

МЛАДЕЖКА ПЪТНА КАРТА

за здравословен начин на живот и култура



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект „Младежка активност и здравословен ритъм“ с рег. No НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб „Ракет Спийд“ съгласно Договор с рег. No 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 – 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб „Ракет Спийд“



Здравей!

Знаеш ли какво означава здравословен начин на живот? Искаш ли да се чувстваш по-добре? Да се храниш по-осъзнато? Да бъдеш по-спокоен, по-активен, по-устойчив? Това не е далечна мечта, а възможна реалност, която започва с малки стъпки всеки ден.

Преди да създадем „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“ се допитахме до твои връстници, за да разберем какво ви вълнува за здравословния начин на живот. 64 младежи се отзоваха на нашата анкета и 10 се включиха в интервю. Ето какво научихме:

- нямаш време да приготвяш храната си;
- губиш се в информация, реклами и заблуждаващи диети;
- не си сигурен на коя информация да вярваш;
- нямаш мотивация и не знаеш откъде да започнеш;
- имаш финансови ограничения;
- нямаш достъп до здравословни продукти;
- често казваш: „Нямам време за спорт“, а в същото време усещаш умора, напрежение и липса на тонус;
- училището, работата или телефонът ти отнемат почти цялото време;
- чувстваш се неуверен, демотивиран или не намиращ подходяща компания;
- имаш нужда от повече информация за ползите и от подходяща база за спорт;
- усещаш постоянен стрес, тревожност, липса на мотивация и самочувствие;
- емоционалното прегаряне се превръща в ежедневие – а понякога просто имаш нужда някой да ти покаже как да си поемеш дъх... буквално;
- „Знам, че трябва да се справям по-добре с емоциите си, но никой не ни учи как.“
- искаш да живееш по-устойчиво, но се чудиш - моята промяна има ли значение;
- с какво точно мога да започна, за да бъда по-осъзнат?

Цялото проучване и резултатите от него можеш да намериш тук → <https://rocket-speedbg.com/mladezhka-aktivnost-i-zdravosloven-ritam/>

Ето защо направихме тази карта – маршрут към твоето по-осъзнато „Аз“. Тук ще откриеш насоки, а не забрани, как да се храниш по-добре, как да движиш тялото си с лекота и радост, как да се грижиш за психиката си и как да бъдеш по-близо до природата и себе си.

Създадохме картата с теб и за теб, за да те подкрепим с практични съвети, вдъхновяващи примери и идеи. Защото твоето здраве не е тренд. То е твоята суперсила.

Готов ли си?

Здравословно хранене – твоето тайно оръжие за повече енергия, настроение и увереност

Знаеш ли, че храната е много повече от калории? Тя е гориво за мозъка, мускулите, и органите, но и за емоциите ти!

Днес всичко тренди е “бързо”, “удобно” и “вкусно”. Но често това означава друго - преработени храни, пълни със скрити захари, наситени мазнини, подобрители и добавки, които изтощават организма, объркват апетита и влияят негативно на настроението и енергията ти. Тук ще ти разкажем, че здравословното хранене не е сложно, не е скъпо и определено не е скучно.

Що е то балансирано хранене?

- Богато на хранителни вещества от основни групи храни - плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, месо и млечни продукти с ниска масленост, риба, растителни мазнини
- Контрол на големината на порциите и 3-4 кратен прием
- Хидратация - минимум 1,5-2 л вода на ден

Препоръки на Националния център по обществено здраве и анализи за пълноценен дневен хранителен режим за младежи до 19 г. - поне по 1 храна от следните 4 групи:

- Зърнени храни, предимно пълнозърнести (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи
- Зеленчуци и плодове – поне половината от чинията ти и по възможност на всяко хранене
- Мляко, сирене, кашкавал, извара - най-добрият източник на лесно усвоим калций, богати на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите. Предпочитай млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол (извара с намалено съдържание на мазнини, свежо краве сирене, обезсолено краве сирене).
- Месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.) - богати на белтък. Месото и рибата съдържат и лесно усвоимо желязо - важен елемент за изграждане на червените кръвни телца, за устойчивостта срещу инфекции, за подобряване на вниманието и силата. В рибата има ценни мазнини, полезни за дейността на мозъка и сърцето. Консумирай поне 5 яйца през седмицата.

▲ Приемай в умерени количества здравословни мазнини - масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, сехтин.

▲ Приемай в ограничени количества захарни и сладкарски изделия и напитки със захар.

▲ Ограничи приема на преработени храни – колбаси, вафли, полуфабрикати и газирани напитки. В тях често има добавени консерванти, прекомерно количество сол, трансмазнини и захари, които не само товарят организма ти, но и повишават риска от наднормено тегло, хормонален дисбаланс и други здравословни проблеми.

▲ Приемай сол в малки количества - прекалената консумация на сол и солени храни може да доведе до загуба на калций от костите и повишаване на кръвното налягане.

▲ Приемай достатъчно вода и течности - поне 6–8 чаши дневно и течности (1,5 - 2 литра).

▲ Закусвай сутрин - след дългия нощен сън се нуждаеш от балансирана закуска за зареждане с енергия и хранителни вещества.

▲ Избягвай пържената храна и тестените храни, богати на мазнини.

▲ Не консумирай алкохол - алкохолът уврежда мозъка, черния дроб и други важни органи.

△ Поддържай здравословно тегло и бъди физически активен - за нормално тегло, добро здраве и самочувствие имаш нужда от поне 1 час физическа активност всеки ден.

△ Спазвай хигиенни правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните.

И не забравяй – храненето е социален акт. Споделяй храната в спокойна атмосфера с приятна компания.

Препоръки на Националния център по обществено здраве и анализи за пълноценен дневен хранителен режим за младежи на възраст над 18 години:

- Вода и течности – минимум 1,5 - 2 литра на ден
- Зеленчуци и плодове – повече от 400 г на ден
- Зърнени храни (предимно пълнозърнести) – 300-500 г на ден в зависимост от пола и физическата активност
- Месо – по 100 г на порция до 3 пъти седмично
- Рибa – по 150-200 г на порция поне 1-2 пъти седмично
- Бобови храни – по 200-300 г на порция поне 2 пъти седмично
- Ядки – до 50 г на ден
- Млечни продукти – оптимално 50 г твърди сирена и 200 мл мляко на ден
- Ограничен прием на мазнини – растителни и особено животински
- Ограничена консумация на захарни изделия, пържени и солени храни
- Да не се консумира алкохол – ако се консумира да бъде умерено (чаша бира/вино или 50 мл алкохол при повод, а не всеки ден)
- Последно хранене - поне 2-3 часа преди сън
- Физическа активност - поне по 1 час на ден
- Поддържане на нормално тегло

Запомни – затлъстяването е болест за всяка възраст и основен рисков фактор за сърдечни заболявания, диабет тип 2, камъни в жлъчката, вреди на бъбреците, натоварва ставите, може да причини обструктивна сънна апнея, да влоши симптомите на астма, влияе на мозъчната функция, може да доведе до депресия, тревожност и други психологически проблеми.

Средни енергийни потребности по пол и възраст съгласно Наредба № 1 от 22 януари 2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот (ккал/ден)	Умерено активен начин на живот (ккал/ден)	Активен начин на живот (ккал/ден)	Много активен начин на живот (ккал/ден)
Мъжки пол						
15 - <16	60	173	2395	2739	3081	3422
16 - <17	63	175	2462	2811	3164	3516
17 - <18	67	176	2557	2923	3289	3652
18 - <19	67	176	2557	2923	3289	3654
19 - <30	70	178	2344	2679	3013	3348

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот (ккал/ден)	Умерено активен начин на живот (ккал/ден)	Активен начин на живот (ккал/ден)	Много активен начин на живот (ккал/ден)
Женски пол						
15 - <16	53	162	1926	2201	2476	2751
16 - <17	53	162	1927	2204	2478	2753
17 - <18	53	162	1928	2202	2477	2753
18 - <19	53	163	1931	2208	2483	2760
19 - <30	56	164	1828	2089	2350	2612

За оценка на теглото си, можеш да използваш т.нар. “Индекс на телесна маса” (ИТМ) - съотношение на телесното тегло, изразено в кг спрямо ръста, изразен в метри и повдигнат на квадрат:

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{Телесно тегло (кг)}}{\text{Ръст (м)}^2} = \text{кг/м}^2$$

Този скринингов инструмент е приложим за лица над 20 години, като според Световната здравна организация класификацията на теглото на базата на Индекса на телесната маса и свързания с него здравен риск са:

	ИТМ (кг/м ²)	Риск от заболявания
Поднормено тегло	< 18,5	Повишен
Нормално тегло	< 18,5 – 24,9	Нисък
Наднормено тегло	≥ 25,0	
Свръхтегло	25,0 – 29,9	Повишен
Затлъстяване I степен	30,0 – 34,9	Умерено повишен
Затлъстяване II степен	35,0 - 39,9	Висок
Затлъстяване III степен	≥ 40	Много висок

Всички препоръки се отнасят за здрави лица. В случай, че имаш или подозираш, че имаш някакъв здравословен проблем, винаги се консултирай с лекар преди да предприемеш конкретен хранителен режим!

Защо местната храна е добра идея?

Продуктите от локални производители са:

- по-свежи и богати на хранителни вещества (не са пътували стотици километри);
- често са с по-малко химикали;
- подкрепяш местната икономика и малките фермери.

В анкетата много младежи споделиха, че търсят лесни рецепти и идеи за хранене „в движение“. Добрата новина е, че дори с малко планиране и знания можеш да си приготвяш супер здравословни сандвичи, закуски или бързи обяди, които да носиш със себе си – и които няма да ти разбият бюджета.

1. СЪСТАВИ ЦВЕТНА ЧИНИЯ

- Нека половината от чинията ти да бъде пълна със зеленчуци в различни цветове – колкото по-шарено, толкова по-добре!
- Консумирай плод като междинна закуска.

2. ИЗБЕРИ ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ПРОДУКТИ

- Вместо бял хляб – ръжен или пълнозърнест;
- Вместо бял ориз – кафяв или булгур;
- Овесени ядки за закуска – топ!

3. ДОБАВИ ПРОТЕИН НА ВСЯКО ХРАНЕНЕ

- Яйца, кисело мляко, месо, риба, бобови или ядки – те помагат за сила и дълготрайно насищане.

4. ПИЙ ПОВЕЧЕ ВОДА

- Поне 6–8 чаши вода на ден;
- Избягвай газирани и подсладени напитки – консумирай вода с лимон, мента или плодове.

5. ЧЕТИ ЕТИКЕТИТЕ

- Колкото по-кратък е списъкът със съставки, толкова по-добре;
- Избягвай храни с добавени захари, подобрители и консерванти, които не можеш да разбереш.

Бонус съвети:

Разглеждай етикета на някоя от любимите си опаковани храни. Колко съставки разпознаваш? Златното правило гласи: ако не можеш да произнесеш половината от съставките – по-добре пропусни.

Когато си в движение цял ден, носи нещо полезно в чантата си – ябълка, ядки, пълнозърнест сандвич. Така няма да посегнеш към първото, което видиш.

Спазвай правилото 3-2-1: 3 часа преди сън без храна, 2 часа преди сън без течности, 1 час преди сън без синя светлина

Опитай се да спазваш правилото 8 от 10 – когато усетиш, че си се заситил за осмица по скалата от 1 до 10, то стани от масата.

Примерно балансирано дневно меню

- ✓ Закуска: яйца (протеин), зеленчуци и пълнозърнест хляб (въглехидрати), 2-3 маслини (мазнини)
- ✓ Обяд: пиле (протеин) с кафяв ориз и броколи (въглехидрати)
- ✓ Вечеря: съомга (протеин) и салата (въглехидрат)
- ✓ Междинни: ядки (протеин + мазнина), кисело мляко (протеин + мазнина + въглехидрат), плодове (въглехидрат)

Физическа активност и ролята на движението в ежедневието – съвети за включване на спорт, физическа активност чрез упражнения, йога, разходки при натоварен график

Знаеш ли, че само 30 минути движение на ден могат да подобрят не само физическата ти форма, но и настроението, концентрацията и съня?

Според СЗО младежите между 15 и 29 години трябва да бъдат активни поне 60 минути на ден – не задължително в спортна зала, а чрез всякакво движение: ходене, танци, каране на колело, йога, игри навън или любим спорт.

Според Националния център по обществено здраве и анализи редовната физическа активност подобрява психичното здраве, намалява тревожността и подпомага добрата самооценка. Не ти трябва идеална физическа форма, за да започнеш – трябва ти желание.

5 начина как да включиш движението в забързаното си ежедневие

1. Мини раздвижване след всеки дълъг час пред екран

Постави си правило – 5 минути раздвижване на всеки час. Скокове, клякания, леки разтягания. Тялото ще ти благодари.

2. Разходка с мисия

Слушай любим подкаст, аудиокнига, музика или се разходи с приятел. Една 30-минутна разходка на ден е повече, отколкото повечето хора правят.

3. Упражнения у дома

Не ти трябва уреди. В интернет има стотици безплатни тренировки, включително такива, създадени от български фитнес инструктори. Потърси #тренировкакви!

4. Йога или дишане за релакс

Дори 10 минути йога или дихателна практика могат да ти помогнат да се справиш със стреса. Потърси “morning stretch” или “evening wind down” и пробвай.

5. Забавлявай се

Избери това, което ти носи удоволствие – зумба, стречинг, бадминтон, танци, фризби... няма грешен избор, ако се движиш с усмивка.

Запомни: Не е нужно да си най-добрият спортист. Нужно е да дадеш на тялото си онова, за което то е създадено – движение. Малките стъпки водят до големи промени.

Започни с 10 минути днес – утре ще искаш още.

Препоръки за физическа активност на Националния център по обществено здраве и анализи:

Юноши до 17 години	Лица на 18-64 години
Ежедневна физическа активност с умерена до висока интензивност, най-малко 60 минути дневно. Физическата активност с висока интензивност и упражненията за издръжливост се препоръчват най-малко 3 пъти седмично. Физическата активност включва игри, състезания, спорт, разходки и придвижване пеша, часове по физическо възпитание в училище и занимания със семейството.	Умерена физическа активност не по-малко от 150 мин. седмично Интензивна физическа активност - не по-малко от 75 мин. седмично. Всяка серия от упражненията следва да бъде с продължителност не по-малка от 10 минути. Физическата активност за мускулна сила и издръжливост трябва да се практикува от 2 до 3 пъти седмично.

Ментално здраве - насоки за управление на стреса, техники за релаксация и изграждане на позитивни навици

Знаеш ли, че психичното здраве е също толкова важно, колкото физическата форма? Всъщност те са свързани – ако умът ти е претоварен и тревожен, това влияе и на тялото. А доброто настроение и балансът в мислите могат да ти дадат сила, мотивация и устойчивост.

Според СЗО менталното здраве не е просто липса на заболяване, а състояние на благополучие, в което ти можеш да се справиш с ежедневните предизвикателства, да учиш, да работиш и да допринасяш за общността.

В нашето проучване младите хора споделиха, че често изпитват стрес, тревожност и натоварване, свързани с училище, работа, отношения, бъдеще. Това е напълно нормално – но не е задължително да се справиш сам.

Как да овладееш стреса и да се презаредиш? Изгради позитивни навици!

1. Дишай осъзнато - звучи просто, но има огромна сила. Пробвай следните дихателни техники за освобождаване от стрес:

- Следвай дъха си - наблюдавай всяко вдишване и издишване. Съсредоточи се върху усещанията, които изпитваш, когато въздухът преминава през носа и гърлото или върху движенията на гърдите и корема. Когато мислите ти се отклонят, насочи вниманието си отново към дишането.

- Коремно дишане - дишай „със стомаха“ колкото може по-често. Започни с издуване на корема чрез вдишване, след това изпълни с въздух и гърдите си. Когато издишваш, първо „изпразни“ корема, след това гърдите.

- Ритмично дишане - в края на всяко вдишване направи пауза, като мислено броиш до три и задържиш дъха си преди издишване. Паузата може да се прави и след издишване. Често се препоръчва за успокояване на пристъпи на тревожност, защото забавя честотата на дишане.

- Редуване на дишането през двете ноздри - вдишай и издишай бавно през едната ноздра, като притиснеш другата с пръст; след това смени и продължи да ги редуваш. Друг вариант на това упражнение е да вдишваш през едната ноздра и да издишваш през другата.

2. Изгради свой ритуал за релаксация.

Това може да бъде 15 минути с книга, слушане на любима музика, разходка, или разтягане. Най-важното е да се случва редовно – поне веднъж дневно.

3. Следи вътрешния си диалог.

Как говориш на себе си? Насърчаваш ли се или се критикуваш? Опитай да уловиш отрицателните мисли и да ги замениш с по-меки. Вместо „Все провалям нещата“, „Опитвам. И това също е успех.“

4. Разпознай сигналите на ума и тялото.

Понякога напрежението не личи веднага – усеща се като умора, главоболие, безсъние или раздразнение. Научи се да забавяш темпото и да обръщаш внимание навреме.

5. Сънят е суперсила – стреми се към 7–8 часа нощен сън. Без екрани поне 1 час преди лягане.

6. Движи се ежедневно – физическата активност (дори 20 минути на ден) подобрява настроението и освобождава хормони на щастието (ендорфини).

7. Храни се балансирано – не заради външен вид, а защото стабилната кръвна захар означава стабилни емоции.

8. Пиши! Дневник с 3 неща, за които си благодарен всеки ден, развива оптимизъм.

9. Говори с някого – приятел, родител, психолог. Споделянето е сила, не слабост. Важно е да знаеш, че ако усещаш, че напрежението пречи на ежедневието ти, можеш да потърсиш помощ. Психолозите подкрепят ума, така както треньорите подкрепят тялото.

Запомни:

Тези малки стъпки създават „буфер“ между теб и стреса. Избери поне една стъпка днес и виж как се чувстваш. После опитай още една.

Природосъобразно поведение за здравословен живот и култура – навици за чисти ресурси и чиста храна

Природосъобразен начин на живот = Здравословен начин на живот

Ежедневните избори влияят на здравето и на света около нас.

- Преработените храни често са натъпкани с изкуствени съставки, захар и сол – фактори, свързани с редица здравословни проблеми.
- Купувай храна от местни производители и фермерски пазари – така подкрепяш икономиката в твоя регион и получаваш по-малко обработени и по-свежи продукти.
- Според СЗО „консумацията на прясна, минимално обработена храна, включително плодове и зеленчуци, намалява риска от сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2 и затлъстяване“.
- Според Националния център по общественото здраве и анализи „предпочитането на сезонни и местни храни не само намалява въглеродния отпечатък, но и е предпоставка за по-висока хранителна стойност на приетите продукти“.

Знаеш ли, че:

- ▶ 1 минута под душа използва приблизително 10 литра вода
- ▶ 1 пластмасова торбичка се разгражда между 10 и 1000 години
- ▶ 1 кафе в чашка за еднократна употреба = боклук, който можеш да избегнеш с термочаша

Ако искаш да си част от решението, а не от проблема, започни с тези прости стъпки, защото малките навици водят до голяма промяна:

- ☒ Използвай бутилка за вода за многократна употреба
- ☒ Пазарувай с платнена торбичка
- ☒ Рециклирай – поне хартия, пластмаса и стъкло
- ☒ Избягвай продукти с излишна опаковка
- ☒ Засади растение – на терасата или в двора
- ☒ Ходи пеша или с колело, вместо с кола

Запомни:

Не можеш да промениш света за един ден, но можеш да промениш днешния си избор. И това е достатъчно, за да започнеш.

Добри практики - успешни проекти и инициативи, реализирани от младежи или организации, свързани със здравословен начин на живот и култура

Истории, които вдъхновяват. Хора, които променят. Действия, които заразяват с енергия.

Понякога най-добрата мотивация идва не от съвет, а от истинска история. Затова тук събрахме няколко примера – на младежи, създали промяна в живота си; на личности, които водят със здраве и ценности; на проекти, които показват, че когато има желание – има и резултат.

Вдъхновяващата история на Бера Вьерхак (родена на 01.10.2000 г.) от Германия



Когато е едва на 2 седмици, лекарите поставят на Бера диагнозата билиарна атрезия. 9 месеца по-късно тя преживява трансплантация на черен дроб и оттогава насам живее нормален начин на живот – учи, пътува до далечни страни и спортува! Участвала е в няколко национални и международни състезания, а през 2024 г. подобрява световния рекорд на 1500 м бягане на Световните игри за трансплантирани. Ето какво споделя тя: „Занимавам се със спорт, откакто се помня. Веднага след трансплантацията, движението, разбира се, беше ограничено, но по-късно родителите ми не се отнасяха с мен по-различно от сестрите ми. Тренирах детска гимнастика, конна езда, балет и футбол, докато най-накрая не намерих пътя си към леката атлетика.

От 2015 г. се състезавам в бягане на средни разстояния като спортист с високи постижения. В началото никой не е предполагал, че подобно нещо ще е възможно.“. До момента тя е завоювала: 11 златни медала на първенства в Германия; 6 златни и 1 сребърен медал на Европейски първенства; 7 златни, 5 сребърни и 1 бронзов медал на световни първенства.

През 2025 г. тя е лице на Световните игри за трансплантирани в Дрезден, Германия

Източник: <https://wtg2025.com/main-faces/bera-wierhake/>

Царево спортува 2025

Тридневната инициатива (18-20 юли 2025) е на Община Царево и обединява спортни дейности за различни възрасти, включително младежи и техните семейства. Програмата включва плувен маратон, бягане 5kmrun, турнир по плажен волейбол, зумба парти на плажа, пилатес, каланетика, велообиколка, йога и много забавление, защото спортът е усмивка! Събитията са чудесна възможност за



младите хора да споделят своите ценности за физическа активност сред общност от съмишленици и да бъдат посланици на здравословния начин на живот чрез спорт.

Източник: <https://www.facebook.com/tsarevosports/>

UPSHIFT - младежката програма за социални иновации и изграждане на умения на УНИЦЕФ



В края на 2024 г. в Перник е проведено пилотното издание на програмата. 40 младежи в 8 екипа работят по проблеми, избрани от тях за разрешаване в техните общности. Теми на проектите са училищният стрес и агресията, липсата на младежки пространства, стигмата за психичното здраве сред младите хора, както и пренебрегване на маргиналните градски общности. Проектът на отбора „Да бъдем приятели“, озаглавен “Emotion in

Motion”, разглежда темата за психичното здраве и многостранните му проявления сред младежите и предвижда тридневен Арт Фестивал, посветен на въпросите за страха, тревожността, депресията и др. емоционални състояния при младите хора и справянето с тях. Арт Фестът е проведен през пролетта на 2025 г. в гр. Перник с подкрепата на Консултативния съвет за младежка политика към кмета на града. Програмата на Фестивала включва конкурс за късометражен филм, музикална и литературна вечери, дискусии с психолози и инфлуенсъри, както и неформални срещи. Събитието цели освен повишаване на информираността и трансформиране на нагласите по отношение на психичното здраве на младежите.

Източник: <https://www.unicef.org>

Ако имаш своя история, практика или инициатива, свързана със здравословния начин на живот – сподели я! Може да вдъхновиш други млади хора да направят първата стъпка към своето осъзнато здраве и благополучие. Ние ще разкажем твоята история на нашия сайт <https://racketspeedbg.com/> и ако желаеш ще запазим твоята анонимност!

Последвай линка от QR кода и ни разкажи твоята история за успеха!



“7-дневен план за промяна” с практическо приложение – седмичен план с малки стъпки за внедряване на здравословни и природосъобразни практики

Ден	Основна цел за деня	Тип практика
Ден 1	Цел: Движи се с лекота Задача за деня: Направи 30 минути физическа активност - разходка на открито (в парка, квартала, до училище/работа) или 3 серии по 10 минути домашни упражнения (скачане на място, клякания, планк, разтягане); или танцувай на 3 любими песни; или пробвай зумба; или избири спорт на открито или в зала – бадминтон, пикълбол, футбол, волейбол – и покани приятел.	Физическа активност
Ден 2	Цел: Храни се с мисъл Задача за деня: Пригответи си сам здравословна закуска, обяд и вечеря и опитай да балансираш чинията си с плод/зеленчук, протеин и пълнозърнест продукт. И не забравяй – храни се бавно и спокойно, дъвчи храната добре, обърни внимание на вкуса и усещането за ситост. Допълнително предизвикателство: Прочети етикета на продукт, който обикновено купуваш – познаваш ли всички съставки? Потърси информация какво означават тези съставки.	Хранене и осъзнатост
Ден 3	Цел: Презареди ума си Задача за деня: Отдели 15 минути за себе си – без екран. Само тишина, дълбоко дишане или кратка медитация. И си осигури 7-9 часа сън за възстановяване. Допълнително предизвикателство: Напиши 3 неща, за които си благодарен днес и си направи 10-минутен плейлист с песни, които ти носят: спокойствие, надежда, усещане за уют.	Релаксация и управление на стрес
Ден 4	Цел: Живей природосъобразно Задача за деня: Избири едно устойчиво действие – използвай бутилка за многократна употреба, кажи “не” на найлонова торбичка, използвай стар буркан като моливник или си направи чанта от стара тениска. Допълнително предизвикателство: Изхвърли отпадъците си разделно.	Природосъобразно поведение
Ден 5	Цел: Информирай се за здравословния начин на живот Задача за деня: Потърси онлайн видео, статия или подкаст на тема, свързана със здравето, която ти е интересна. Допълнително предизвикателство: Планирай и организирай младежка инициатива за здравословен начин на живот в своята общност – кампания, видео ресурси, подкаст... използвай въображението си	Повишаване на информираността

Ден	Основна цел за деня	Тип практика
Ден 6	Цел: Сподели здравето Задача за деня: Сподели една своя полезна практика със свой приятел, брат/сестра или колега или последвай профил на човек, който те вдъхновява със здравословния си начин на живот. Допълнително предизвикателство: Направи публикация или стори в социалните мрежи с твоя малка крачка към по-здравословен живот и използвай хаштаг #здравословенритъм или измисли свой собствен!	Общност и мотивация
Ден 7	Цел: Осъзната грижа за себе си Задача за деня: Направи равностметка – как се чувстваш физически и емоционално след седмицата? Запиши си 3 неща, с които се гордееш от тази седмица и какво искаш да запазиш като нов навик. Допълнително предизвикателство: Определи си 1 малка цел за следващата седмица и я запиши.	Рефлексия и самооценка

Ако „чекнеш“ всички 7 дни, значи си направил 7 малки крачки към по-добро здраве, настроение и енергия.

Продължи с още 7 дни, като създадеш свои предизвикателства!

Можеш да снимаш периодично изпълнението на плана си и да го споделиш в социалните мрежи с хаштаг #МладежкаАктивност #ЗдравословенРитъм #МисияЗдраве #ЖивейАктивно #ФизическоЗдраве #ПсихичноЗдраве #ЕмоционаленБаланс – вдъхнови и други млади хора!

Заклучение

Здравословният начин на живот не е списък със задължения, а начин да се грижиш за себе си с уважение, осъзнатост и любов. Той е свързан с това как се храниш, колко спортуваш, как мислиш, как се чувстваш и какво излъчваш към света.

В тази пътна карта ти представихме идеи, практически стъпки и вдъхновение – но истинската промяна започва от всяко твое решение – да избереш вода вместо газирано, да се разходиш вместо да прекараш още един час пред екрана, да дишаш дълбоко, когато нещо те притесни, да благодариш, когато нещо те зарадва. Бъди сам вдъхновение за себе си и за другите и така създавай общност за здравословен живот.

Инвестирай в себе си и в своето здраве. То е движение, баланс и устойчивост!

Още материали за здравословен начин, разработени от специализирания екип на нашата **“Академия за физическо и емоционално здраве за младежи”**, можеш да намериш в нашата е-библиотека тук: <https://drive.google.com/drive/folders/1IkX9T8kjt nLdvOTFJ6LYrgp1HvXxMLkc?usp=sharing>



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект „Младежка активност и здравословен ритъм“ с рег. No НПМ-2-005-ГО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб „Ракет Спийд“ съгласно Договор с рег. No 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 – 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб „Ракет Спийд“

