magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 12. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Adventní kalendář pro zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Adventni-kalendar-pro-zdravi__s10010x9471.html

Nastal advent a většina dětí bude ode dneška až do Štědrého dne každý den nedočkavě otvírat jedno okénko v kalendáři a pochutnávat si na čokoládě nebo jiných dobrotách. Chtěli byste být také aspoň po dobu Vánoc dítětem? Ale sladkostem příliš neholdujete nebo se zrovna snažíte trochu shodit? Zkuste se v prosinci také odměnit a zpříjemnit si ten vánoční shon.

1.12. Počasí venku je, že by ani psa nevyhnal, nejraději byste se zachumlali do peřin? **Kupte si nějaký voňavý vánoční čaj a vychutnejte si ho v pohodlí domova.**

2.12. Sladká nemusí být jen čokoláda, rozhlédněte se v obchodě po regálech s ovocem, určitě tam najdete nějaký druh, který neznáte a už dlouho se ho chystáte ochutnat. Tak dnes nastal ten den. **Ovoce je skvělým zdrojem vitamínů, vlákniny, antioxidantů a důležitých minerálních látek.**

3.12. Je skoro pátek, odpočiňte si po náročném pracovním týdnu a vyražte po dlouhé době do kina, na koncert nebo do divadla.

4.12. Svátek Barborek přímo vybízí k procházce nebo vyběhnutí a natrhání větviček do vázy. Sportování na čerstvém vzduchu, především v chladnějším

počasí, přispívá k otužení organismu a ke zlepšení imunity a odolnosti vůči nemocem.

5.12. Dětem dnes naděluje Mikuláš, nadělte si také, k svačině si přidejte hrst ořechů. **Jsou sice poměrně tučné, obsahují však především mono a vícenenasycené mastné kyseliny, které působí příznivě na naše srdce a cévy.**

6.12. V neděli běžte plavat, je to sport vhodný téměř pro každého, navíc při něm vydáte 2 – 5x více energie než při aktivitách na suchu.**Za hodinu aktivního plavání můžeme spálit až 2000 kJ.**

7.12. **Zahajte nový týden zdravou snídaní.** Chutná a vydatná snídaně je důležitá pro správný začátek nového dne. Pomáhá nastartovat metabolismus po noční přestávce a dodá tělu potřebnou energii. Jak na zdravou snídani najdete i na webu Vím co jím.

8.12. Nějak se vám stále nedaří nastartovat tu správnou vánoční náladu? **Zkuste aroma olej.** Myrta, jedle, borovice, vanilka, skořice, mandarinka nebo bergamot spolehlivě navodí tu správnou atmosféru.

9.12. **V půlce pracovního týdne se vydejte za sportem**. Uvažujete už dlouho nad pilates, flowingem nebo třeba piloxingem, jen jste zatím nesebrali

odvahu je vyzkoušet? Dnes máte možnost!

10.12. Dejte si k obědu nebo k večeři rybu. Jejich maso obsahuje **omega-3 nenasycené mastné kyseliny**, maso mořských ryb je navíc **významným zdrojem jódu,** který je nutný pro správnou činnost štítné žlázy. Další výhodou rybího masa je i to, že má málo tuků a vysoký obsah bílkovin. V našem jídelníčku by se mělyryby **objevit alespoň dvakrát týdně.**

11.12. Dopřejte si při pátku masáž. Může mít **stimulující** nebo **uklidňujícíúčinek**, **uvolňuje psychické napětí** a příjemným způsobem **navodí celkovou relaxaci organizmu**.

12.12. Pečení cukroví se nevyhnulo ani vám? Zkuste to letos zdravěji, bílou mouku nahraďte celozrnnou a místo cukru použijte med nebo sušené ovoce.

13.12. Lucie noci upije, ale dne nepřidá. Užijte si nedělní podvečer při svíčkách a oslavte tak její svátek světlem jak to dělají některé severské státy.

14.12. Výběr tuzemské zeleniny na pultech většiny obchodů v prosinci není

příliš široký, zkuste nějaký nový druh z větší dálky. **Znáte topinambury, avokádo nebo batáty?**

15.12. Dopřejte svátek i vašim nohám, kdy jste byli naposledy na pedikúře?

16.12. Zkuste dnes vstát trochu dříve a aspoň část cesty do práce nebo školy absolvujte po svých.

17.12. Dejte si kousek čokolády, ale té s **vysokým obsahem kakaa**. Kakao nejenže **podporuje dobrou náladu a mírní stres**, má také pozitivní vliv na zdraví cév. Látky obsažené v kakau mohou sloužit i jako prevence proti rakovině.

18.12. Nadělte si předčasný dárek, kupte si knížku a místo víkendového běhání po nákupních centrech se doma začtěte.

19.12. V sobotu pozvěte rodinu nebo přátele na zdravý oběd. Ukažte všem, že i zdravá a vyvážená strava může být chutná a pestrá. **Tipy a spoustu receptů najdete i na webu Vím co jím.**

20.12. **V neděli objevte kouzlo saunování.** Pravidelné návštěvy sauny posilují obranyschopnost lidského organismu a snižují výskyt nejrůznějších onemocnění. **Sauna se využívá i k postupnému otužování nebo jako**

prostředek ke zvyšování kondice.

21.12. Odměňte se při náročných vánočních přípravách. Navštivte prodejnu zdravé výživy a ochutnejte něco nového. **Říká vám něco quinoa?** Je využívána jako obilovina, i když pravou obilovinou vlastně není. Na rozdíl od pšenice nebo rýže nabízí vyvážený soubor důležitých aminokyselin, což ji zařazuje mezi neobvykle kompletní potraviny. **Je důležitým zdrojem vlákniny, fosforu, železa a hořčíku.**

22.12. Přemíra sladkostí v období Vánoc nesvědčí ani vašemu chrupu. Objednejte se na dentální hygienu nebo si aspoň pořiďte pořádný arsenál mezizubních a jednosvazkových kartáčků a dentální nit.

23.12. Protáhněte si tělo. **Mezi uklízením a balením dárků si vaše záda zaslouží pořádnou péči.** Zacvičte si doma a nezapomínejte ani na svaly středu těla.

24. 12. Dlouho očekávaný den nastal. Ještě než zasednete s rodinou k štědrovečerní večeři, **vyražte na dlouhou procházku, ať si můžete bez výčitek dopřát bramborový salát.** Zkuste letos majonézu v něm nahradit aspoň částečně jogurtem nebo zakysanou smetanou.

Pokud nestihnete vše, co jste si naplánovali, nezoufejte. Vánoce jsou především

svátky klidu, lásky a pohody, tak na to pamatujte.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz