

3 zásady, jak změnit svůj nynější životní styl na nový ZDRAVÝ

Cítíte se unaveně?

Trpíte nadváhou nebo obezitou?

**Chcete se sebou něco udělat,
ale nevíte, jak začít?**

**Neustále začínáte, ale výsledek
se nedostavil?**

Pokud Vám dochází síla a motivace k tomu, žít lepší a kvalitnější život, udělali jste správně. Tento e-book Vám pomůže k novému startu Vašeho nového ZDRAVÉHO životního stylu. Budete se cítit více odpočatí, mít více energie a jako bonus vás čeká krásnější a zdravější tělo.

Zdravá a vyvážená strava

Dnešní doba nabízí spoustu možností stravování. Je ale důležité vybrat si ten správný směr. Oproti minulým dobám nám, ta nynější, nabízí velký výběr surovin, který nám usnadňuje možnost vybrat si zdravé a hodnotné potraviny. Pozor si ale musíme dát na složení, některé potraviny se zdravě jen tváří.

Na co si dát pozor?

S velkým výběrem surovin vzniká i riziko, že spousta z nich nejsou natolik kvalitní, abychom je konzumovali denně. Jsou plné „prázdných kalorií“ které nám nepřinášejí nic hodnotného. Vyvarujte se konzumaci smažených jídel, sladkostí, fastfoodů a vysoce průmyslově zpracovaných potravin.

Co nám neublíží?

Neexistují žádné zakázané potraviny, jen omezené množství, které bychom měli konzumovat. Co nám naopak vždy pomůže je dostatečná konzumace zeleniny, které můžeme sníst neomezené množství.

Dostatek odpočinku

Kromě dostatku kvalitních potravin dnešní doba, bohužel, nabízí i spoustu stresových situací. Je uspěchaná a náročná na odpočinek. Zaopatření rodiny, vydělávání peněz a snaha vyjít vstříc ostatním nás vyčerpává a energii těžko doháníme zpět. Digitalizace nám mnohé sice ulehčuje, ovšem dokáže nám i mnohé brát. Zátěž je potřeba kompenzovat kvalitním odpočinkem.

Na co si dát pozor?

Odpočinek je pro nás velmi důležitý, nedá se ošidit a nelze jej nahradit ničím jiným. Pokud máte pocit, že čas hraje proti vám, je potřeba se zamyslet, co je prioritou pro vás i vaše blízké a co jistě můžeme oželit. Vyvarujte se nadměrnému pití kávy, ta nám k získání energie v noci vůbec nepomáhá. Soustřed'te se na kvalitní a dostatečný spánek a jistě nezapomeňte na vaše koníčky a přátele.

Co nám neublíží?

Vzít si večer do ruky oblíbenou knihu místo telefonu je jistě lepší varianta. Zkuste si najít večerní rituál, uvařit si dobrý čaj a po sprše již nepracovat, beztak platí - ráno moudřejší večera.

Pravidelný pohyb

Je jisté, že žít zdravě lze i bez pravidelného pohybu. Pokud ovšem chceme žít svůj zdravý životní styl naplno, je potřeba s ním počítat. Pohyb patří k našim každodenním činnostem, je ale potřeba vědět, který pohyb je pro nás přínosem a který je jen rutinní činností. Není totiž pohyb, jako pohyb.

Na co si dát pozor?

Každý z nás má za den nějaký pohyb, někam jdeme, v zaměstnání vykonáváme činnost nebo venčíme psa. Pro každého je ale pohyb jinak náročný. Procházka se psem jistě není vůbec na škodu, ale je rozdíl mezi rychlou či svižnou chůzí a mezi chůzí, kdy se na každém rohu zastavíme a čekáme, až si mazlík roh očichá.

Co nám neublíží?

Namísto jízdy autem, jděte do práce nebo školy pěšky, vystupte z MHD o stanici dříve a dojděte, nejezděte výtahem, jděte raději po schodech pěšky. Jděte se pravidelně svižně projít - svižná chůze je taková, kdy už se jde špatně s rukama v kapse a je potřeba intenzivněji dýchat.