magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 4. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Jarní manuál - jak se hodit do formy a cítit se líp

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jarni-manual---jak-se-hodit-do-formy-a-citit-se-lip__s10012x19945.html

Je to, jako když se znovu narodíte! Slunečné dny, teplejší počasí, chuť do všeho. Ano, to je jaro. Pokud jste po zimě unavení, nebo na vás ještě jarní nálada nepřišla, dáme vám pár tipů, jak se jarně naladit, cítit se ve svém těle lépe a jak se hodit zpátky do formy.

Jídelníček

- **Vykašlete se na nesmyslné diety**

Potřebujete shodit pár zimních kilo a už přemýšlíte, jaká dieta bude nejlepší a

nejrychlejší? Co se spíše zaměřit na to, že **začnete jíst pravidelně**, vyhnete se tzv. junk food a zařadíte ovoce a zeleninu?

Poskládat si zdravý jídelníček není nic těžkého, i když se vám možná při slově „zdravě“ ježí chlupy po celém těle. Někdy stačí opravdu málo. Polotovary zaměňte za jídlo doma připravené, bílou mouku nahraďte celozrnnou, místo klasického pečiva si dejte žitné nebo si upečte domácí chléb, dodejte tělu dostatek bílkovin a **polovinu svého talíře zaplňte zeleninou**. Ať syrovou nebo tepelně upravenou. Zaměřte se na pravidelnost a menší porce. Žádná věda to není.

- **Jste „cukrožrouti“? Mlsejte zdravě**

Potřebujete ke kávě vždy koláč? Milujete sladkosti a v šuplíku „záchrany“ máte vždy nějakou dobrůtku? Proč ne, mlsat můžete, ale zkuste svůj mozek „ošálit“. Co si dát raději **hořkou čokoládu**? Pokud vám 80% hořká čokoláda nechutná, dejte si třeba 70%. Ty jsou již o něco sladší a pořád kvalitnější. Sušenky

nahraďte **raw tyčkami**, nebo **sušeným ovocem bez přidaného cukru** a koláč ke kávě si přeci můžete připravit doma o něco zdravější. Mějte ale na paměti, že všechny vyjmenované sladkosti, byť zdravé, jsou stále jen sladkosti a měly by sloužit tělu za odměnu.

- **V žádném případě nenakupujte hladoví!**

Zlaté pravidlo, které mějte vždy na paměti. Před tím, než se budete chystat naplnit svůj nákupní košík laskominami, raději se doma pořádně najezte. Pamatujte, že **co nekoupíte – to nesníte**! Lepší je tedy doma nemít žádné nezdravé zásoby, ale opravdu kvalitní potraviny.

- **Menší porce? Otřepaný fakt, nebo další zlaté pravidlo?**

Jíst do polosyta, pít do polopita. Něco vám to říká? S nacpaným pupíkem budete unavení a bude se vám chtít akorát tak spát. Zmenšete porce, přidejte zeleninu a **najděte svou vlastní míru**. Uvidíte, že se budete cítit lépe a lehce.

- **Jezte vědomě**

Pokud jíte, tak **skutečně jen jezte**. Nesledujte televizi, neprojíždějte facebook, netelefonujte. Jídlo je obřad. Jídlem dáváte tělu pohon a děkujete mu za službu, kterou pro vás celý život vykonává. Řádně žvýkejte a vychutnávejte si chuť jídla, staňte se požitkářem.

Sport a pohyb

- **Vyrazte do přírody**

Sluníčko, zpěv ptáků, probouzející se příroda! Na to čekáme celou zimu a teď je to konečně tady! Vyrazte na procházku, **objevujte krásy svého okolí**, dejte si do pořádku kolo a vyjeďte. Načerpáte vitamín D, který nám po zimním období chybí, dodáte tělu energii. Příroda uklidňuje a zároveň nabíjí, vnímejte ji.

- **Sportujte tak, aby vás to bavilo**

Najděte si sport, který vás bude bavit a hlavně u něj vydržíte. Sport vám musí dělat radost a musíte se na něj těšit. Pokud cítíte, že děláte něco „přes sílu“ – za chvíli to vzdáte.

- **Najděte si parťáka**

Kamarád, přítel, rodič, dítě, pes…ti všichni můžou být vaši sportovní parťáci, pokud jste týmový hráč a sami se k ničemu neodhodláte. Domluvte si s kamarádkou **pravidelné procházky**, s přítelem si zacvičte nebo vyjeďte na kolo, se psem si běžte zaběhat, vyražte s maminkou na nordic walking. Utužte společnou aktivitou vaše vztahy.

- **Nepodceňujte správné vybavení**

Pěkné funkční oblečení, ze kterého máte radost jen, co ho vidíte, natož, když v něm cvičíte, nebo to úžasné kolo na kterém se vám tak skvěle jede, perfektní boty sedmimílovky, které jsou pohodlnější než bačkůrky? **Správné vybavení** na daný sport je základ. Raději si připlaťte za kvalitu, než mít doma další „krám“, který nevyužijete.

Motivace a zdravý duch

- **Reálný cíl**

Motorem motivace je cíl. Někdo chce zhubnout, někdo chce být jen fit a někdo bojuje s nějakým zdravotním problémem. Váš cíl by měl být **vždy reálný a splnitelný**. Přehnaně vysoké cíle mohou vést k demotivaci a tomu, že prostě nevydržíte. Najděte si vždy nějaký oprávněný argument, proč ve změně pokračovat. Nehledejte výmluvy, ale snažte se vždy najít důvod, proč to půjde.

- **Nepřepalte to**

Ze začátku může být člověk tak namotivovaný a „najetý“, že nechce mít žádné hranice. Chcete mít okamžité výsledky, a pokud to nefunguje, tak se na to vykašlete. **Se změnami začněte pomalu.** Pomalu vyřazujte nezdravé potraviny a nahrazujte zdravými, nemusíte cvičit pětkrát týdně, ale ze začátku stačí dvakrát. Až si na změny zvyknete, tak přidejte a uvidíte, že se to pro vás stane udržitelné.

- **Odpočívejte a spěte**

Regenerace, regenerace a zase ta regenerace. Tělo potřebuje odpočívat, naučte se to. Neznamená to, že si půjdete přes den lehnout a usnete na dvě hodiny. Někdy stačí odpočívat i tak, že na chvíli odložíte telefon, zkusíte myslet jen na pěkné věci a ne na to, co musíte za den ještě stihnout, a uděláte si **každý den chvíli jen sami pro sebe**. Mnohdy stačí si v klidu vypít kávu a přečíst si kousek ze své knížky, která vám už tak dlouho leží na nočním stolku.

Pokud se cítíte věčně unavení, zaměřte se na svou spánkovou hygienu. Spíte 8 hodin? Chodíte včas spát? Zbytečně neponocujete? **Omezte před spánkem** modré světlo a těžká jídla. Uléhejte do postele s tím, že si najdete na celém dni tři pěkné věci a těšte se na snídani.

- **Mějte se rádi**

Není zde myšleno, „honit“ si své ego, ale naučit se zdravé sebelásce. Dopřávat si věci, které máte rádi, **naučit se říkat „ne“**, mít rád své tělo, nedostatky posunout na přednosti a mít pozitivní nadhled. Svými myšlenkami totiž tvoříte svůj svět.

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