



# JAK ŻYĆ DOBRZE?

Wellness na luzie z filozofią SODA  
od SodaStream

samoakceptacja

aktywność

dieta

odpoczynek



przy współudziale Natalii Tober



# SPIIS TREŚCI

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>WSTĘP</b>                                                                | 2  |
| <b>1 SAMOAKCEPTACJA</b>                                                     | 4  |
| Samoakceptacja – dlaczego warto pokochać siebie?                            | 5  |
| Jak pracować nad samoakceptacją? 5 kroków                                   | 6  |
| <b>2 ODPOCZYNEK</b>                                                         | 8  |
| Zacznij od higieny snu                                                      | 9  |
| Dbaj o zdrowie na co dzień                                                  | 9  |
| Cyfrowy detoks                                                              | 10 |
| Work-life balance                                                           | 10 |
| <b>3 DIETA</b>                                                              | 11 |
| Jak jedzenie wpływa na zdrowie i samopoczucie?                              | 12 |
| Najważniejsze zasady zdrowego żywienia                                      | 12 |
| Jak pić więcej wody?                                                        | 13 |
| Czy moja dieta jest zdrowa? <b>Checklista</b>                               | 14 |
| <b>4 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</b>                                                 | 15 |
| Czy ruch to sposób na poprawę humoru i zdrowe życie? (porady Natalii Tober) | 16 |
| Znaczenie aktywności fizycznej                                              | 17 |
| Ruch jako sposób na poprawę humoru                                          | 17 |
| Szukasz inspiracji treningowej?                                             | 18 |
| <b>5 RYTUAŁY</b>                                                            | 19 |
| Co pomaga zachować wewnętrzną równowagę? (porady Natalii Tober)             | 20 |
| Jak wprowadzić rutynę, aby nie czuć się przytłoczonym?                      | 20 |
| Moje ulubione rytuały                                                       | 21 |





# Filozofia SODA

to lekkie i bez nadęcia podejście do ważnego tematu, jakim jest dobrostan człowieka. Jak poczuć się lepiej w swoim ciele i umyśle? Nie ma jednej, prostej odpowiedzi, ale istnieje kilka podstawowych zasad, które mogą stać się doskonałą bazą do dobrego i świadomego życia. To od Ciebie zależy, które z porad i wskazówek postanowisz wcielić w życie oraz które z zasad zechcesz zgłębić na własną rękę.

Kto wie, może to właśnie ten ebook od SodaStream stanie się impulsem, który poprowadzi Cię w lepszym kierunku? Jeśli więc codzienność Cię przytłacza, a Ty czujesz, że zbyt często nie jesteś w pełni zadowolony/a z siebie, zajrzyj do naszych wskazówek i inspiracji. Nawet jeśli podobne porady rzuciły Ci się już kiedyś w oczy, być może to jest właśnie ten moment, by sobie o nich przypomnieć.





Na filozofię SODA składają się:

# SODA

samoakceptacja

dieta

odpoczynek

aktywność



Swoimi sposobami na życie zgodne z filozofią SODA podzieliła się też Natalia Tober – absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, trenerka personalna, instruktorka fitness i organizatorka wyjątkowych wyjazdów dla kobiet – NatFit Camp, podczas których łączy treningi z dobrym jedzeniem i inspirującymi rozmowami oraz zachęca do spróbowania nowych aktywności, jak morsowanie czy wakeboard.

## Zapraszamy do lektury!



**SAMOAKCEPTACJA**

01





# Samoakceptacja – dlaczego warto pokochać siebie?

Samoakceptacja to umiejętność docenienia siebie niezależnie od swoich niedoskonałości. Nie oznacza ignorowania błędów, lecz akceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy. Nie wyklucza pracy nad sobą. W trudnych chwilach pozwala to na spokojniejsze podejście do problemów i bardziej pozytywne myślenie o sobie.

## Nie myl samoakceptacji z narcyzmem!

Samoakceptacja to przyjęcie siebie z zaletami i wadami, a nie ignorowanie błędów czy dążenie do nierealnej perfekcji.

### Dlaczego warto?



Większa pewność siebie i samoświadomość są przydatne w wielu obszarach życia.



Mniejsza skłonność do samokrytyki to mniej stresu na co dzień.



Większa otwartość może prowadzić do lepszych relacji z ludźmi.

### Akceptuj siebie – podstawowe zasady

- Wystarczy, że jesteś sobą – **nie musisz spełniać oczekiwań** (cudzych ani własnych).
- **Błędy są naturalne** – ważne jest, jak na nie reagujesz i czy dążysz do ich naprawy.
- Kluczowa jest **życzliwość wobec siebie** i swoich niedoskonałości.



# Jak pracować nad samoakceptacją? 5 kroków

**Samoakceptacja** to nie coś, co jest nam dane lub nie, lecz umiejętność. To dobra wiadomość – oznacza, że nawet jeśli aktualnie jesteś z nią na bakier, możesz się jej po prostu nauczyć. To jednak proces, który wymaga codziennej pracy i zaangażowania. Na szczęście istnieją praktyczne sposoby, które pomagają w rozwijaniu tej umiejętności.

- 1** Asertywność: ucz się stawiać granice z poszanowaniem innych. W rozmowie, nawet w kłótni, stosuj zasadę „**ja jestem okej i ty też jesteś okej**”. Asertywność to sztuka mówienia „nie” bez wyrzutów sumienia.
- 2** Unikaj porównań: ogranicz czas spędzany na social mediach – prezentowane są tam **nieprawdziwe, wyidealizowane wersje rzeczywistości**. Skup się na swoich pasjach, które sprawiają Ci radość i rozwijają cię.
- 3** Kontroluj myśli: praktykuj mindfulness, czyli świadomą obecność w chwili. Ucz się rozpoznawać myśli, które Ci nie służą, i zamieniać je na bardziej wspierające. Pamiętaj, że **nie każda myśl jest prawdą**.
- 4** Fake it 'till you make it: na początku traktuj budowanie samoakceptacji i pewności siebie jako rolę do odegrania. **Zachowuj się tak, jakbyś już był/a pewny/a siebie** – uśmiechaj się, przyjmuj komplementy z wdzięcznością. Wstyd i niepewność staraj się chować do kieszeni.
- 5** Poznaj swoje zalety: zastanów się nad swoimi mocnymi stronami i zapisuj je. To ćwiczenie pomoże Ci skupić się na pozytywnych aspektach Twojej osobowości. Jeśli masz trudności, **nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa** – wsparcie specjalisty może być bardzo pomocne w procesie akceptacji siebie.





# Rozwijanie samoakceptacji

to podróż, która zmieni Twoje życie  
na lepsze. Nawet drobne zmiany  
w myśleniu o sobie mogą znacząco  
poprawić jakość życia i relacji  
z innymi.



samoakceptacja



ODPOCZYNEK

02





Zmęczenie to znak, że organizm potrzebuje regeneracji. Może wynikać ze stresu, braku ruchu, nadmiaru obowiązków, a także odwodnienia. Nawet niewielki niedobór wody wpływa na koncentrację i samopoczucie.

## Zacznij od higieny snu

Sen regeneruje organizm, poprawia nastrój, koncentrację, pamięć i odporność. Dlatego ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych w ciągu dnia, a także minimum 1h przed snem. Również wtedy zacznij się wyciszać – czytaj, słuchaj spokojnej muzyki, ćwicz delikatną jogę lub medytuj. Aby spać spokojnie, unikaj ciężkostrawnych potraw i napojów z kofeiną wieczorem; pij za to wodę – może być nabąbelkowana! Kładąc się do łóżka, upewnij się, że pomieszczenie jest chłodne, ciemne i wentylowane. Unikaj dźwięków w tle, takich jak telewizor czy radio.

## Dbaj o zdrowie na co dzień

Odżywiaj organizm, zamiast tylko tłumić głód. Nieodpowiednia dieta może nie tylko nie dodawać odpowiednio dużo energii, ale też powodować ospałość i zmęczenie. Więcej o tym, jak ważne jest zdrowe jedzenie piszemy na **str. 8 i 9**. Zadbaj też o ruch. Wstawaj od biurka co godzinę i rozciągaj się, a także dodaj do rutyny treningi – co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Stawiaj sobie jednak realistyczne oczekiwania i wprowadzaj ruch stopniowo, np. na początek dobre będą zwykłe spacer.

odpoczynek



## Cyfrowy detoks

Rób sobie regularnie przerwę od urządzeń elektronicznych. Taki detoks jest coraz bardziej potrzebny w naszym zdominowanym przez technologię świecie. Ciągła obecność online, nadmiar powiadomień i nieustanny dostęp do informacji mogą prowadzić do przemęczenia i przytłoczenia. Detoks cyfrowy pozwala odciążyć umysł, sprzyja lepszej regeneracji i poprawia jakość snu, co przekłada się na lepsze ogólne samopoczucie.



Ustal godziny bez ekranów, np. wieczorem przed snem.



Wprowadź dni bez social mediów.



Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu lub z bliskimi.

## Work-life balance

- **W pogoni za pieniędzmi, sukcesami albo po prostu – stabilnością**, łatwo wpaść w pułapkę ciągłej pracy, co może prowadzić do wypalenia. Znalezienie równowagi między pracą a życiem prywatnym to nie tylko moda – to absolutny must have, jeśli chcesz czuć się dobrze.
- **Zaplanuj czas na odpoczynek** – zarezerwuj wieczory i weekendy na to, co lubisz. Po pracy wyłączaj powiadomienia i unikaj sprawdzania maili w wolnym czasie, np. na urlopie. Regularnie sprawdzaj też swoje priorytety i dostosowuj swoje plany, tak by pasowały do Twoich aktualnych potrzeb i wartości. **Masz prawo zmieniać zdanie!**

**Po co?** Większe skupienie na życiu poza obszarem pracy zwiększa satysfakcję z życia i daje czas na to, co naprawdę lubisz – rodzinę, hobby, relaks. Na dłuższą metę poprawi to Twoją jakość życia i samopoczucie.





DIETA

03





# Jak jedzenie wpływa na zdrowie i samopoczucie?

Jedzenie to coś więcej niż tylko zaspokajanie głodu – to paliwo dla naszego ciała i umysłu. Zdrowe jedzenie poprawia naszą odporność, koncentrację i nastrój. Odpowiednia dieta może również zapobiegać chorobom i polepszać ogólną jakość życia. Jedz mądrze, a możesz nie tylko poczuć się lepiej, ale też mieć więcej energii, a nawet lepiej radzić sobie ze stresem.

## Najważniejsze zasady zdrowego żywienia



Jedz 3 główne posiłki i 2 przekąski dziennie.



**Stosuj zasadę zdrowego talerza:** połowa to warzywa i owoce, jedna czwarta to białko (np. kurczak, ryby, tofu), a ostatnia część to produkty pełnoziarniste (np. brązowy ryż, kasze).



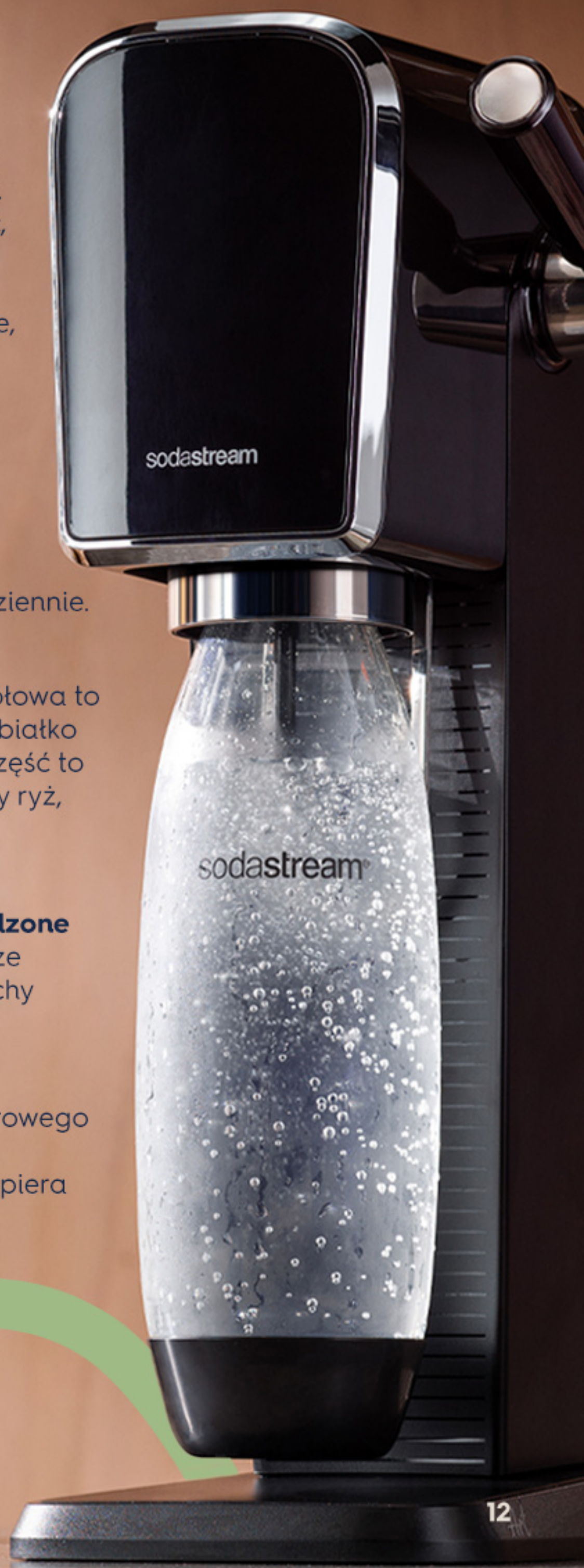
**Ogranicz fast foody, słodyczne i słodzone napoje gazowane.** Wybieraj zdrowsze alternatywy, jak świeże owoce, orzechy czy domowe posiłki.



Pamiętaj, że u podstaw piramidy zdrowego żywienia znajduje się również ruch – **codzienna aktywność fizyczna** wspiera nie tylko zdrową dietę, ale i ogólne samopoczucie.



dieta





# Jak pić więcej wody?

**Przeciętny człowiek powinien pić 1,5-2 litry wody dziennie,** aby zapobiegać m.in. zmęczeniu i bólom głowy. Woda wpływa na funkcjonowanie całego organizmu i wszystkich układów. Jest ważna chociażby dla wyglądu skóry, pracy mózgu czy tempa metabolizmu. Co zrobić, by chętniej po nią sięgać?



Uatrakcyjnij ją: **nabądź** ją w **saturatorze SodaStream**, dodaj owoce, zioła.



Miej ją pod ręką: **trzymaj** małą i **poręczną** butelkę w **zasięgu wzroku**.



Eksperymentuj: twórz własne mocktaile i dodawaj **smakowe syropy SodaStream**.



# Czy moja dieta jest zdrowa?

## Checklista

Zasady zdrowego odżywiania wg Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia:

Jedz regularnie, starając się spożywać 4-5 posiłków co 3-4 godziny.

Włączaj do swojej diety jak najwięcej warzyw i owoców – niech stanowią co najmniej połowę Twojego talerza. Dobrze jest, gdy  $\frac{3}{4}$  tej ilości to warzywa, a  $\frac{1}{4}$  owoce.

Sięgaj po produkty zbożowe, zwłaszcza te pełnoziarniste, które dostarczają błonnika.

Pij codziennie przynajmniej 2 duże szklanki mleka lub jego zamienników, takich jak jogurt, kefir; ser może być częściowym zastępstwem.

Ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone i przetworzone, do maksymalnie 0,5 kg tygodniowo. Wybieraj ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja jako alternatywne źródła białka.

Redukuj tłuszcze zwierzęce, zastępując je olejami roślinnymi, które są zdrowsze.

Staraj się unikać cukru i słodczy, zamiast nich wybieraj owoce i orzechy.

Zmniejszaj ilość soli w diecie, unikaj dosalania potraw i wybieraj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół do poprawy smaku – są zdrowe i aromatyczne.

Pij wodę regularnie, celując w co najmniej 1,5 litra dziennie.

Unikaj spożywania alkoholu dla zachowania lepszego zdrowia.





# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

04





# Czy ruch to sposób na poprawę humoru i zdrowe życie? (porady Natalii Tober)

Czym jest aktywność fizyczna? Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje ją jako każdy ruch wymagający wydatku energetycznego, generowany przez mięśnie szkieletowe.

**Wyróżniamy 2 rodzaje aktywności fizycznej:**

## 1. Spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT)

Obejmuje wszelkie ruchy związane z codziennymi czynnościami, takimi jak przemieszczanie się, stanie, zabawa z dzieckiem, taniec, spacer z psem, a nawet... gestykulowanie podczas rozmowy czy gotowanie! **To wszystko, co robisz zamiast siedzenia czy leżenia.**

**Poziom NEAT zależy od rodzaju pracy.** Praca siedząca generuje niski NEAT (około 600 kcal dziennie), podczas gdy praca fizyczna może sięgać nawet 2000 kcal.

Jak zwiększyć swój NEAT przy pracy siedzącej?

Zrezygnuj z dojazdów autem lub komunikacją miejską – np. wysiadaj jeden przystanek wcześniej. Ustaw alarm, który przypomni Ci o krótkich przerwach na ruch.



## 2. Zaplanowana aktywność fizyczna

To wszystko, co nazywamy treningiem, np. siłownia, pilates, pływanie czy gra w tenisa.

# Znaczenie aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna mogłaby być sprzedawana jako lek, który byłby najlepiej sprzedającym się produktem w historii! Jej korzyści zdrowotne są nieocenione:

- Chroni przed chorobami przewlekłymi, takimi jak choroba wieńcowa, cukrzyca czy osteoporoza.
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory.
- Poprawia pamięć i koncentrację.
- Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zmniejszając ryzyko otyłości i chorób metabolicznych.
- Redukuje stany lękowe oraz ryzyko depresji.
- Przyczynia się do długowieczności.

## Ruch jako sposób na poprawę humoru

Ruch z pewnością poprawia humor! Dzieje się tak dzięki endorfinom wydzielającym się podczas treningu. Choć czasem brakuje mi motywacji do ćwiczeń, uczucie radości i zadowolenia po treningu działa na mnie jak najlepsza nagroda.

aktywność



# Szukasz inspiracji treningowej? Sprawdź propozycje, które znajdziesz poniżej!

(klikając w wybrane ćwiczenie, zostaniesz przekierowany/a do filmiku instruktażowego)

Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę.

## Trening 1

Przysiad x 15

Robak x 10

Schodzenie w dół x 5

Bieg Bokierski 60 s

## Trening 2

Zakrok x 10

Pływaki x 15

Robak x 10

Pajace 60 s

## Trening 3

Wykroki na boki x 10

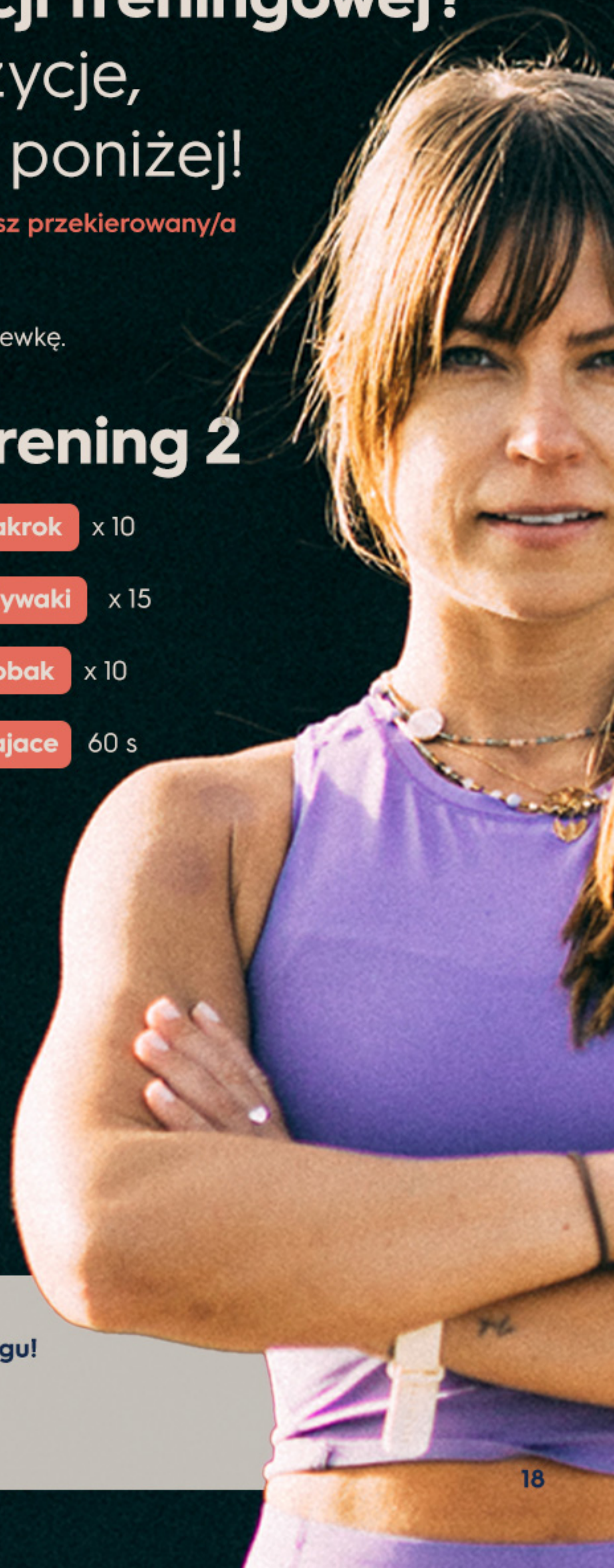
Wznosy nóg x 15

Glute bridge x 15

Mountain Climber x 10

Po każdym treningu **pamiętaj o stretchingu!**

Całość powtarzaj zawsze w **3 seriach**.





RYTUAŁY

25







## Co pomaga zachować wewnętrzną równowagę? (porady Natalii Tober)

### **Moje drugie imię to rutyna.**

Kocham rutyny, ponieważ to dzięki nim odnoszę małe sukcesy każdego dnia. Rutyna wprowadza do życia strukturę i porządek, co ułatwia osiąganie celów. Dzięki niej efektywniej zarządzam czasem, bo wiele czynności wykonuję automatycznie, jak mycie zębów. Rutyna redukuje stres i niepewność, wprowadzając przewidywalność i stabilność.

## Jak wprowadzić rutynę, aby nie czuć się przytłoczonym?

Jestem fanką filozofii Kaizen, czyli małych kroków.

### **Zacznij od zmiany jednego nawyku i powielaj go przez kilka tygodni.**

Na przykład, pij więcej wody. Monitoruj efekty – może przestała Cię boleć głowa, bo jesteś lepiej nawodniona/y? Stopniowo zwiększaj ilość wody, aż osiągniesz 1,5-2 litry dziennie. Nie obciążaj się, a wkrótce stanie się to Twoim nawykiem.



# Moje ulubione rytuały

## 1. Aktywność fizyczna po posiłku

Po każdym posiłku planuję chwilę na ruch. Nie chodzi o intensywne ćwiczenia, ale o lekką aktywność, jak spacer z psem czy odkurzenie. Lekka aktywność po jedzeniu wspiera trawienie i stabilizuje poziom cukru we krwi.

## 2. Jakościowy sen

Dobry sen to klucz do regeneracji i dobrego samopoczucia. Brak snu prowadzi do chaosu w organizmie, obniża jakość życia i zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych. Aby spać lepiej, unikaj ekranów przed snem, śpij w ciemnej, chłodnej sypialni i nie jedz 2-3 godziny przed snem.

## 3. Trening

Rutynę treningu wprowadziłam jako mała dziewczynka. Znajdź sport, który lubisz – rower, tenis, Zumba, cokolwiek. Nie poddawaj się po pierwszym treningu. Wybierz aktywność, która przynosi Ci radość, a jeśli nie lubisz ćwiczyć sam/a, dołącz do grupy.

## 4. Picie wody

Woda to klucz do zdrowia, wspiera trawienie i nawilżenie skóry. Aby pić więcej, zacznij od szklanki ciepłej wody rano, zawsze miej butelkę przy sobie i ustaw przypomnienia, jeśli zapominasz o piciu.

## 5. Oglądanie wschodów i zachodów

To nie tylko estetyczne przeżycie, ale też sposób na wyciszenie. Obserwowanie słońca zwiększa poczucie wdzięczności i uważności. Nauczyłam się tej praktyki podczas wakacji w Indonezji i teraz cieszę się nią na co dzień w swoim mieście.

## 6. Regularne badania i profilaktyka

Profilaktyka to klucz do zdrowia. Dlaczego nie chcemy żyć jak najdłużej w pełnym zdrowiu dla naszych bliskich? Rutynowe badania, takie jak cytologia czy USG piersi, pomagają wykrywać choroby wczesnym stadium. Ustal je na miesiąc swoich urodzin, a łatwiej będzie Ci pamiętać o wizytach u lekarza.





Dzięki  
małym krokom  
i regularnym  
nawykom możesz  
**zachować  
zdrowie na  
długie lata!**

rytuały

