

Vita

Magazin življenja

Zima 2022, št. 17

**Vadba za
dobro kondicijo**

**Verjamemo,
da se dobro
z dobrim vrača**

**Hitro do
specialista**

**Naj bodo prazniki
čarobni in slastni**

EKSKLUZIVNO
V NLB
POSLOVALNICAH

Pazi,
spolzka tla



NLB Vita Nezgoda

Zavarovanje, ki ga ne potrebujete.

Razen, kadar ga.

Takrat potrebujete enostavno, pregledno in ugodno nezgodno zavarovanje, kot je NLB Vita Nezgoda.

Zavarujte se na www.zav-vita.si!

Oblikujmo boljšo družbo



Jan Grižon, CFA,
direktor Sektorja trženja in prodaje

Trenutno živimo v času, ki je izziv za vse. A ne glede na stanje in razmere, ki krojijo naše dni, je pomembno, da ohranimo pozitiven pogled na svet. Posebej na svoje mesto v njem. Tako zase kot za svoje najbližje največ naredimo s tem, da poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje. Zato ohranimo vitalnost in poskrbimo za pozitivno energijo, kondicijo in dovolj gibanja tudi v zimskem času. Dovolj bo že, da v svojih pogosto prenatrpanih urnikih najdemo tri ure na teden in naredimo vaje, ki bodo okrepile naše telo. Naj to postane naša dobra navada, ki se je bomo veselili.

Dobra navada naj postanejo tudi vsakodnevne vaje dihanja. Ne nazadnje je od dihanja odvisno človeško življenje, od pravilnega dihanja pa, kako dolgo in zdravo to življenje bo. Vdihnimo torej življenje s polnimi pljuči in hkrati poskrbimo, da bomo tudi osebno kos vsem tem izzivom, ki jih življenje postavlja pred nas. Naučimo se tehnik čuječnosti, ki nam bodo v življenje prinesle stabilnost in osebno zadovoljstvo. Usmerimo se na tisto, na kar lahko

vplivamo, in vključimo prijetne dejavnosti v svoj vsakdan.

Bodimo torej odgovorni do svojega zdravja in do zdravja svojih najdražjih in poskrbimo, da bomo vedno na varni strani življenja. Ne zapravljamo svojega dragocenega časa v dolgih čakalnih vrstah za specialistično obravnavo, ampak si z zavarovanjem NLB Vita Specialist zagotovimo hiter dostop do zdravnika specialista takrat, ko ga potrebujemo.

Življenje si polepšajmo tudi s prijetnimi doživetji s svojimi najbližjimi, ki si jih lahko privoščimo vsak dan, še posebej v tem prazničnem decembru. Ne pozabimo pa tudi, da smo drug za drugega lahko junaki resničnega življenja in širimo pozitivne novice.

Vabimo vas, da zapišete svojo dobro novico na spletni strani www.zav-vita.si in tudi sami sodelujete pri oblikovanju bolj prijaznega in boljšega spleta in družbe.

Naj bo leto 2023 boljše in polno dobrih novic.

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu zavarovanj za posameznike in družine – zavarovanja za tujino, prostovoljnega zdravstvenega in nezgodnega zavarovanja.

Izdajatelj:
Vita, življenjska zavarovalnica, d. d.
Trg republike 3, Ljubljana
www.zav-vita.si

Oblikovanje:
Delo, d. o. o.

Glavni in odgovorni urednik:
Jan Grižon, CFA

Uredniški odbor:
mag. Tine Pust, CFA,
Katra Binter Čadež,
Daniela Petrova Golob

Fotografije:
Shutterstock
Depositphotos

Tisk:
Delo, d. o. o.

Naklada:
38.000

Pravno obvestilo:

Tiskovina je informativne narave. Pridržujemo si pravico do sprememb. Za morebitne napake v tisku ne prevzemamo odgovornosti.

Vsi uporabniki objavljeno vsebino uporabljajo na lastno odgovornost.

Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanja:

Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Zavarovanja tržijo poslovne enote NLB, d. d. Banka pri tem nastopa kot zavarovalni zastopnik in v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. NLB Vita Nezgoda in NLB Vita Nezgoda Junior sta nezgodni zavarovanji. NLB Vita Specialist je prostovoljno zdravstveno zavarovanje.

Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB, d. d.

Verjamemo, da je še **dobro** na tem svetu

Televizijske novice, naslovnice časopisov in družbena omrežja so v zadnjih časih preplavljeni s slabimi novicami, črnogledostjo in pritoževanjem. Pri zavarovalnici Vita mislimo pozitivno in verjamemo, da je še dobro na tem svetu, le poiskati ga je treba.



Zavarovalnica Vita je pomagala pri gradnji treh inovativnih otroških igrišč v ZOO Ljubljana in prispevala k posodobitvi ograde za tigre.

Še je dobro na tem svetu je tudi naše vodilo, ki ga upoštevamo pri vsem, kar počnemo, še posebej pri naših aktivnostih družbene odgovornosti. Po uspešni kampanji zbiranja zgodb vsakdanjih junakov smo za konec leta pripravili prav posebno akcijo, s katero želimo širiti dobra dejanja. Zasnovali smo novo kampanjo Še so dobre novice, s katero želimo v spletu in svetu širiti dobre novice in lepa dejanja.

Verjamemo, da se dobro z dobrim vrača

Čeprav smo majhna zavarovalnica, imamo veliko srce. Verjamemo, da je za prihodnost posameznika pomembna prihodnost njegove širše okolice, zato redno namenjamo sredstva v podporo različnim

družbenim dejavnostim, k aktivnemu vključevanju pa spodbujamo tudi naše zaposlene. V preteklosti smo že pomagali številnim organizacijam in društvom. Domu starejših občanov Bežigrad smo pomagali pri nakupu robota za hranjenje, Porodnišnici Postojna smo podarili sodoben ultrazvočni aparat in prenovili 12 sobic za mamice z novorojenčki, podprli smo društvo ASPI in njihov program Nič več SAM za podporo in vključevanje oseb z avtizmom ter Posavsko in posoteljsko društvo za boj proti raku. Smo tudi veliki prijatelji živali in ZOO Ljubljana, kjer smo pomagali pri gradnji treh inovativnih otroških igrišč in postavitvi ograde za tigre. Ne nazadnje pa smo letos spomladi zasnovali družbenoodgovorno kampanjo Še je dobro, v kateri



Zavarovalnica Vita je Porodnišnici Postojna podarila sodobni ultrazvočni aparat ter pomagala pri prenovi 12 sob za mamice z novorojenčki.

smo s pomočjo splošne javnosti zbirali zgodbe vsakdanjih junakov in s tem sredstva za učence iz socialno ogroženih okolij. Zdaj smo kampanjo nadgradili v iniciativo Še so dobre novice, s katero želimo s pomočjo širše množice ljudi širiti le pozitivne in dobre novice. V ta namen bomo donirali 3.000 EUR Centru za psihološko svetovanje Posvet.

Spomladanska kampanja zbiranja zgodb vsakdanjih junakov

Iskanje dobrega smo začeli v spomladanski kampanji Še je dobro. Okrog nas je veliko ljudi, ki nesebično pomagajo drugim, v težkih trenutkih ponudijo roko, nam brez razloga polepšajo dan in dokazujejo, da je še vedno dobro. To so pravi, resnični junaki, o katerih se ne pišejo naslovnice in zgodbe. In zato smo jih želeli zapisati mi. S pomočjo dveh ambasadorjev oz. junakov, dijaka Vida Čeplaka, ki zbira sredstva za dodatne občolske dejavnosti za dijake iz socialno šibkejših okolij, in glasbenika Guštija, smo ljudi pozvali, da z nami delijo zgodbe svojih junakov vsakdanjega življenja in jih zapišejo na spletni strani zavarovalnice Vita. S tem so tudi sami dobili priložnost, da nadenejo junaško ogrinjalo in s svojo zgodbo prispevajo 1 evro, ki smo ga namenili za mlade iz socialno šibkejših okolij.

V času zbiranja zgodb vsakdanjih junakov smo od marca do konca septembra na spletni strani zbrali veliko prekrasnih in navdihujočih zgodb vsakdanjih junakov, ki širijo dobroto in prijaznost v svetu, v katerem živimo. Po končani akciji smo Vidovi šoli, Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije v Celju, donirali 5.000 EUR za učence

Še so dobre novice

Zapišite svojo dobro novico na spletni strani www.zav-vita.si in tudi sami sodelujte pri oblikovanju bolj prijaznega in boljšega spleta in družbe.



Zavarovalnica Vita je v sodelovanju z Vidom Čeplakom predala Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije donacijo v vrednosti 5.000 evrov.

iz socialno šibkih družin za nakup oblačil, obutve, računalnikov ter obisk strokovnih ekskurzij in izletov. Veseli smo odziva ljudi, in kar je najpomembneje, ponosni smo, da je vsaka oddana zgodba poskrbela za novo junaško zgodbo oz. sprožila nov niz dobrih dejanj, ki nam dajejo upanje, optimizem in vero v dobroto ljudi.

Vita na novi misiji iskanja dobrih zgodb

Kampanja zbiranja zgodb vsakdanjih junakov je bila v svetu, preplavljenem z negativizmom, slabimi novicami in črnogledostjo, pozitivna in navdihujoča zgodba. In če smo po eni strani v obdobju z ogromnimi izzivi, pa smo s kampanjo Še je dobro že dokazali, da nam življenje vsak dan postreže z zgodbami in novicami, ki nas navdajajo z upanjem in nam pritrjujejo, da je še dobro. Zato smo se konec leta pri Viti podali na novo misijo: da spet poiščemo dobro in splet preplavimo z dobrimi novicami.

Še so dobre novice, le poiskati jih je treba

Tako smo se v novembru odločili, da na krilih uspešne spomladanske

kampanje Še je dobro ustvarimo novo iniciativo Še so dobre novice in tako v množici slabih in negativnih objav družbena omrežja preplavimo z dobrimi zgodbami.

Ustvarili smo novo pristajalno stran www.zav-vita.si/se-so-dobre-novice, kjer lahko uživate ob prebiranju samo dobrih in pozitivnih novic, zanimivih odkritij in majhnih pozornosti, ki vam bodo zagotovo polepšale dan. Ker pa je dobro treba deliti, lahko z oddajanjem svojih dobrih novic tudi sami prispevate ne samo k bolj prijaznemu in boljšemu spletu, temveč tudi družbi.

Letos doniramo 3.000 EUR Centru za psihološko svetovanje Posvet in s tem podpiramo njihov program Psihološko svetovanje posameznikom, parom, družinam in mladostnikom, v katerem nudijo ljudem v akutni duševni stiski hitro dostopno brezplačno strokovno psihološko pomoč.

K širjenju dobrih novic bomo spodbujali s spletnim oglaševanjem, po radiu, televiziji in socialnih omrežjih, vabljeni pa, da svojo dobro novico oddate tudi sami in pomagate ustvariti najdaljši seznam dobrih novic na www.zav-vita.si.





Hitro do specialista, takrat ko ga potrebujemo

Za ohranjanje zdravja je zagotovo eden najpomembnejših ukrepov zavedanje, da je treba živeti zdravo. Nič manj pomembno pa ni, da znamo prisluhniti svojemu telesu in se ustrezno odzvati na vsako sporočilo, da morda nekaj le ni v redu. Med našim odzivom in odgovornostjo do našega zdravja ter hitro in ustrezno zdravstveno obravnavo pa je nujno, da mine čim manj časa.

Vsekakor je nujno, da pridemo do zdravnika takrat, ko ga potrebujemo. In pri tem lahko veliko naredimo kar sami. Odlična možnost je, da sklenemo zavarovanje NLB Vita Specialist.

S tem zavarovanjem bo pot do zdravnika specialista olajšana in odprta prav takrat, ko ga bomo potrebovali. Brez čakanja v vrstah, ki bi lahko še poslabšalo naše zdravstveno stanje. Poleg hitre obravnave zavarovanje NLB Vita Specialist omogoča kritje stroškov zdravstvenih storitev tako pri novonastalih boleznih kot pri različnih bolezenskih stanjih in poškodbah. Čakanje v vrstah in dolgi čakalni

seznam nas takrat, ko zbolimo, vsekakor ne spravlja v dobro voljo. Nobena skrivnost ni, da so čakalne vrste za obisk pri tem ali onem specialistu predolge, čakanje pa dolgotrajno. Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki podatke o čakalnih vrstah tudi zbira in redno posodablja, so zgovorni. Tretjega novembra letos je nad dopustno čakalno dobo čakalo 109.122 oziroma 42,87 odstotka vseh čakajočih na najpogostejše zdravstvene storitve. Nad dopustno čakalno dobo na prvi dermatološki pregled pri vseh treh stopnjah nujnosti (redno, hitro, zelo hitro) čaka 10.285 ljudi, na UZ vratnih žil pa 6.137 ljudi.

Kaj prinaša zavarovanje NLB Vita Specialist?

Zavarovanje NLB Vita Specialist omogoča hiter dostop do specialistične obravnave in posledično tudi do diagnoze. Ko se znajdemo v resnih zdravstvenih težavah, je pri uspešnem zdravljenju pomemben vsak dan in prav hitra diagnoza je prvi korak k temu. Gre za prostovoljno zdravstveno zavarovanje, ki zagotavlja prvovrstne asistenčne storitve in hiter dostop do specialistične obravnave ter krije stroške dogovorjenih zdravstvenih storitev v okviru mreže vrhunskih zdravnikov specialistov. Zavarovanje je primerno za vse, ki se želijo



Tretji paket, Senior, je namenjen hitremu dostopu do specialističnih storitev in diagnostičnih preiskav za vse od 60 do 74 let. Vključuje tudi kritje stroškov izdanih zdravil na beli recept.

Sem gospa pri 45 letih in imam bolečine v hrbtenici. Pri vaši zavarovalnici imam sklenjeno zavarovanje Specialist, paket Diagnoza+. Kaj moram storiti, da bi prišla čim prej do specialista? Mi zavarovanje omogoča tudi fizioterapijo?

V primeru težav se je treba obrniti na izbranega splošnega zdravnika, ki po potrebi izda napotnico za pregled pri zdravniku specialistu. Nato pokličete asistenčni center na telefonsko številko 080 10 84, ki zagotovi vse potrebne informacije v zvezi z vašim zavarovanjem, vas naroči v vam najbližjem zdravstvenem centru najpozneje v 10 delovnih dneh in po potrebi ureja zahteve za povrnitev stroškov. Če vas zdravnik napoti tudi na fizioterapijo ali dodatne diagnostične preiskave (npr. magnetno resonanco, RTG-slikanje ...), vam termine uredi asistenčni center. Višina kritja, ki jo lahko izkoristite za fizioterapijo, znaša 300 evrov na leto. Prav tako lahko uveljavljate povračilo stroškov za zdravila, izdana na beli (samoplačniški) recept, v skupnem znesku do 300 evrov letno.

Kje se lahko zavarujemo?

Zavarovanje NLB Vita Specialist lahko sklenete v vseh Poslovalnicah NLB. Lahko nas tudi pokličete na telefonsko številko 080 87 98, kjer vam bomo prijazno predstavili vse prednosti zavarovanja. Več

informacij dobite tudi na spletni strani zavarovalnice Vita www.zav-vita.si.

Katere zdravstvene storitve lahko izkoristimo s tem zavarovanjem?

Z zavarovanjem NLB Vita Specialist lahko izkoristite storitve specialističnih ambulant, kot so prvi specialistični pregled, enostavne diagnostične preiskave (ultrazvočne preiskave, laboratorijske preiskave krvi in urina, rentgen ...) in enostavne ambulantne posege (odstranitev tujka, biopsija ...). Zavarovanje krije tudi zahtevne diagnostične preiskave (računalniška tomografija, magnetna resonanca, gastroskopija, kolonoskopija ...) in zdravstvene posege v enodnevni obravnavi (operacija sive mreže, artroskopija kolena, komolca, gležnja in drugih podobnih posegov). Celoten seznam zdravstvenih storitev in področja specialističnih obravnav najdete na www.zav-vita.si.

S katerimi ambulantami oziroma zdravniki specialisti sodelujete?

Sodelujemo s 157 specialističnimi ambulantami in zdravstvenimi centri iz vse Slovenije. Razvejeno mrežo specialistov sestavljajo vrhunski izvajalci zdravstvenih storitev s 17 področij specialističnih obravnav: kardiologije, pulmologije, nevrologije, tireologije, hematologije, ginekologije, nefrologije, fizikalne medicine, ortopedije, oftalmologije, otorinolaringologije, endokrinologije, gastroenterologije, angiologije, proktologije, urologije, dermatologije in diagnostike z najmodernejšimi aparati in tehnologijami. Seznam z vsemi izvajalci in kontakti je na voljo na www.zav-vita.si.

izogniti dolgim čakalnim vrstam in si zagotoviti specialistično zdravstveno obravnavo v desetih delovnih dneh.

Komu je to zavarovanje namenjeno?

Zavarovanje NLB Vita Specialist je namenjeno vsem od 18. do 74. leta starosti. Z njim boste hitro prišli do specialistične obravnave. Glede na želje in potrebe ter starost lahko izberete med različnimi paketi; paketa Diagnoza in Diagnoza+ (od 18 do 64 let) omogočata dostop do hitre diagnoze, diagnostičnih preiskav in zdravljenja stanj, ki ne zahtevajo zahtevnejše obravnave. Diagnoza+ dodatno vključuje še kritje stroškov zdravstvenih posegov v enodnevni obravnavi, fizioterapij, povračila stroškov izdanih zdravil na beli recept ter dostop do zdravnika na daljavo.



Kako do hitre specialistične obravnave?

Zavarovanci ob bolezni ali poškodbi pokličite na asistenčni center zavarovalnice vsak dan **med 8. in 17. uro** na brezplačno telefonsko številko **080 10 84**. Posredovali vam bomo informacije o zdravstvenih centrih in zdravnikih specialistih ter vas naročili na zdravstvene storitve.

Vadba trikrat na teden naj bo naša **dobra navada**

Vsakodnevno gibanje je največja investicija v naše zdravje. Z redno fizično aktivnostjo bomo zmanjšali oz. preprečili tveganje za nastanek različnih bolezni. Z redno vadbo pa bomo lahko tudi upočasnili staranje in omilili znake, ki jih prinaša. Naj vadba trikrat na teden postane naša dobra navada.

Gibanje na svežem zraku vsekakor zelo dobro vpliva na vse telo, zato nikoli ni prepozno, ne glede na našo fizično pripravljenost. Pomembno je, da gibanje in vadbo začnemo in pri tem tudi vztrajamo. Že hitra hoja do tri kilometre je lahko za marsikoga zadosten izziv, dobra je za boljše počutje pa tudi za izgubo maščevja in odlična podlaga za povišano dnevno dejavnost. Če bomo k hoji dodali kakšen obtežilni pripomoček, rahel tek ali izzive, kot so prosti počepi, sklece, poskoki, ki jih naredimo vsakih 500 ali 1000 metrov hoje, pa bomo za svoje zdravje naredili še več, pravi osebna trenerka Klavdija Grčman. Priporočljivo je, da vsaj dve uri vsak dan preživimo na svežem zraku, tudi pozimi. Bomo pa za dobro kondicijo poskrbeli tudi, če bomo vadili doma,



Noben
izgovor, zakaj
se ne gibamo,
ni dober.

pravi sogovornica. »Če opravimo vsaj tri aktivne treninge na teden in poskrbimo za vnos zdravih hranil, bo imunski sistem močan in stabilen. S takim pristopom in rednim izvajanjem vaj z lastno telesno težo prispevam k ohranjanju osnovne gibljivosti in moči, ki jo naši sklepi potrebujejo za normalno delovanje, pospešimo delovanje srca in ožilja ter splošno prispevam k ohranjanju telesne kondicije.«

Moramo pa, če se pozimi rekreiramo zunaj, več pozornosti nameniti ogrevanju in poskrbeti za primerna oblačila in obutev, še pravi sogovornica. »Zimskim rekreativcem priporočam, da se oblečejo tako, da jih pred začetkom vadbe rahlo zebe. Zelo hitro se bodo namreč primerno ogreli in tako nemoteno opravili svoj dnevni trening.« Če se bomo rekreirali dalj časa, je dobro, da imamo s seboj tudi rezervna oblačila in obutev, še svetuje Grčmanova in vadbo na prostem priporoča, kadar je temperatura višja od 10 stopinj Celzija. Lahko pa za ohranjanje kondicije pozimi izvajamo tudi številne vaje doma, kot so prosti počep, izpadni korak, skleca, poskoki, upogib trupa, predklon, vojaški poskok, skoki s kolebnico itd.

Ker nesreča nikoli ne počiva ...

Pozimi se pri ukvarjanju s športom lahko kaj hitro pripetijo nezgode. Zato je prav, da se pred vsako aktivnostjo dobro ogrejemo. A ker nesreča nikoli ne počiva, je prav, da pomislimo tudi na nezgodno

zavarovanje. Ne nazadnje imajo lahko posledice nezgode velik vpliv tudi na naše finančno stanje in finančno stanje naše družine. Zato je smiselno, da sklenemo nezgodno zavarovanje NLB Vita Nezgodna za odrasle in NLB Vita Nezgodna Junior za otroke in mladostnike. Z različnimi oblikami nezgodnega zavarovanja, ki ga ponujamo v zavarovalnici Vita, poskrbimo za finančna sredstva, ki nam bodo prišla prav pri plačilu teh dodatnih stroškov. Torej za najem rehabilitacijske opreme, izvedbo dodatnih fizioterapij in vseh drugih terapij, ki jih po nezgodi potrebujemo. Nezgodna zavarovanja za vso družino lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah in na spletni strani zavarovalnice Vita www.zav-vita.si.

Gibanje koristi vsem in vsak dan moramo skrbeti za moč in funkcionalnost svojega telesa. Pri tem nam pomagajo tako vaje z lastno težo kot tiste, pri katerih gibanje otežimo z utežmi, pravi sogovornica, ki pri ohranjanju kondicije priporoča tudi tek, hitro hojo, veslanje na trenažerju in druge vzdržljivostne vaje ter dejavnosti, s katerimi dvignemo srčni utrip vsaj do in nad 120 utripov na minuto. Pomembno je, da se gibamo in vadimo v vsakem letnem času, tudi pozimi. Vadimo vsaj trikrat na teden, vadba naj traja od 45 do 90 minut, odvisno, koliko časa imamo na voljo, še pravi osebna trenerka Klavdija Grčman.

Koristne vaje za dobro kondicijo

Predstavljamo nekaj vaj, ki jih pozimi lahko delate tako zunaj (če je lepo vreme) kot v toplini svojega doma. Naredimo si tedenski načrt in vaje izvajamo vsaj dva- do trikrat na teden, na začetku dve do tri serije posameznih vaj. Ščasoma, ko pridobimo več kondicije, vadbo stopnjujemo in naredimo več serij in ponovitev.

Prosti počep

Vajo začnemo stoje s stopali malenkost širše od kolkov. Stopala so lahko rahlo obrnjena navzven. Spustimo se v počep, kot da bi sedli na stol. Med izvedbo vaje si pomagajmo tako, da roke iztegnemo pred sabo, spustimo se do kota 90 stopinj in se počasi vrnemo nazaj v izhodiščni položaj.



Ponovitve: Začnimo s 3 serijami po 8 ponovitev. V dveh tednih vajo stopnjujemo in naredimo 5 serij po 10 ponovitev.

Sklece v opori

Vajo izvajamo, kot je prikazano na sliki. Roki sta v širini ramen, z dlanmi se naslonimo na oporo (višja ko je opora, lažja je vaja, nižja ko je opora, težja je vaja). S prsmi se spustimo do roba opore in dvignemo nazaj v začetni položaj. Pazimo na raven položaj trupa med izvedbo vaje in na položaj stopal – opora je samo na prstih, ne na celem stopalu.



Ponovitve: Naredimo 3 serije po 8 ponovitev. Ponovitve stopnjujemo na vsake tri do štiri tedne glede na zmogljivost.

Počep s poskokom

Za izvedbo te vaje veljajo enaka pravila kot za prosti počep, le da se tukaj iz končnega položaja odrinemo in izvedemo rahel odskok.

Ponovitve: Ker je ta vaja malce težja od navadnega počepa, začnemo z eno serijo po 8 ponovitev vsak trening in vztrajamo en mesec. Nato dodajmo še eno serijo po 8 ponovitev.



Izpadni korak nazaj

Naredimo rahel razkorak in eno nogo postavimo nazaj in malce navzven, da stojimo stabilno. S kolenom noge, ki je zadaj, se spustimo proti tlu, ni nujno, da se tal dotaknemo. Za stabilnejšo izvedbo vaje roki iztegnemo predse. Vrnemo se v začetni položaj in gib ponovimo.



Ponovitve: Naredimo 3 serije po 8 ponovitev z vsako nogo. Vadbo stopnjujemo glede na svojo pripravljenost in ščasoma naredimo 5 serij po 10 ponovitev. Ponovitve dodajamo na tri do štiri tedne.

Plezalec

Vajo izvedemo tako, kot je prikazano na sliki. Pri lažji izvedbi lahko oporo najdemo na kakšni klopci v parku. V tem položaju izmenično menjujemo nogi naprej proti istemu komolcu. Pri pravilni izvedbi je trup raven, boki in zadnjica so v liniji s hrbtenico.



Ponovitve: Naredimo 3 serije po 20 ponovitev, 10-krat izmenično z vsako nogo. Ponovitve stopnjujemo na vsake tri do štiri tedne glede na zmogljivost.



Kako ohraniti **duševno zdravje**

V življenju posameznika se običajno izmenjujejo obdobja stabilnosti, uspešnosti in zadovoljstva z obdobji, ki pred nas postavljajo izzive in težave. Večino takšnih stanj zmoremo obvladati sami. Če je stiska prehuda, pa čim prej poiščimo strokovno pomoč, možnosti je kar nekaj.

Trenutno smo v času, ki je izziv za vse. Zato je toliko bolj pomembno, da vsak dan skrbimo za dobro počutje in se naučimo tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo. Usmerimo se na to, na kar imamo vpliv, in vključimo prijetne aktivnosti v naš vsakdan.

Poskusite se osredotočiti na stvari, na katere lahko vplivate

Nekaterih stvari in poteka dogodkov v trenutni situaciji ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo svoj pogled nanjo in se odločimo, kako se bomo odzvali. Tisto, na kar nimamo vpliva, poskušajmo

sprejeti. Nekatere stvari lahko sami nadzorujemo in v zvezi z njimi nekaj storimo. Lahko se bolj posvetimo sebi, se poskušamo pomiriti ali izvedemo nam ljubo aktivnost – odpravimo se na sprehod, pogovorimo se s prijateljem, poigramo s hišnim ljubljencem, pogledamo del najljubše serije ...

Poskusite se za trenutek odmakniti od stresnih situacij

To običajno ni dolgoročna rešitev, ampak zgolj začasna pomoč, da si opomoremo in se okrepimo ter po potrebi poiščemo bolj konstruktivne načine spoprijemanja. Včasih nam

pri zmanjšanju stresa pomaga že pogovor s prijatelji ali družino, znižanje naših pričakovanj o tem, kaj vse bi morali narediti ali kako bi se morali počutiti, in to, da prosimo za pomoč.

Poskusite organizirati svoj čas

Urnik si je najbolje oblikovati za ves dan in se ga poskušati čim bolj držati, nujno delo pa čim manj

Pomoč za duševno stisko obstaja
nizj.si/sl/dusevnozdravje-pomoc

prestavljeni na jutri. V pomoč nam bo, če si ustvarimo seznam opravil po točkah in jih ob končanju obkličujemo. Okviren načrt nam bo pomagal pri vpogledu v opravljene aktivnosti, zato na koncu dneva ne bomo imeli morebitnega neprijetnega občutka, da nismo ničesar naredili.

Poskusite ostati telesno aktivni in se uravnoteženo prehranjevati

Imejmo v mislih, da se lahko razmigamo tudi v svoji sobi in že energičen ples ob naši najljubši glasbi je dobra popestritev dneva. Vedno je dobrodošlo, da se večkrat sprehodimo po stopnicah, se v trgovino odpravimo peš, med sedečimi aktivnostmi pa naredimo pogoste aktivne odmore. Telesna dejavnost bo vsaj deloma sprostita tudi čustvene napetosti. Vsak dan poskušajmo spati dovolj, pri čemer nam pomaga tudi ustaljen ritem vstajanja in odhajanja v posteljo. Stresne situacije pogosto vplivajo tudi na našo prehrano in prebavo. Pogosteje se lahko zgodi, da nimamo apetita, ali pa nasprotno bolj

posegamo po določeni vrsti hrane. Ni treba, da z jedilnika odstranimo popolnoma vsa manj priporočena živila, bolj je pomembno, da se poskušamo prehranjevati čim bolj uravnoteženo, raznoliko in redno. Pomemben je tudi zadosten vnos vode.

Vzemite si nekaj časa zase

Skrb zase vključuje tudi učenje novih spretnosti, pridobivanje novih znanj in informacij. Lahko začnemo čisto preprosto s sestavljanjem seznama knjig, ki bi jih želeli prebrati, ali filmov, ki bi si jih ogledali. Lahko si zadamo tudi tedenske ali mesečne cilje, ki pa morajo biti konkretni. Razdelimo jih na posamezne manjše korake in tako spremljamo napredek.

Preizkusite katero od tehnik sproščanja

Kadar smo pod stresom, naše misli begajo na vse strani. Da ostanemo bolj osredotočeni na »tukaj in zdaj«, nam lahko pomaga že nekaj minut sproščanja (sproščeno dihanje, vizualizacija, postopno mišično sproščanje ipd.).

Tako se bomo lažje pomirili ter ostali v stiku s svojim telesom in samim seboj.

Poskusite poiskati nekaj pozitivnih stvari

Zvečer v misli priključimo eno stvar tistega dne, na katero smo ponosni ali nas je razveselila. Po želji lahko misli tudi zapišemo in jih shranimo, da nam bodo dosegljive v tistih dneh, ko bomo slabše razpoloženi. Dobro je tudi, da osebam, ki so nam blizu, povemo in pokažemo, da cenimo njihovo pozornost in pomoč, četudi z majhnimi pozornostmi in dejanji. Že prijazna beseda in nasmech lahko komu polepšata dan.

Izogibajte se alkoholu in drugim snovem, ki vplivajo na razpoloženje

Kadar se spoprijemamo s težavami in težkimi situacijami, uživanje alkohola in drog samo še dodatno poslabša naše razpoloženje in zmanjšuje sposobnost presojanja realnosti. Vodi nas lahko k nepremišljenemu in nevarnemu vedenju ter tako ogroža naše življenje.

Kdaj poiskati strokovno pomoč

Kadar v reševanje težave vložimo več navora, preizkušamo različne strategije in morda prilagajamo cilje ali naš pogled na to, zmoremo marsikaj rešiti sami. Včasih pa zaradi prepletanja različnih dejavnikov dalj časa ne najdemo uspešne rešitve. V našem doživljanju postane situacija brezizhodna, počutimo se nesposobni in nekoristni, preplavljata nas strah in tesnoba. Takšno stanje izgube čustvenega ravnotežja lahko sprožijo različni dogodki: spremenjena življenjska situacija, težave na delovnem mestu, nerazumevanje v družini, izguba partnerja, težave z otroki, smrt bližnje osebe, izpostavljenost nasilju in druge boleče izkušnje. Bližajoči se prazniki, ko se ljudje zabavajo in veselijo, bodo za osebe, še posebej za tiste, ki so osamljeni in ob tem tudi v stiski, težki in ogrožajoči.

Strokovno pomoč je dobro poiskati čim prej, še preden se zaradi čustvene stiske osnovnemu problemu pridružijo dodatne težave. Poleg tega nam razrešitev težavne situacije prinese koristne izkušnje za reševanje problemov v prihodnosti in pripomore k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti. Nujno pa je, da poiščemo pomoč strokovnjaka takrat, kadar stiska toliko prizadene naše življenje, da se pojavijo motnje spanja (nespečnost, umikanje v spanje), motnje apetita (izguba ali pretirana ješčnost), brežvoljnost (opuščanje delovnih in/ali družinskih obveznosti), izguba zanimanja za dejavnosti, ki so nas še pred kratkim veselile, izogibanje stikom z bližnjimi, huda tesnoba, nemir, razdražljivost, dileme glede smisla življenja in razmišljanja o umiku iz življenja (misli o samomoru).

Posameznik, ki je v čustveni stiski, pogosto odlaša z obiskom pri strokovnjaku; pomagajo mu lahko bližnji (družina, prijatelji, sodelavci, nadrejeni ...), ki pri njem opažajo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč.

Dihanje skozi nos ohranja zdravje

Od dihanja je odvisno človeško življenje, od pravilnega dihanja pa, kako dolgo in zdravo bo. Dihanje je najpomembnejša funkcija telesa. Pravilno dihanje prispeva k dobremu delovanju srčno-žilnega sistema, oksigenaciji možganov in samoregulaciji živčnega sistema. Pravilnega dihanja se je treba naučiti in ga nenehno trenirati. Z vsakim desetletjem našega življenja je to bolj pomembno.

»Dihanje skozi nos je zelo pomembno, zlasti v obdobjih, ko so na pohodu virusi. Sluznica nosu se razteza vse do bronhijev. Mikrobi, ki z vdihom skozi nos vstopijo v njeno sluz, večinoma odmrejo. Zaradi dihanja skozi usta pa smo veliko bolj dovzetni za prehlade in druge okužbe.« pravi Manca Izmajlova, pevska, igralka, avtorica in učiteljica pravilnega dihanja. Dodaja, da dihanje skozi nos pozitivno vpliva na naše počutje in delovanje možganov, saj smo zato bolj zbrani, mirnejši in učinkovitejši. Tako dobimo več kisika in naše dihalne poti so širše, medtem ko se pri kroničnem dihanju skozi usta te poti ožijo. Zaradi dihanja skozi usta slabše spimo, težje premagujemo bolezni in tvegamo nastanek novih.

Znebimo se navade dihanja skozi usta

Nepravilnega dihanja skozi usta se znebimo tako, da večkrat na dan izvajamo vaje pravilnega dihanja. Tako bomo krepili dihalne mišice in v svojo podzavest postopoma vračali polno, refleksno dihanje skozi nos.



Foto: Tíbor Golob

Manca Izmajlova, pevska, igralka, avtorica in učiteljica pravilnega dihanja. Več o njenem delu najdete na www.dihalna-telovadbba.si

Te vaje niso težke, pravi sogovornica, saj zanje potrebujemo le nekaj minut na dan. Njihovo izvajanje ni naporno

in se ob tem ne bomo niti utrudili niti spotili.

Manca Izmajlova še svetuje, da večkrat dnevno tudi malo zmasiramo nos. Zjutraj ga izpirajmo s posodico neti pot. Nos bo zato veliko bolj prehodan in okrepi bomo svoj imunski sistem. »Pomembno je, da o njem razmišljamo. Korak za korakom, kamenček na kamenček, pa bo vsak dan malo boljše. Sčasoma bomo dihali pravilno, ne da bi o tem sploh razmišljali,« pravi.

Znano je, da na dan naredimo 20.000 vdihov, nemogoče je vse ozavestiti, paziti ves čas na pravilno dihanje. Ker pa si naše telo zapomni vse, kar delamo, se bo z redno vadbo dihanja tudi te pozabljene aktivnosti spet spomnilo. »Naučite se dihati skozi nos, ko ste budni, saj vam bo to pomagalo dihati skozi nos med spanjem. Lepilni trak čez usta žal ne pomaga. Ponoči se boste zato res odpočili, regenerirali, zmanjšali ali odpravili smrčanje ter spalno apnejo,« še pravi Manca Izmajlova in posebej poudari, da je dihanje skozi nos ključ do dolgega in zdravega življenja.

Nasveti za pravilno dihanje



- * Pravilnega dihanja ne sme spremljati dviganje in spuščanje prsnega koša, še manj pa dviganje ramen, ampak ga čutimo v trebušni votlini.
- * Pravilno dihanje je počasno, mirno, enakomerno in globoko.
- * Ko sedimo, je treba paziti na držo, naj rebra ne pritiskajo proti popku. Če poskušamo med rebri in popkom narediti večjo razdaljo, bo to osvobodilo preponsko mišico.
- * Čim pogosteje zračimo prostore.
- * Odpovejmo se kajenju, saj povzroča veliko škodo zdravju in sistematično zastruplja celo telo. Nikotin je močan rastlinski strup, ki negativno deluje na centralni živčni sistem. Zmanjšuje vitalno zmogljivost pljuč, kronično draži sluznico dihalnih poti in časoma dela nepopravljive poškodbe na pljučih.

Vaje pravilnega dihanja

VAJA 4-7-8 za boljši spanec

Ta preprosta vaja, ki temelji na starodavnih praksah, je zelo uporabna za boljši in hitrejši spanec. Dokler vaje povsem ne usvojimo, jo izvajamo sede, svetuje Manca Izmajlova. Pozneje jo lahko izvajamo leže, stoje ali v gibanju.

Potek vaje:

Sedite vzravnano in s stopali se enakomerno dotikajte tal. Pazite, da je vaš trebuh sproščen. Konico jezika položite za zgornje sprednje zobe in jo tam obdržite ves čas vaje.

Potem pa:

Globoko vdihnite skozi nos in ob tem štejte do 4. Zadržite dih in ob tem štejte do 7. Izdihnite med štejetjem do 8. Vdih naj bo skozi nos, izdih pa skozi stisnjene ustnice in slišen, kot bi se izpihoval balon. Vajo čim bolj povezano ponovite do 4-krat, sčasoma 8-krat, in to večkrat na dan. Štejte v ritmu sekund.

Vsakodnevno izvajanje te vaje bo poleg boljšega spanca pripomoglo tudi k izboljšanju prebave, normalizaciji krvnega tlaka, lažšanju tesnobe in celo zaustavitvi napadov panike. Vajo lahko izvajamo večkrat na dan, tako pred spanjem kot tudi v trenutkih živčne napetosti in stresnih stanjih. Zadrževanje diha in počasno izdihovanje upočasni srčni utrip, zato vaja 4-7-8 deluje kot naravno pomirjevalo.

ŠKARJE NAVZGOR

Ta pomožna vaja ruske dihalne telovadbe je lahko dober način, da se predihamo in spravimo prepono v pogon kadar koli v dnevu.

Potek vaje:

Stojimo vzravnano, stopala so razmaknjena na širino ramen, roki razširimo vstran. (Slika 1) Nato dvignemo roke in jih nad svojo glavo prekrizamo, tako da dlani gledajo naprej, zgornji del rok pa se približa obrazu. (Slika 2) Močan odrezav vdih skozi nos se zgodi ob koncu giba. Ob neopaznem izdihu skozi usta ali nos roki vrnemo v prvotni položaj.

Ko dvigamo roke, jih poskusimo držati iztegnjene, naj ne pride do pregiba v komolcih. Roki v končnem položaju morata biti videti kot črka X, komolca sta v tem trenutku pred obrazom in se dotikata. Potem takoj, brez ustavljanja, vrnemo roki v prvotni položaj, na višino ramen.

Naredimo 8 ponovitev, počakajmo 5 sekund in nato spet 8 ponovitev, vse do 32 ponovitev. Torej 4-krat po 8 ponovitev, krajši premor in nato še enkrat.

Slika 2



Slika 1



DNEVNO ČIŠČENJE NOSU S POSODICO NETI

To je stara jogijska praksa in odličen način za uravnavanje in čiščenje nosne sluznice ter za krepitev imunskega sistema. Ta jutranja higiena nosu je nujno potrebna za tiste, ki trpijo za alergijami ali kronično neprehodnim nosom. Priporočljivo je, da nos čistimo vsako jutro.

Potek:

V posodico stresemo prečiščeno sol, nalijemo vodo telesne temperature, premešamo, nato glavo nagnemo nad umivalnik in posodico naslonimo na desno nosnico. (Slika 1) Voda bo iztekala skozi drugo nosnico. Ko smo porabili polovico vode, naslonimo posodico na levo nosnico in voda naj teče še vanjo, izteka pa ven skozi desno nosnico. (Slika 2). Na koncu si dobro izpihamo nos.

Slika 1



Slika 2

Počutili se bomo dobro, naša glava bo čista in budna, nos bo prehodan, dih pa svež. Ta rutina dolgoročno izboljšuje počutje, pomaga proti anksioznosti, dviga raven energije in polepša kožo.

Več o pomenu dihanja za zdravje lahko preberete tudi v knjigi Mance Izmajlove Vdihni življenje s polnimi pljuči.



Naj bodo prazniki **čarobni in slastni**

Decembrski prazniki se bližajo, ne nazadnje je miklavževo že tik za vogalom. Da jih bomo preživeli v druženju s svojimi najbližjimi, jih popestrimo z drobnimi pozornostmi in skupaj z otroki izdelajmo darila sami. Tako bodo tudi prejemniki daril prijetno presenečeni.

Možnosti za doma narejena decembrska presenečenja in darila je res veliko. Od doma narejenih voščilnic, s katerimi lahko razveselimo prijatelje, okraskov iz voska do peke božičnih piškotov. V domači kuhinji spečenih medenih keksov bodo veseli tudi izbirčni. Zavijmo jih s pisanimi trakci v prozoren papir in darila za sladkosnede prijatelje bodo nared. K vsakemu paketku dodajmo še sporočila z dobrimi željami. Za otroke lahko naredimo posebne ogrlice in zapestnice, ki so tudi užitne. Na vrstico nanizajmo bombone ali sveže sadje, ki ga imajo otroci radi. Posebno uporabni so sveže grozdje, borovnice, rozine, datlji, maline, olupljen in na kolute narezan posušen ali svež korenček, suhi krljji, posušene banane in suhe marelice, vmes lahko dodamo okrogle polnozrnatne piškote. Z užitnim nakitom otrok ne bomo le razveselili, ampak tudi spodbudili k bolj zdravemu prehranjevanju.

Koledar presenečenj

Ker marsikateri otrok že nestrpno odšteva dneve, ko bo pod okrašeno smrečico našel posebej zanj zavita darila, mu lahko nestrpno pričakovanja prazničnih decembrskih

Recept za preprosto medeno testo

25 dag medu
2–3 dl mleka
40 dag sladkorja
začimbe za medenjake
jajce
1 kg polnovredne moke
žlička sode bikarbone
beljakov led: 1 beljak, 120 g
sladkorja v prahu

1. Med segrejemo na 50 stopinj, odstavimo, prilijemo mleko, dodamo sladkor, začimbe za medenjake in jajce. Gladko zmešamo in dodamo moko, pomešano s sodo bikarbono.
2. Testo zgnetemo in ga zavijemo v prozorno folijo. Počiva naj v hladilniku ali na hladnem.
3. Iz tega testa lahko lepo oblikujemo užitne okraske: kekse, smrečice, srčke in drugo.


dni popestrimo z izdelavo adventnega koledarja z drobnimi in slastnimi presenečenji. Idej za izdelavo je veliko, prav tako možnosti, s čim ga

napolniti. Uporabimo lahko papirnate vrečke, prazne škatlice vžigalic, rolce od straniščnega papirja ali pekač za mafine. Za izdelavo ne potrebujemo veliko. Vzemimo pekač za mafine za 24 kolačkov. Na karton ali šeleshamer s šestilom narišemo 24 krogov, malenkost večjih od odprtin za kolačke, jih izrežemo, polepšamo in oštevilčimo. Nato vsako odprtino za mafin napolnimo z darilcem in jo prekrijemo z okrašenim krogom, najpreprostejše s pomočjo lepilnega traku.

Koledar lahko napolnimo s sladkarjami in igračkami, lahko pa vanj shranimo sporočila presenečenja – da bomo pekli piškotke, odšli na potep ali pokličali prijatelje. Odštevanje decembrskih dni bomo z doma narejenim adventnim koledarjem še posebej popestrili otrokom, ko bodo odpirali nova slastna in drobna presenečenja.

V teh prazničnih decembrskih dneh ne pozabimo, da je za otroka še vedno najlepše darilo, da mu podarimo svoj čas. Zato preživimo čim več decembrskih dni z njimi, bodisi doma, kjer bomo skupaj ustvarjali darila za najbližje, bodisi se odpravimo na izlete in uživajmo v skupnih trenutkih.

Nagradna križanka ZAVAROVALNICE VITA

				GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	NEKD. BR. DIRKAČ V FORMULI 1 (FELIPE)	GRŠKI FILOZOFI IZ ELEJE	ŽIVAHEN PLES	OTON JUGOVEC	NADALJEVANJE GESLA	VZDEVEK LADJARJA ONASSISA	SL. GLED. IGRALKA (LJERKA)	NATAŠA BURGER	REKA V ANGLIJI	SLABOST (KNIŽIŽNO)	AMERIŠKI MACESEN		
				LASTNOST NEPOZABNEGA					▽								
				NAS PISATELJ (1924 DO 2018)													
				KURIR, ODPOSLANEC						OTOČEK V PRESP. J. ETILNI ALKOHOL				SAMUEL KRAJŠE EGIPT. PAS-MA MAČK			
										MENJAVICA GLASBA RAPERJEV							
NLB VITA	DELO NA PODLAGI DELOVN. RAZMERJA	POJAVLJANJE DRISKE	MADRIDSKI ŠPORTNI KLUB	ATLETSKI KLUB	PRIPADN. TATAROV POJAV NA VODI							ORANJE					
												KONEC GESLA					
ZAČETEK GESLA	▷						PREDUJEM ŠALA, POTEGAVŠČINA				ODPRTINA NA OBRAZU BRIGA, NEGA		▽				
AZIJSKA PALMA							IGRA S KARTAMI LESENO PIHALO					HOKEJSKI PLOŠČEK					
												NAVJE					
IGRALKA ZEMLJIČ				MALO-PRIDNEZ PESNIK ŽUPANČIČ					NAŠA PESNICA (MAJDA)				STRUPEN ALKALOID V VOLČJI ČESNJI	GOJENKA ČASTNIŠKE SOLE			
GLAVNO MESTO NORVEŠKE					NEVESTINA OPRAVA FR. LITERAT (LOUIS)				RACMAN								
									IZRASTEK NA GLAVI								
SREČKO KOSOVEL			MESTO V N. MEXICU (IT. LITERATKA (ANNA))					NADALJ. GESLA CIRKUŠKO PRIZORIŠČE	▷								
LONČENA SKLEDA ZA MLEKO (NAREČNO)							VZDEVEK GOETHEJEVE MATERE GUINNESS				GOVEJI MLADIČ		NEKD. NIZOZEM. DRSALEČ SCHENK				
SLIKARKA KOBILCA						ZAPOR JAPONSKA ZLOŽLJIVA PAHLJAJČA							NOR. PISEC (ERLEND) GLASBENIK GJURIN				
GLAS, ZVOK				NEMI JUD. VELIKAN IZ GLINE RADO ČASL						DRŽAVA OB NILU KATJA FAŠINK							
ŽENSKI SPOLNI HORMON									ZGLEDEN PISATELJ								
PRIPRAVA, V KATERO VTAKNE-MO VTIČ									PLATIŠČE (LJUJSKO)								

Zavarovalnica Vita razpisuje pet nagrad. Pet izžrebancev bo prejelo praktično nagrado. Nagrade bodo poslane po pošti in jih ni mogoče zamenjati.

Rešeno križanko pošljite **do 28. 2. 2023** v ovojnici na naslov: **Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., Nagradna igra, Trg republike 3, 1000 Ljubljana.**

S sodelovanjem v nagradni igri se strinjate s pravili in pogoji nagradne igre Nagradna križanka, ki so objavljeni na spletni strani: **www.zav-vita.si**.

Dovoljujem, da Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., posreduje oglasna sporočila ter me obvešča o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi.

Ime in priimek _____

Naslov _____

Telefon _____

E-naslov _____

Podpis _____

S podpisom in oddajo tega kupona soglašate s sodelovanjem v nagradni križanki. Upravitelj osebnih podatkov Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., podatke o sodelujočih v nagradni igri zbira in nadalje obdeluje za namene obveščanja udeležencev o poteku oziroma izvedbi nagradne igre ter objave imena in priimka nagradjenih udeležencev na spletni strani zavarovalnice in davčno obdelavo podatkov o nagradjenih udeležencih. Če je udeleženec podal izrecno soglasje, Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., kontaktne osebne podatke nadalje obdelava za namene neposrednega trženja, komuniciranja in obveščanja o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi. Soglasje za obdelavo osebnih podatkov za namene neposrednega trženja ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri, podatki pa se obdelujejo najdlje do preklica soglasja. Udeleženec v nagradni igri lahko kadar koli ugovarja obdelavi podatkov za namene neposrednega trženja s pisno zahtevo, poslano na sedež upravljavca ali elektronski naslov info@zav-vita.si. Vsak posameznik ima v času upravljanja osebnih podatkov pravico dostopa, popravka ali izbrisa osebnih podatkov, ki se nanašajo nanj, pravico do prenosljivosti, pozabe, omejitve obdelave ter pravico, da kadar koli trajno ali začasno, v celoti ali delno prekliče soglasje za obdelavo osebnih podatkov. Vse naštetе pravice lahko udeleženci nagradne igre uveljavljajo tako, da pisno zahtevo naslovijo na pooblaščenca osebo za varstvo osebnih podatkov ter pošljejo na sedež zavarovalnice ali jo posredujejo na elektronski naslov dpo@zav-vita.si. Dodatne informacije o tem, kako poteka obdelovanje podatkov v življenjski zavarovalnici Vita, so na voljo na spletni strani <http://www.zav-vita.si/zasebnost>. Vsak posameznik ima pravico zoper ravnanje ali opustitev dolžnega ravnanja upravljavca vložiti pritožbo pri nadzornem organu za varstvo osebnih podatkov. Informacijski pooblaščenec, Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

**PREJ ALI SLEJ
PRIDEŠ
NA VRSTO!**

**EKSKLUZIVNO
V NLB
POSLOVALNICAH**

NLB Vita Specialist

Zavarovanje s hitrim dostopom do specialističnih obravnav, z asistenčnimi storitvami in mrežo vrhunskih zdravnikov specialistov.