабилност. Време е за промяна и опростяване
Стабилен напредък (5-7)	Изпълнил си част от плана и се движиш напред. Редовни навици, стабилна енергия
Изключителен напредък (8-10)	Максимално постоянство, силна мотивация, силни навици и висок самоконтрол. Продължавай все така!

- Седмични въпроси за самоанализ
- Какво направих най-добре тази седмица?
- Кое ме затрудни най-много?
- Къде се справих по-добре от очакваното?
- Какво научих за себе си?
- Какво мога да подобря следващата седмица?
- Кое поведение искам да повторя?
- Кое поведение искам да променя?

4. Месечна самооценка

Шаблон за Месечна самооценка /визуализация/

МЕСЕЧНА САМООЦЕНКА	
Месец - г.	
Интерпретация на скала 1-10: 1–3 = ниско, 4–6 = средно, но може да се подобри, 7–10 = оптимално	
Количествен показател	Стойност
Тренировки (бр.)	
Минутна активност	
Средно сън (ч.)	
Средна оценка (стрес)	
Средна оценка (енергия)	
Средна оценка (настроение)	
Хранене – качествен индекс	
Качествени наблюдения	Описание
Най-големите успехи този месец	
Най-големите предизвикателства	
Как се е променило физическото ми състояние? (напр. повече сила, по-малко умора)	
Как се е променило емоционалното ми състояние? (напр. по-добро настроение, повече увереност)	
Как се е променило самочувствието ми?	
Какво осъзнах за навиците си?	
Месечен анализ по категории (скала 1–10)	Стойност
Физическо здраве	
Емоционално здраве	
Дисциплина и постоянство	
Мотивация	

Шаблон за Месечна самооценка в работен формат можеш да изтеглиш от официалната страница на Сдружение „Българска федерация пикълбол“

[ИЗТЕГЛИ ОТ ТУК](#)

Месечна оценка на напредъка

Трудна седмица (1-4)	Ниска мотивация, малко действия, минимален напредък с отделни добри моменти, но без стабилност. Време е за промяна и опростяване
Стабилен напредък (5-7)	Изпълнил си част от плана и се движиш напред. Редовни навици, стабилна енергия
Изключителен напредък (8-10)	Максимално постоянство, силна мотивация, силни навици и висок самоконтрол. Продължавай все така!

Как да повишиш мотивацията си или малките радости, които ме зареждат са:

- музика/бас/хоби;
- спорт;
- време с приятели;
- разходка;
- сутрешно кафе;
- игра/филм;
- време за себе си;
- креативни дейности;
- добави свои:

РАЗДЕЛ 3: ИНДИВИДУАЛНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ЦЕЛИ

Твоят личен път за растеж, развитие и изграждане на устойчиви навици.

1. Какво представляват индивидуалните цели и предизвикателства?

Индивидуалните цели и предизвикателства са планирани лични мисии, които ти помагат:

- да изградиш постоянство;
- да подобриш физическото и менталното си здраве;
- да развиеш самодисциплина;
- да откриеш силните си страни;
- да видиш реални резултати.

Това не са просто задачи, а структурирани стъпки, които водят до трайна промяна в начина ти на живот.

2. Как да формулираш индивидуални цели?

- Поставяй си цел, която отговаря на следните условия – специфична за конкретен показател, измерима, постижима, релевантна към конкретния показател и обвързана с времеви период. Например, вместо: Ще тренирам повече, избери: Ще тренирам пикълбол 3 пъти седмично по 40 минути в следващите 30 дни.
- Раздели голямата цел на малки стъпки – големите цели често плашат (в повечето случаи са непостижими за кратко време), докато малките вдъхновяват. Например, вместо: Да сваля 5 кг за 3 месеца, избери: 10 000 крачки дневно, сладко само 2 пъти седмично и тренировка 4 пъти седмично.
- Поставяй си само цели, които можеш да контролираш. Например, вместо: Да изглеждам като професионален атлет, избери: Ще тренирам 5 пъти седмично и ще спазвам хранителен план 80% от времето.
- Поставяй си цели, които да ти носят удовлетворение. Не избирай цели, които са модерни и следват някакъв моментен тренд. Избирай такива, които те радват, предизвикват и са важни за теб лично, защото мотивацията е по-устойчива, когато идва отвътре, а не отвън.
- Отбелязвай напредъка си. Това може да стане чрез: дневник, мобилно приложение, календар, графики, чеклист. В този наръчник ти предлагаме модел за седмичен и месечен планер и дневник, който можеш да адаптираш според своите нужди.

3. Как да създаваш индивидуални предизвикателства?

- Избирай предизвикателства според нуждите си. Например: ако имаш ниска енергия, избери предизвикателство за сън; ако си под стрес, избери предизвикателство за дишане и релаксация; ако имаш нужда от спорт и движение, избери предизвикателство за ежедневна активност.
- Формулирай ясни предизвикателства. Например: 30 дни – 10 000 крачки дневно; 14 дни – без газирани напитки; 7 дни – 15 минути йога всяка сутрин.
- Отбелязвай напредъка си визуално – таблица, стикери, отметки, дневник.
- Обвържи предизвикателствата с награди – не големи награди, а смислени. Например: време за себе си като масаж, нова тениска за тренировка, разходка, ден за почивка.

РАЗДЕЛ 4: ТЕСТОВЕ И УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМОПОЗНАНИЕ

Самооценка за твоето физическо, емоционално и дигитално здраве.

Този раздел е създаден така, че сам да можеш да откриеш силните си страни, предизвикателствата и зоните, в които можеш да се развиваш. Предлагаме ти няколко бързи теста за самооценка, като всеки тест започва с кратко обяснение какво измерва, след което преминаваш през въпроси с точки. Накрая получаваш интерпретация, която ти показва какво означава резултатът и какви следващи стъпки можеш да предприемеш. Тестовете не са изчерпателни за физическото и здравословното ти състояние и служат само за ориентация.

ТЕСТ 1: САМООЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

Тестът оценява:

- нивото ти на движение;
- издръжливостта и силата ти;
- навиците, свързани със спорт;
- ежедневната активност извън тренировките.

Целта е да разбереш дали се движиш достатъчно, съгласно препоръките за младежи.

1. Колко дни седмично спортуваш поне 30 минути?

- 0 дни (0 т.)
- 1-2 дни (2 т.)
- 3-4 дни (4 т.)
- 5-6 дни (6 т.)
- 7 дни (8 т.)

2. Колко крачки правиш средно на ден?

- под 3000 (0 т.)
- 3000-6000 (2 т.)
- 6000-9000 (4 т.)
- 9000-12000 (6 т.)
- над 12000 (8 т.)

3. Правиш ли силови или упражнения за тонус?

- никога (0 т.)
- веднъж седмично (2 т.)
- 2-3 пъти седмично (4 т.)
- 4-5 пъти (6 т.)
- над 5 пъти (8 т.)

4. Как се чувстваш след физическо натоварване?

уморен, без енергия (0 т.)

по-скоро уморен (2 т.)

добре, но може и по-добре (4 т.)

много добре (6 т.)

изключително зареден и енергичен (8 т.)

5. Колко време седиш пред екран или бюро дневно?

над 10 часа (0 т.)

8-10 часа (2 т.)

6-8 часа (4 т.)

6-4 часа (6 т.)

Под 4 часа (8 т.)

Интерпретация

0–10 точки: Ниска активност. Тялото ти страда от липса на движение. Умора, стрес, нарушен сън и ниска концентрация често са следствие.

Какво да направиш: започни с малки стъпки: 10-минутни разходки, раздвижване на всеки час, добавяне на спорт 1–2 дни седмично.

11–20 точки: Умерена активност. Движиш се, но не достатъчно за възрастовата група.

Какво да подобриш: увеличи дните за спорт или добави по-енергични дейности: танци, пикълбол, фитнес, плуване или друго по избор.

21–30 точки: Добро ниво. Грижиш се за себе си. Имаш стабилни навици.

Следваща стъпка: добави повече разнообразие в тренировките, например: силови тренировки, кардио, спорт с приятели.

31+ точки: Отлично ниво. Имаш активен, балансиран и здравословен ритъм. Продължавай все така!

ТЕСТ 2: САМООЦЕНКА НА ХРАНИТЕЛНИТЕ НАВИЦИ

Той показва колко балансирано се храниш, дали приемаш достатъчно макронутриенти, течности, витамини и дали избягваш вредните храни.

1. Колко често приемаш зеленчуци през деня?

никога (0 т.)

1 път (2 т.)

2 пъти (4 т.)

повече от 2 пъти (6 т.)

2. Колко често консумираш сладки или газирани напитки?

ежедневно (0 т.)

няколко пъти седмично (2 т.)

1 път седмично (4 т.)

рядко (6 т.)

3. Пиеш ли достатъчно вода? (1,5–2 л дневно)

почти никога (0 т.)

понякога (2 т.)

често (4 т.)

винаги (6 т.)

4. До каква степен избягваш преработени храни?
не ги избягвам (0 т.)
рядко (2 т.)
често (4 т.)
почти винаги (6 т.)

5. Имаш ли режим на хранене?
ям хаотично (0 т.)
понякога спазвам (2 т.)
имам почти винаги (4 т.)
имам строг режим (6 т.)

Интерпретация на резултатите

0–10 точки: Нездравословни навици. Риск от умора, наднормено тегло, кожни проблеми, хормонален дисбаланс.

Съвет: започни с добавяне на 1 порция зеленчук към всяко хранене. Намали сладкото и увеличи водата.

11–20 точки: Добри навици. Добър опит - балансирано хранене, добра хидратация, но са нужни подобрения.

Съвет: работи върху разнообразието (риба, ядки, варива).

21+ точки: Отлични навици. Страхотен пример за здравословен живот.

ТЕСТ 3: САМООЦЕНКА НА ЕКРАННОТО ВРЕМЕ

Този тест измерва навиците ти за употреба на дигитални устройства - дали ги използваш умерено, рационално и безопасно.

1. Колко време на ден прекарваш пред екран?
над 7 часа (0 т.)
5–7 часа (2 т.)
3–5 часа (4 т.)
под 3 часа (6 т.)

2. Имаш ли период на дигитален детокс през деня?
никога (0 т.)
рядко (2 т.)
понякога (4 т.)
ежедневно (6 т.)

3. Използваш ли телефона преди лягане?
да, винаги (0 т.)
често (2 т.)
понякога (4 т.)
почти никога (6 т.)

4. За какво най-често използваш устройството?
безцелно скролване (0 т.)
само за забавление (2 т.)
за забавление и учене (4 т.)
за личностно развитие и продуктивни цели (6 т.)

Интерпретация на резултатите

0–8 точки: Нездравословно екранно време

Висок риск от: тревожност, безсъние, нисък фокус, намалена мотивация

Съвет: започни с 1 час детокс вечер.

9–16 точки: Умерена употреба. Умееш да контролираш дигиталните си навици, но има място за подобрения.

Съвет: въведи 2 часа без телефон преди сън.

17+ точки: Отлично ниво. Пример за дигитална хигиена.

ТЕСТ 4: САМООЦЕНКА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЕ

Този тест измерва: нивото ти на стрес, умението да управляваш емоциите си, психическото ти благополучие, усещането за баланс.

1. Колко често се чувстваш напрегнат/стресиран?

ежедневно (0 т.)

често (2 т.)

понякога (4 т.)

рядко (6 т.)

2. Умееш ли да се успокояваш бързо след негативни ситуации?

не (0 т.)

трудно (2 т.)

понякога (4 т.)

да (6 т.)

3. Спиш ли достатъчно?

под 6 часа (0 т.)

6–7 часа (2 т.)

7–8 часа (4 т.)

над 8 часа (6 т.)

4. Има ли човек, с когото можеш да говориш открито?

никога (0 т.)

рядко (2 т.)

да, понякога (4 т.)

винаги (6 т.)

Интерпретация на резултатите

0–8 точки: Висок стрес. Ти си претоварен.

Рискове: тревожност, липса на мотивация, емоционална нестабилност.

Съвет: започни с дълбоко дишане, кратки разходки и разговор с доверен човек.

9–16 точки: Умерен стрес. Често натоварване. Нужно е по-добро управление.

Съвет: въведи 10 минути релаксация дневно.

17+ точки: Отлично ментално здраве. Уверен, стабилен и адаптивен си с добър баланс

ТЕСТ 5: КАЧЕСТВО НА СЪНЯ И ВРЕДНИ НАВИЦИ

Този тест измерва дали спиш достатъчно, дали имаш рутина, какво влияе на съня ти, наличието на вредни навици като нощно хранене, устройства и т.н.

1. Колко лесно заспиваш?
много трудно (0 т.)
сравнително трудно (2 т.)
нормално (4 т.)
лесно (6 т.)
2. Събуждаш ли се през нощта?
често (0 т.)
понякога (2 т.)
рядко (4 т.)
почти никога (6 т.)
3. Използваш ли телефон в леглото?
да, винаги (0 т.)
често (2 т.)
понякога (4 т.)
никога (6 т.)
4. Имаш ли рутина преди сън?
не (0 т.)
понякога (2 т.)
често (4 т.)
винаги (6 т.)

Интерпретация на резултатите:

0–8 точки: Лоша хигиена на съня. Вероятни последици: ниска концентрация, раздразнителност, хормонален дисбаланс, хронична умора

9–16 точки: Умерено качество. Спазваш ритъм, но може още. Нужно е подобрене в навиците.

17+ точки: Отличен сън. Имаш здрава и стабилна рутина.



РАЗДЕЛ 5: СЪВЕТИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА И ПОДДЪРЖАНЕ НА БАЛАНСА

Как да се справяш с напрежението, да възстановяваш енергията си и да укрепваш своето емоционално здраве.

Този раздел е създаден като твой личен навигатор, който да ти показва как да преминаваш през трудните моменти с повече лекота, осъзнатост и увереност. Тук ще намериш практики, упражнения, кратки техники за моментна подкрепа, както и по-дългосрочни подходи за изграждане на устойчивост.

1. Какво представлява стресът и защо го усещаш?

Стресът е естествена реакция на тялото към предизвикателства. Той ти помага да се фокусираш и да действаш, но когато е прекалено силен или постоянен, влияе негативно на:

- съня ти;
- настроението;
- концентрацията;
- имунната система;
- мотивацията.

Важно е да разбереш: няма добри и лоши емоции - има емоции, които искат внимание.

2. Техники за моментно справяне със стрес

Това са практики, които можеш да правиш навсякъде, когато имаш нужда от бързо възстановяване.

Дълбоко дишане (техника 4-6)

- вдишай 4 секунди;
- задръж 1 секунда;
- издишай 6 секунди.

Повтори 5-10 пъти.

Резултат: забавя пулса, успокоява нервната система.

Заземяване чрез 5-4-3-2-1

Огледай се и назови:

- 5 неща, които виждаш;
- 4, които можеш да докоснеш;
- 3, които чуваш;
- 2, които можеш да помиришеш;
- 1, което можеш да усетиш като вкус.

Резултат: намалява паниката, връща те в тук и сега.

Микропаузи за тяло и мозък (1 минута)

- раздвижи раменете;
- протегни ръцете;
- разкърши врата;
- огледай се встрани, нагоре, надолу.

Резултат: освобождава натрупано напрежение.

3. Дългосрочни стратегии за устойчивост

Тези навици имат реална сила да променят живота ти. Те работят бавно, но постоянно.

Движение всеки ден

Спортът е един от най-силните антистрес механизми. Минимум: 30 минути дневна активност (бързо ходене, танци, пикълбол, йога).

Ползи:

- регулира хормоните на стреса;
- подобрява съня;
- повишава настроението;
- засилва мотивацията.

Балансирано хранене - стабилно настроение

Храната влияе силно върху химията в мозъка. Опитай:

- повече сложни въглехидрати (овес, пълнозърнести, варива);
- омега-3 (риба, орехи);
- повече зеленчуци;
- редовни часове за хранене.

Това подкрепя енергията и концентрацията.

Сън с правилен ритъм

Стреми се към 7–9 часа сън. Изгради си ритуал:

- изключи устройствата 1 час преди лягане;
- разтегни се за 5 минути;
- проветри стаята;
- слушай спокойна музика.

Сънят възстановява емоциите много по-силно, отколкото си представяш.

Редовни моменти на тишина

Това са кратки интервали, в които да спреш всичко - 5 минути на пейка, на прозореца, на пода, на леглото.. Целта е да чуеш вътрешния си глас, да почувстваш как си.

Търси подкрепа от своята общност

Можеш да говориш с приятел, родител, учител, психолог, треньор. Споделянето намалява стреса.

4. Емоционална интелигентност и осъзнатост

Това са умения, които се развиват – никой не се ражда научен. Научи се да:

- разпознаваш емоциите си като се запиташ какво точно чувстваш, какво провокира тези чувства в теб, какво ти е нужно в този момент;
- приемаш моментното си състояние, без да го потискаш. Това ще намали интензивността на напрежението;
- бъдеш благодарен на себе си. Това ще повиши емоционалния ти тонус.

5. Социално здраве и взаимоотношения

Стресът често идва от хора. И често се решава също чрез хора. Научи се да:

- поставяш граници – казвай не без да чувстваш вина;
- търсиш подкрепа – именно защото, това е сила;
- си осигуряваш баланс между офлайн и онлайн общуване – гледай хората в очите, смейте се заедно, правете неща заедно, защото това е по-здравословно от всеки чат.

6. Кога да потърсиш помощ?

Нормално е да имаш трудни периоди. Но ако забележиш продължителна тъга, липса на мотивация, проблеми със съня, желание за изолация, тревожност без причина, потърси специалист. Това е грижа за себе си, не признак на слабост.



РАЗДЕЛ 6: ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ И МАТЕРИАЛИ – АКТУАЛНИ ТЕНДЕНЦИИ И ПРЕПОРЪКИ

Ползи от зелените пространства

В Япония през 80-те години на миналия век е въведен терминът Шинрин-йоку, означаващ горски бани или потапяне сред природата и изследване на гора и свързване с нея чрез нашите пет сетива:

- виждане на горския пейзаж, дивите животни и зелените, жълтите и червените цветове;
- усещане на аромата на дървета, трева, цветя и свеж въздух;
- слушане на горските звуци, пеенето на птици и шумоленето на бриза в листата на дърветата;
- докосване на дърветата и листата, усещане на земята и тревата под краката ти;
- вкусване на свеж въздух.

Шинрин-йоку може да включва и дихателни, медитационни или йога разтягания, които насърчават релаксацията и намаляването на стреса. Изследванията показват, че те могат да подкрепят сърдечно-съдовото и дихателното здраве, както и да стимулират имунната активност чрез увеличаване на естествените клетки убийци. Горските бани, макар и релаксиращи, могат също да допринесат за повишаване на концентрацията и фокуса чрез практиката на „безпроблемно внимание“ към заобикалящата ни среда в природата. Потапянето сред природата може да стимулира парасимпатиковата нервна система (успокоява тялото), като същевременно успокоява симпатиковата нервна система (активира реакцията на стрес). Проучвания върху Шинрин-йоку показват: ползи за сърдечно-съдовата система, като понижаване на кръвното налягане; подобрен сън; по-ниски нива на кортизол в краткосрочен план и психическа релаксация; намален риск от диабет тип 2 и преждевременна смърт; и подобро психично здраве, като намалена тревожност и депресия.

В динамичното ежедневие всеки от нас прекарва все по-малко време сред природата. Прекарваме целия ден в училище, университета или в офиса и пропускаме да се насладим на зеленината около нас. Ето няколко съвета, които можеш да включиш в ежедневната си рутина, когато се налага да бъдеш в затворени пространства по-дълго време:

- Седни на осветена от слънцето тераса или близо до отворен прозорец, за да гледаш и чуваш природата, например да гледаш облаците, да слушаш чуруликането на птиците или да гледаш катерици, които тичат по клоните на дърветата.
- Отглеждай билки или стайни растения, наблюдавай ги как растат и докосвай почвата и листата.
- Наблюдавай дървото в двора си или на тротоара на твоята улица, наблюдавай как листата се променят със смяната на сезона, слушай и гледай как бризът духа през клоните му.
- Наблюдавай сезонните промени в природата: първите цветове на нарцисите през пролетта, тревата, която става по-зелена, първите няколко листа, падащи през есента, и първите снежинки през зимата.

Осъзнато дишане

Осъзнатото дишане е просто, но ефектите му са дълбоки. Може да се прави навсякъде и по всяко време. Всичко, от което се нуждаеш, е фокус:

- започни, като се освободиш от всички разсейващи фактори;
- почувствай как въздухът навлиза в дробовете ти. Почувствай как въздухът излиза от устата ти;
- вдишай, издишай;
- осъзнатото дишане ти помага да се върнеш към себе си след напрегнат ден;
- ти си на фокус;

- спокоен си;
- вдишвайки, осъзнаваш тялото си в този момент;
- издишвайки, осъзнаваш тялото си в този момент;
- аз съм тук, аз съм сега;
- в мир съм.

Осъзнато хранене

В световен мащаб, с урбанизацията на нациите и увеличаването на доходите на гражданите, традиционните диети (обикновено с по-високо съдържание на качествени растителни храни) са преминали към западен модел на хранене, характеризиращ се с висока консумация на калории, силно преработени храни (рафинирани въглехидрати, добавени захари, натрий и нездравословни мазнини) и големи количества животински продукти. Наред с отрицателните последици за човешкото здраве, свързани с този преход към хранене, този модел на хранене е и неустойчив. Сегашното производство на храни вече води до изменение на климата, загуба на биоразнообразие, замърсяване и драстични промени в използването на земята и водата.

Наред с различното въздействие върху човешкото здраве, различните храни имат и редица въздействия върху околната среда. Производството на храни на животинска основа има по-високи емисии на парникови газове, отколкото производството на храни на растителна основа, а червеното месо (особено говеждото) се откроява с още по-голямото си въздействие си въздействие. Освен емисиите, важно е да се отбележи, че производството на храни е свързано с огромно нужда от природни ресурси - селското стопанство е основен фактор за обезлесяването, изчезването на видове и изчерпването и замърсяването на сладководните ресурси.

Следователно преходът към здравословно хранене от устойчиви хранителни системи – особено с оглед на очакваното глобално население да достигне 10 милиарда до 2050 г. – представлява безпрецедентно предизвикателство. В тази връзка преходът към здравословно хранене до 2050 г. ще изисква значителни промени в храненето. Глобалната консумация на плодове, зеленчуци, ядки и бобови растения ще трябва да се удвои, а консумацията на храни като червено месо и захар ще трябва да се намали с повече от 50%. Диета, богата на растителни храни и с по-малко храни от животински произход, носи както подобрени ползи за здравето, така и ползи за околната среда.

Наред с това консумацията на червено месо е свързана с повишен риск от развитие на диабет тип 2 - две порции червено месо седмично (включително необработени и преработени видове) могат да увеличат риска от развитие на диабет тип 2, а консумацията на повече от това количество може да задълбочи този риск. Мъже и жени от Проучване за здравето на медицинските сестри I и II и Проучване за последващо наблюдение на здравните специалисти са били проследявани до 36 години, през които 10% от групата са развили диабет тип 2. Тези с най-висок прием на месо са имали 62% по-висок риск от развитие на диабет от тези, които са консумирали най-малко. Замяната на червеното месо с растителни протеини като бобови растения или ядки е намалила риска от диабет с 30%, а замяната на червеното месо с млечни продукти е намалила риска с 22%.

Ултра преработени храни и депресия - това са хранителни продукти, които са претърпели обширна индустриална обработка с множество добавени съставки като мазнини, захар и натрий, както и добавки. Високият прием на ултра-преработени храни и изкуствено подсладени ултра-преработени храни е свързан с повишен риск от развитие на депресия, както е установено при жени на възраст от 42 до 62 години от Проучването за здравето на медицинските сестри II, които са били проследявани в продължение на 14 години, като нито една от тях не е имала депресия в началото на проучването. Тези, които са консумирали най-много ултра-преработени храни (девет или повече порции дневно), са имали почти 50% по-висок риск от развитие на депресия

в сравнение с най-малко консуматорите (четири или по-малко порции дневно). В категорията на ултра-преработените храни, изкуствено подсладените храни и напитки са били свързани съответно с 26% и 37% по-висок риск от депресия, при сравняване на най-високите и най-ниските консуматори. Тези открития трябва да бъдат повторени в по-нататъшни проучвания и са необходими допълнителни изследвания, за да се разберат биологичните механизми, лежащи в основата на наблюдаваните асоциации.

Каква напитка да избереш

Вода: в началото е имало вода - изобилна, освежаваща, осигуряваща всичко необходимо на тялото, за да попълни загубените течности. Хората са разчитали на нея като единствена напитка в продължение на милиони години. Млякото се появява с появата на земеделието и опитомяването на животните. След това се появяват бирата, виното, кафето и чаят, всички консумирани както за вкус и удоволствие, така и за течностите, които осигуряват. След това се появяват сладките напитки, включително газирани напитки, спортни напитки и енергийни напитки - предлагат хидратация, но с голяма доза ненужни калории, които тялото може да трудно регулира. Като алтернатива, диетичните напитки предлагат сладост без калориите, но прави ли ги това здравословен избор? С толкова много опции е лесно да се объркаш кои напитки са най-добрите за твоето здраве. Заложи на водата! Водата е най-добрият избор на напитка за здраве. Водата помага за възстановяване на течностите, загубени чрез метаболизма, дишането, изпотяването и отстраняването на отпадъците. Тя помага да се предпазиш от прегряване, смазва ставите и тъканите, поддържа здрава кожата и е необходима за правилното храносмилане. Това е перфектната напитка с нула калории за утоляване на жаждата и рехидратиране на тялото.

Чай и кафе: след водата, чайт и кафето са двете най-често консумирани напитки на планетата. Стига да не са пълни с добавена захар, мляко и сметана, и да се консумират с мярка, тези популярни напитки могат да бъдат чудесен ежедневен избор.

Някои напитки трябва да се консумират ограничено или умерено, включително плодов сок, мляко и такива, приготвени с изкуствени/нискокалорични подсладители, като например диетичните напитки.

100% плодов сок: Плодовият сок съдържа витамини, но е с високо съдържание на калории от концентрирани плодови захари, така че се придържай към не повече от малка чаша (110-180 грама) на ден. Още по-добре е да се наслади на целия плод, който е много по-ниско съдържание на захар от еквивалента си на сок и съдържа допълнителното предимство на фибрите.

Мляко: Ползите за здравето от млечните продукти изглежда са по-силни за ферментиралите видове като киселото мляко, които играят роля в чревния микробиом. Млякото съдържа няколко отделни хранителни вещества, които могат да повлияят на кръвното налягане и здравето на костите, но някои от техните здравословни ефекти могат да бъдат отслабени от високото съдържание на наситени мазнини в пълномасленото мляко, които се свързват с повишен риск от диабет, сърдечни заболявания и наддаване на тегло поради допълнителните калории.

Алкохол: Не се препоръчва при младежи. При възрастни може спокойно да се каже, че алкохолът е едновременно тоник и отрова, като разликата се състои най-вече в дозата. При някои хора умерената консумация на алкохол може да е полезна за сърцето и кръвоносната система и вероятно предпазва от диабет тип 2 и жлъчни камъни. От друга страна, прекомерната консумация на алкохол е основна причина за предотвратима смърт в повечето страни. Дали да се консумира алкохол или не, изисква внимателно преценяване на ползите и рисковете.

Напитки със захар: Захарните напитки (категоризирани също като подсладени със захар напитки или „безалкохолни“ напитки) се отнасят до всяка напитка с добавена захар или други

подсладители (царевичен сироп с високо съдържание на фруктоза, захароза, концентрати от плодови сокове и други). Това включва газирани напитки, безалкохолни напитки, кола, тоник, плодов пунш, лимонада (и други „напитки“), подсладени напитки на прах, както и спортни и енергийни напитки. Днес консумацията на сладки напитки е нарастнала драстично поради широко разпространената урбанизация и маркетинга им. Що се отнася до класацията на напитките, които са най-добри за нашето здраве, сладките напитки попадат на дъното на списъка, защото осигуряват толкова много калории и на практика никакви други хранителни вещества. Хората, които пият сладки напитки, не се чувстват толкова сити, сякаш са консумирали същите калории от твърда храна, а изследванията показват, че те също не компенсират високото калорично съдържание на тези напитки, като ядат по-малко храна. Средната кутия подсладена със захар газирана напитка или плодов пунш осигурява около 150 калории, почти всички от които от добавена захар. Редовната консумация на тези напитки, пълни със захар, може да увеличи риска от диабет тип 2, сърдечни заболявания и други хронични заболявания. Освен това, по-високата консумация на сладки напитки е свързана с повишен риск от преждевременна смърт.

Какво е съдържанието на захар в тези напитки?

Представи си, че загребваш 7 до 10 чаени лъжички захар и я изсипваш в чашата си с 350 мл вода. Звучи ли ти твърде сладко? Може да се изненадаш, но толкова е добавената захар в едно кенче газирана напитка!

Освен газираните напитки, енергийните напитки съдържат толкова захар, колкото и безалкохолните, достатъчно кофеин, за да повиши кръвното налягане, и добавки, чиито дългосрочни ефекти върху здравето са неизвестни.

Що се отнася до спортните напитки, те са предназначени да осигуряват на спортистите въглехидрати, електролити и течности по време на високоинтензивни тренировки, които продължават един час или повече. За всички останали те са просто още един източник на калории и захар.

Нискокалорични подсладители

Това са подсладители, които съдържат малко или никакви калории, но имат по-висока интензивност на сладост на грам от подсладителите с калории - като трапезна захар, концентрати от плодови сокове и царевични сиропи. Други имена за нискокалорични подсладители са нехранителни подсладители, не-захарни подсладители, изкуствени подсладители, заместители на захарта и високоинтензивни подсладители. Храните и напитките, съдържащи нискокалорични подсладители, понякога носят етикета „без захар“ или „диетични“. Често срещаните подсладители съдържат аспартам, ацесулфам-К, захарин, сукралоза, неотам, адвантам, цикламат, стевия и нейните производни. Съгласно препоръките на СЗО подсладителите без захар, често наричани изкуствени или нискокалорични подсладители, следва да не се използват за контрол на телесното тегло или намаляване на риска от незаразни заболявания (не се отнася за диабетици). Данните от клинични изпитвания показват, че замяната на захарните подсладители с подсладители без захар не насърчава загубата на тегло в дългосрочен план при възрастни и деца. Още повече, проучванията показват, че дългосрочната употреба на напитки, съдържащи подсладители без захар, е свързана с повишен риск от сърдечно-съдови заболявания, ранна смърт при възрастни и развитие на диабет тип 2. Въз основа на тези открития, СЗО препоръчва хората да се стремят към намаляване на общото количество сладко в диетата си, започвайки от ранна възраст, тъй като заместителите не осигуряват хранителна стойност.

Физическа активност

Редовната физическа активност е едно от най-добрите неща, които можеш да направиш за здравето си. Тя намалява риска от сърдечни заболявания, диабет, инсулт, високо кръвно налягане, остеопороза и някои видове рак, а също така може да помогне за контролиране на стреса, подобряване на съня, повишаване на настроението, поддържане на теглото под контрол, намаляване на риска от падане и подобряване на когнитивната функция при възрастни хора. Въпреки това, с натоварения начин на живот и среда, която насърчава заседнал начин на живот в продължение на много часове от деня, упражненията често се превръщат в мисия невъзможна.

Видове физическа активност:

- Аеробна/сърдечно-съдова физическа активност – това са дейности, които са достатъчно интензивни и се изпълняват достатъчно дълго, за да поддържат или подобрят сърдечната и белодробната форма. Примери: ходене, джогинг, танци, колоездене, баскетбол, футбол, плуване.
- Тренировка за баланс - Тези дейности са предназначени да отклонят равновесието на човек, за да подобрят контрола на тялото и стабилността. Те могат да помогнат за предотвратяване на падания и други наранявания. Примери: стоене на един крак, ходене от пета до пети по идеално права линия, стоене върху дъска за баланс или клатушкане.
- Тренировка за гъвкавост - това може да се нарече разтягане. То удължава или огъва скелетния мускул до точката на напрежение и го задържа за няколко секунди, за да увеличи еластичността и обхвата на движение около ставата. Подобряването на гъвкавостта може да подобри цялостната физическа производителност на други видове упражнения. Примери: динамични разтягания, изпълнявани с движение (йога, тай чи), статични разтягания без движение (задържане на поза за няколко секунди или повече), пасивно разтягане (използване на външна сила като каишка или стена за задържане на удължена поза) и активно разтягане (задържане на поза без външна сила).
- Дейност за укрепване на мускулите – това може да се нарече силова тренировка. Тези дейности поддържат или увеличават мускулната сила, издръжливост и мощ. Примери: силови уреди, свободни тежести, силови ленти, пилатес, ежедневни дейности (вдигане на деца, носене на хранителни стоки или пране, изкачване на стълби).
- Не пренебрегвайте следните дейности, когато нямате време да отделите час за тренировка - по-кратките, по-бавни бягания подкрепят психичното здраве толкова, колкото и по-дългите бягания; практикуването на упражнения само през уикенда спомага за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания в сравнение с по-последователните модели на упражнения през седмицата; бързото ходене, за да хванете автобуса за работа, или изкачването на стълби вместо асансьора може да добави години към живота ви

Съвети за по-добър сън

- опитай се да избягва обилни хранения, тежки закуски или алкохол 2-3 часа преди лягане;
- стреми се да си лягаш и да се събуждаш по приблизително едно и също време всеки ден, дори през почивните дни;
- не използвай устройства, излъчващи синя светлина, един час преди лягане.

ЗА РАЗРАБОТВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА СА ИЗПОЛЗВАНИ ОФИЦИАЛНИ ИЗТОЧНИЦИ НА ИНФОРМАЦИЯ:

[Световна здравна организация \(СЗО\)](#)

[Съвет на Европа](#)

[Министерство на здравеопазването \(МЗ\)](#)

[Национална здравноосигурителна каса \(НЗОК\)](#)

[Национален център по общественото здраве и анализи \(НЦОЗА\)](#)

[Специализиран сайт за имунизациите в България](#)

[Национална здравноинформационна система](#)

[еЗдраве](#)

[Център за защита на правата в здравеопазването](#)

Медицинско списание за лекарите в България - Социалнозначими заболявания, Брой 01, 2022

Медицинско списание за лекарите в България – Ендокринология. Нерфология, Кардиология. Гастроентерология, Брой 07, 2024

ФОТОБИОЛОГИЧНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА LED ОСВЕТЛЕНИЕТО ВЪРХУ ЧОВЕКА, Веселина Стефанова, Технически университет – Габрово

[Медицински център „д-р Сигридов“](#)

[Blue light has a dark side. July 24, 2024](#)

[Seeing Blue: How Blue Light Can Affect Your Health. Written by Jodi HelmerMedically Reviewed by Whitney Seltman, OD on December 30, 2024](#)

[The Digital Distress of Blue Light and Its Effect on Your Eyes. June 5, 2025](#)

[Център за приложни невронауки Везенков](#)

[National Heart, Lung, and Blood Institute \(NHLBI\), USA](#)

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

[Сдружение „Българска Федерация Пикълбол“](#)

[Европейска Федерация Пикълбол](#)

[Международна Федерация Пикълбол](#)

[Пикълбол САЩ](#)

[Асоциация на професионалистите по пикълбол](#)

[Професионална асоциация по пикълбол](#)

[Мейджър Лийг Пикълбол](#)

[Енциклопедия Британика](#)