magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 2. 2018 | Blanka Neoralová

Jak nastartovat změnu? Tipy pro zdravý a příjemný život

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-nastartovat-zmenu-Tipy-pro-zdravy-a-prijemny-zivot__s10012x10829.html

Cítit se dobře fyzicky i psychicky si přejeme určitě všichni. Někdy k tomuto stavu „být v pohodě“ míváme dost daleko. Jak se cítit dobře co nejčastěji, ne-li každý den? Nabízíme 10 tipů, jak nastartovat pozitivní změnu svého života a zdravotního stavu.

Změny je potřebné přetavit do návyků. A na to potřebujeme čas. Na usazení návyku je minimální doba 21 dnů, na pevné zakořenění 3 měsíce. Pokud nebude každý den všechno, jak jste si předsevzali, neustávejte. I kdyby se povedlo jen něco, pochvalte se a hlavně pokračujte! Odměnou vám bude tělo

plné energie a spokojený život.

- **1. Hýbejte se**

Pohyb dodává energii a veselou mysl. Choďte na procházky, zkuste nějaký sport, jezděte na kole, nejezděte výtahem… Každý krok se počítá. Není důležitý výkon, důležitá je pravidelnost.

- **2. Vyladťe se na „veselou notečku“**

Nápor na naši psychiku se neustále stupňuje, máme příliš práce a málo času. Přesto zkuste každý den se alespoň chvíli věnovat své oblíbené činnosti. Čtěte knížky, běžte do přírody, vyrazte si za kulturou, na večírek s přáteli. Nezapomeňte dostatečně a pravidelně spát. Spánek regeneruje a osvěžuje naši unavenou mysl.

- **3. Nekuřte, neužívejte drogy, omezte alkohol**

Že kouření neprospívá, už ví každý. Stejně tak drogy nebo přemíra alkoholu. Smutek v rumu neutopíme, umí plavat, říká staré přísloví. Sklenička vína denně či jedno pivo je doporučená míra.

- **4. Mějte pod kontrolou svoji hmotnost**

Nadměrná kila zvyšují naši každodenní únavu a navíc hrozí, že snadno onemocníme některou z obávaných civilizačních chorob: diabetem 2. typu, infarktem, mozkovou mrtvicí... Důležité je hlídat si spíše než hmotnost v kilogramech raději obvod pasu. Pro ženy je doporučená míra do 80 cm, pro muže do 94 cm.

- **5. Jezte pestře, ale přiměřeně**

Netrapte se omezujícími jednostrannými dietami. Vaše tělo potřebuje dostatek vitamínů, minerálů a všech složek potravy – bílkovin, sacharidů, tuků. Vařte si, budete vědět, co opravdu jíte. Ve fastfoodech a průmyslově zpracovaných potravinách zdraví nenajdete.

- **6. Denně si dopřejte 5 porcí zeleniny a ovoce.**

Ideál je 400 g zeleniny a 200 g ovoce. Najdete v nich dostatek vitamínů, minerálů, antioxidantů a tolik důležité vlákniny. Zelenina vás dostatečně zasytí, nebudete mít chuť na sladké nebo příliš slané. Nezvládnete tolik? Nevadí, každá porce je prospěšná a vítaná.

- **7. Pečujte o svá střeva**

V našich střevech žijí milióny užitečných bakterií, která střeva udržují zdravá a

funkční. Dopřávejte jim správnou výživu – dostatek vlákniny v ovoci a zelenině, celozrnném pečivu, luštěninách, ovesných vločkách.

- **8. Dbejte na dostatek bílkovin**

Bílkoviny zvyšují pozornost, oddalují únavu, jsou nezbytné pro výživu svalů. Jezte denně 4 porce bílkovin v libovém mase, rybách, sýrech a netučných mléčných výrobcích.

- **9. Používejte správné tuky**

Konzumujte rostlinné tuky – řepkový, olivový, kvalitní margaríny, ořechy a semínka.

- **10. Omezte sůl**

Sůl je opravdu nad zlato, stačí nám jí 5-6 g denně. Pozor, sůl se ukrývá všude, dokonce i ve sladkých potravinách. Proto co nejvíce omezte uzeniny, pečivo sypané solí, krekry, slané sýry…

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz