magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 29. 3. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Výživa, pohyb a odpočinek - silná trojka pro zdravý životní styl

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyziva,-pohyb-a-odpocinek---silna-trojka-pro-zdravy-zivotni-styl__s10012x11246.html

Na zdraví si připíjíme a také si ho nejčastěji přejeme. Jak to ale zařídit, aby se nás zdraví opravdu drželo? Až z 80 % dokážeme ovlivnit své zdraví životním stylem. Pouze zbývajících 20 % má na svědomí dědičnost a zdravotní péče.

Jak to tedy udělat, abychom našemu tělu dopřáli, co potřebuje? Bohužel neexistuje žádný **univerzální návod na zdravý život** - každý z nás je jiný a má své potřeby nastavené jinak. S jistotou však můžeme říci, že vyvážený poměr pestré a přiměřené stravy, pohyb a také odpočinek nám pomůžou cítit se dobře nejen po těle, ale také na duši. A to se na našem zdraví určitě odrazí.

Co je vyvážený jídelníček?

Je to jídelníček, který prospívá našemu tělu a dalo by se říci, že by v něm měly být zastoupeny v optimální míře **makroživiny** (sacharidy z 60 %, bílkoviny z 15 – 20 % a tuky z 25 – 30 %) i **mikroživiny** – vitaminy a minerály.

Stravu bychom měli přizpůsobit našemu zdravotnímu stavu, fyzické aktivitě a věku. Jídelníček by měl denně zahrnovat **5 – 6 porcí jídla** a doba jídla by měla být víceméně pravidelná. Jíst bychom tedy měli po **2,5 až 3 hodinách**, a to i v případě, že nemáme hlad. Součástí vyváženého jídelníčku je také samozřejmě dostatečný pitný režim.

Zajímejte se o složení potravin, čtěte etikety a snažte se také omezit spotřebu zpracovaných potravin na úkor těch základních.

- Když je to možné, upřednostněte **sezonní a lokální potraviny** ze známých zdrojů. Jablka ze zahrádky, která jsou sklizená v době optimální zralosti a necestovala přes půl světa, nejenže obsahují maximální množství živin, vitaminů a minerálních látek, ale také jinak voní a chutnají.

Pravidelný pohyb pro zdraví a dobrou náladu

Pohyb ke svému správnému fungování lidský organismus potřebuje odpradávna. Dnes už víme, že dostatečná pohybová aktivita je spolu se správnou výživou to hlavní, co člověk může udělat pro své zdraví. Sedavý a neaktivní způsob života vede k velkému množství zdravotních potíží.

- **Pravidelné cvičení** může minimalizovat riziko onemocnění, ale pomáhá nám také zvládat špatnou náladu, stres a zvyšuje naši sebedůvěru. Bez pravidelného pohybu naše svaly ochabují a ztrácejí svou přirozenou pružnost a potenciál. Dochází také k jejich vnitřní přestavbě, což ovlivní i **celkové držení těla**.

Necítíme se pak dobře fyzicky ani psychicky - naše emoce a sebeúcta bývají ovlivněny tím, jak dobře se ve svém těle cítíme. Není důležité, jestli běháte, cvičíte jógu nebo jezdíte na kole, důležité je, aby vaše svaly **pravidelně fungovaly**. Sami uvidíte, že si na to brzy zvyknou a budou po vás

pohyb vyžadovat.

Spánek a odpočinek

Každý máme svou potřebu spánku nastavenou jinak. Zatímco někdo vstává svěží po šesti hodinách, jiný by bez svých devíti hodin nemohl další den fungovat.

- **Dostatek kvalitního spánku** pomáhá obnovit tělesnou energii, regeneruje tkáně a také spouští uvolňování hormonů, které zejména u dětí ovlivňují tělesný růst. Spánek ovlivňuje i naši paměť - když spíme, náš mozek zpracuje a vyhodnotí podněty, které jsme si během dne uložili.

Určitě to znáte, pokud spíte málo nebo nekvalitně, probouzíte se ráno unavení, neodpočatí, nedokážete se soustředit a během dne se pak snáze unavíte.

- Pokud **spánková deprivace** trvá delší dobu, zvyšuje se riziko onemocnění srdce, cukrovky, nádorových onemocnění a jsme také mnohem více ohroženi obezitou, bolestmi hlavy nebo depresemi. Škodí však **i spánek nadměrný**, který může způsobit útlum a my se pak stáváme méně aktivními a výkonnými.

Samotný spánek však nestačí. Denně jsme vystavováni náročným situacím a napětí, a proto je důležité **umět „vypnout“ a uvolnit se**. Dnes již známe spousty relaxačních technik a postupů jak pracovat se svou myslí tak, aby nás stres nedohnal. Je však potřeba na ně pamatovat i ve chvílích, kdy jsme vystaveni stresu.

Jak o sebe pečujeme, má vliv nejen na naše zdraví, ale také se odráží v naší schopnosti vyrovnávat se s nejrůznějšími situacemi a změnami v životě. Psychická odolnost jde ruku v ruce s tou fyzickou. Starost a péči o sebe často zanedbáváme, což je škoda, protože tělo máme jen jedno a záleží hlavně na nás samotných jak dlouho a jak dobře nám bude sloužit.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

dostatek pohybu motivace k pohybu pitný režim pohyb a strava spánek spánková deprivace stres vliv stravy na zdraví vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin zdravá výživa zdravý životní styl

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