



# Zaspat zimní únavu? Chyba!

URL článku:

[magazin/clanky/o-pohybu/Zaspat-zimni-unavu-Chyba!\\_\\_s10011x10162.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Zaspat-zimni-unavu-Chyba!__s10011x10162.html)

Večer usínáte u knížky nebo u televize, přestože je děj napínavý, ráno máte problém vyskočit z postele a přemlouváte budík: ještě aspoň pět minut. Přestože vylézt nakonec musíte, k nepotřebě jste pak i celý den. Dáte si jedno, pak druhé kafe, už od oběda přesto zíváte a těšíte se na večer do postele. Donutit se ke cvičení, které bylo jedním z novoročních předsevzetí, je vysilující. A nechce se vám ani na schůzku s přáteli. Říkáte si: jo, je zima a leze na mě zimní únava. Existuje ale vůbec?





Zdroj: [Zimní únava](#) ze Shutterstock

**„Únavu můžeme pociťovat v každém ročním období. Na jaře říkáme, je tu jarní únava, v létě jsme malátní z horka, na podzim na nás jdou podzimní „deprese“ a teď je zimní období, proto zimní únava,“ [usmívá se nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová](#) a doplňuje: „Únava, ať nechut ráno vstávat či odpolední zívání, je pro zimu typické. Je krátký den, málo svítí sluníčko, obvykle je vlezlo, proto ani přes den, když máme možnost, nejdeme ven. Navíc jídelníček byl během svátků na přelomu roku pro naše tělo řádně vyčerpávající a v tomto období často není lepší. Bud' pokračujeme a užíváme si tučných a hutných jídel, tělo si o ně přeci říká, je zima, a v těchto pokrmech na první pohled cítíme energii, anebo jsme se rozhodli pro nový život a nasadili si dietu a únava a vyčerpání jsou způsobené nedostatkem živin.“**

## **Viry a bakterie**

Dalším důvodem vyčerpání jsou nemoci – virózy, chřipky. Když onemocníme, přestože se po týdnu obvykle oklepeme a vyléčíme, chvíli trvá, než organismus opět nabere sílu a je fit. **Po odeznění virózy se popisuje zvýšená únavnost ještě po dobu čtrnácti dnů, v případě chřipky můžeme být vyčerpaní a pociťovat slabost i déle než měsíc.**

## Zatočte se zimním vyčerpáním

Co dělat, abychom nebyli den co den zničení? Rady odborníků se mohou zdát plytké a opakující se, ale pokud je vyzkoušíte, zjistíte, že na nich opravdu něco je.

### 1. Spěte, ale...

**„Začněme spánkem. Zimní únavu nepřespíte, čím víc budete spát, i v průběhu dne, tím víc budete malátnější. Chodte spát pravidelně ve stejnou hodinu a snažte se, aby spánek trval sedm až osm hodin. Je lepší vypnout televizi a lehnout si do postele, než u ní klimbat,“** radí Zuzana Douchová.

### 2. Vyrazte ven

Únavu dokáže zahnat pohyb. **„Není dobré se však v tomto ročním období přepínat, zvláště pokud jste nebyli zvyklí se hýbat. Nejideálnější je svižná chůze. Pokud si vezmete nordic walking hůlky, procvičíte i horní polovinu těla a zároveň budete při chůzi na sněhu jistější. Chůzi doporučuji pro začátek i těm, kteří si dali předsevzetí a mění životní styl. Raději měsíc dva trénovat chůzi, postupně si trasu prodlužovat, než se zničit v posilovně a po čtrnácti dnech s pohybem přestat,“** doporučuje Zuzana Douchová a doplňuje, že pokud je to možné, je nejvhodnější vyrazit ven za světla.

### 3. Jídlo léčí

Přestože v zimě máme potřebu přijímat více energeticky hodnotná jídla, zároveň se na počátku roku konají zabíjačky, měli bychom dbát na to, aby byl jídelníček odlehčenější. **„V žádném případě nedoporučuji chroupat v uvozovkách pouze zelí, ale měli bychom dbát na to, abychom měli dostatek zeleniny (400 gramů denně) a ovoce (200 gramů denně). Dbejte také na dostatečný příjem bílkovin z méně tučného masa, ale ryb tučných, vajec a mléčných výrobků - ty vybírejte ideálně zakysané,“** uvádí Zuzana Douchová. Právě tučné ryby a mléčné výrobky jsou zdrojem vitamínu D, který nám v tomto období chybí. Tělo si ho umí samo doplnit, ale potřebuje k tomu sluneční paprsky, kterých je nyní nedostatek.

## 4. Pijte

Nezapomínejte na dostatečný pitný režim. **„V zimě, oproti letním měsícům, kdy je horko, pocítujeme menší žízeň a často zapomínáme pít. Ideální je čistá voda a různé bylinkové čaje, z nichž získáme i látky posilující obranyschopnost organismu. Vařte si šípkový, mátový, zázvorový, z listů maliníku. Prevencí proti nachlazení může být i mateřídouškový, ten by se však neměl pít po dlouhou dobu,“** uvádí Zuzana Douchová. Problémem může být alkohol. Sklenička bílého vína k večeři škodu nenapáchá, naopak, ale když „dáte“ láhev před spaním, ráno se fit neprobudíte zcela určitě.

## 5. Dělejte si radost

Ani v zimě bychom neměli zapomínat na radosti života. **„Naplánujte si program tak, abyste si udělali alespoň jednou týdně čas na sebe a své koníčky, ať už jde o návštěvu divadla, chvíli na čtení. Zapomínat bychom v tomto období neměli ani na lásku, svého partnera/partnerku. Společné chvíle nabíjí,“** dodává Zuzana Douchová.