



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 4. 11. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

# Jak zůstat aktivní i na podzim?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/jak-zustat-aktivni-i-na-podzim\\_\\_s10011x20419.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/jak-zustat-aktivni-i-na-podzim__s10011x20419.html)

Léto je nenávratně pryč, dny se krátí, tma nás obklopuje čím dál dříve. Naše tělo na tyto změny reaguje především tím, že jsme línější, chceme trávit více času doma v teple, a i náš jídelníček touží po hutnějších a sytějších pokrmech. Jak se vyhnout podzimním kilům a zůstat plní energie i v tomto období?



Podzim se stává krizovým obdobím především pro naši postavu, jelikož nejsme již tolik aktivní a přestávají nám chutnat studené a lehké saláty. Přesto příchod chladnějších dní nemusí nutně znamenat pokles aktivity. Ven můžete vyrazit i tak.

- Stačí zvolit **správné oblečení**, které vás udrží v teple ve všech klimatických podmínkách, nebo se naopak vrátit do vnitřních sportovišť, jejichž nabídka je skutečně pestrá.
- Kuchyně sice může oplývat hutnějšími pokrmy, i ty ale mohou být připraveny **ze zdravých potravin a ještě lépe z lokálních**. Těch je na podzim na výběr skutečně mnoho. Dýně, kořenová zelenina, brambory, ovoce, ořechy nebo i bobuloviny (trnky, jeřabiny, jeřáb, atd.).

## **A jak si udržet formu i s přicházejícím podzimem?**

### **Vyrazte do přírody a pracujte na zahradě**

Podzim je ideálním obdobím na **procházkou a další outdoorové aktivity**. Procházkou přírodou si můžete zpestřit i sběrem plodin, které v tuto dobu dozrávají. [Ořechy](#), ovoce nebo různé druhy bobulovin, ze kterých se dají připravit například domácí likéry.



Pokud máte zahradu, je v tomto období práce všude, kam se rozhlédnete. Zahradu je potřeba před nadcházejícím obdobím zazimovat, shrabat listí, upravit záhony, vykopat některé druhy květin. **Zahradnické práce** jsou

jedno velké fitko, které máte zadarmo. Posílíte své svaly a ještě budete na čerstvém vzduchu.

## **Vybavte se funkčním oblečením**

Nejen na vycházky, ale i další venkovní aktivity je vždy lepší mít správné **funkční oblečení**, které vás udrží nejen v teple, ale i suchu. **Nezapomínejte na správné vrstvení:**

- Spodní vrstva by měla odvádět pot a držet tělo v suchu.
- Druhá vrstva by měla být izolační.
- Třetí taková, aby vás ochránila před povětrnostními vlivy. Poté vás od vašich oblíbených aktivit nezastaví žádná nepřízeň počasí.

## Jízdní kola ještě neuklízejte

Podzimní dny nemusí být důvodem k tomu, zazimovávat svá kola. Stačí mít právě výše zmíněné funkční oblečení. I v tomto období nás jistě čeká spousta slunečných dní, které budou jako stvořené pro vyvětrání vašich [jízdních miláčků](#).

Po horkém letním období je podzim skvělou příležitostí [začít běhat](#). Vzduch je příjemnější, nebude vám takové horko a odměnou vám budou spálené kalorie, lepší fyzická a posílení kardiovaskulárního systému a posílení kardiovaskulárního systému.

Vyrazit můžete i na [workoutová hřiště](#), kde vyzkoušíte nejrůznější cvičení a dáte si trochu do těla.

## Chraňte své tělo a dopřejte mu vitamíny

Sychravé počasí je bohužel časem různých nachlazení a onemocnění. Preventivně raději **posilujte svou imunitu** a dopřejte si denně vitamíny a minerály. Především vitamíny C a D, z minerálů hořčík, [zinek](#) a draslík. Mějte doma také zásobu bylinek proti nachlazení a kašli. Skvělá je mateřídouška, jitrocel, lípa nebo [černý bez](#).



## Vyrazte na skupinové lekce a do fitka

Stmelte pracovní kolektiv společnou návštěvou skupinové lekce nebo si stanovte pravidelné cvičící dny se svojí kamarádkou. Užijete si spoustu zábavy, uděláte něco pro své zdraví a společně vyplavené endorfiny ze sportu budou jistě lepší než ty, které jste načerpali u dortu v cukrárně.

## Každý týden vyzkoušejte nový sport nebo si zadejte nějakou výzvu



Je tolik sportů, které jste ještě nikdy nevyzkoušeli a máte chuť do toho jít? Každý týden můžete navštívit něco jiného a rozšířit si tak i své obzory.

Kdo má rád výzvy může například vyzkoušet [taneční kurzy](#) různého zaměření. Navštěvovat je můžete jak s partnerem, tak s kamarádkou.

Nenechávejte všechny aktivity na víkend, ale naopak si týden rozplánujte tak, abyste podnikli **nějakou aktivitu alespoň třikrát týdně**. Přes týden můžete navštěvovat vnitřní sportoviště nebo třeba i kulturní představení a galerie, případně po práci vyrazte na svižnou a rychlou procházku. Vybavte se čelovkou a reflexními prvky, ať jste se smrákajícím večerem vidět. Víkend se pak pokuste trávit co nejvíce venku, pokud počasí alespoň trochu dovolí.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je fitness trenérka); Kondice.cz; Aktin.cz; Jimejinak.cz**

[běh cvičení venku](#) [cyklistika](#) [funkční cvičení](#) [hořčík](#) [imunita](#) [jízda na kole](#) [podpora imunity](#) [pravidelný pohyb](#) [procházka v přírodě](#) [rychlá chůze](#) [vitamín C](#) [vitamin D](#) [vitaminy a minerály na podporu imunity](#) [workoutové hřiště](#) [zinek](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)