



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 2. 3. 2022 | redakce Vím, co jím

Jak žít zdravěji? Inspirujte se v dm

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-zit-zdraveji-Inspirujte-se-v-dm_s10012x20177.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/jak-zit-zdraveji-Inspirujte-se-v-dm_s10012x20177.html)

Slýcháme to na každém kroku. Vyvážený jídelníček, hodně spánku, sport a psychická pohoda jsou klíčem ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu. Jenže jak udělat první krok a nepřepálit start k úpravě svého životního stylu? Začít malými krůčky. Každá drobná změna, které se věnujeme pravidelně, vede k vytčenému cíli. A pokud nevíte, jak začít, inspirujte se v dm a vyzkoušejte každý den jeden z tipů.



Ranní boost

Jak se budeme celý den cítit, velmi ovlivňuje způsob, jak den začínáme. Někdo si půjde zaběhat, někdo si zacvičí jógu, jiný si dopřeje sprchu studenou vodou, aby se otužoval. Pokud vám připadají tyto kroky až příliš radikální a necítíte se na to věnovat se hned po ránu fyzickým aktivitám, rozhodně byste neměli zapomínat na zdravou snídani. Můžete ji doplnit o ranní boost s [dmBio smoothie s kombinací pomeranče, manga a špenátu](#). Smoothie zasytí, dodá vitamíny, a hlavně energii pro nový den.



Pohyb a sport v doprovodu doplňků stravy



Každý krok se počítá. Není přece nutné jezdit každý den do práce autem. Zkuste ho občas vyměnit za vozový park městské hromadné dopravy a třeba vystoupit o zastávku dřív a zbytek cesty dojít pěšky. Další týden můžete zkusit vystoupit o dvě zastávky

dřív.

- Pravidelný pohyb prospívá našemu tělu a může to být právě chůze, kterou nejlehčeji zařadíte do své pohybové rutiny.
- Občas ji doplňte oblíbeným sportem s přáteli, nebo náročnějším pěším výletem.
- Když potřebujete po fyzické námaze doplnit vitamíny, nebo minerály, hledejte v prodejnách dm **značky [Mivolis](#) nebo [Sportness](#).**

Dostatek spánku

Bez diskuze zásadní prvek. Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu. **Optimální doba spánku dospělého člověka je 7-9 hodin.** Večer nezapomeňte vyvětrat a hajdy do peřin. Ráno vstanete odpočínutí a plní energie.

Meditace

Zlepšení koncentrace a uvolnění. Tady a teď. Malá chvilka, kdy můžeme **být sami se sebou.** To vše nám může přinést krátká meditace. Účinky krátkých meditací se dostavují již po pár minutách.

- Se zařazením krátkých meditací do každodenního života se budete najednou **méně stresovat**, vaše hlava bude pracovat správně a myšlenky budou jasnější.
- Jako pomoc vám mohou posloužit knihy, aplikace a podcasty. Pomohou vám zorientovat se v základech meditace a provedou vás vaší první krátkou meditací.
- Vybrané cvičení praktikujte po dobu jednoho týdne **každý den dvě až tři minuty.**

Uvolnění, vnitřní balanc

Nezapomínejte na **pravidelný odpočinek**. Pomůže vám nejen po fyzické, ale i psychické stránce.



- Malování, venčení psa, posilovna, nebo horká vana plná pěny – vše se počítá.
- Pokud cítíte, že jste v psychické nepohodě, neváhejte vyhledat pomoc.

Superfood jídelníček

Do svého jídelníčku pravidelně zařazujte tzv. **superpotravin**.

- Pomáhají zvyšovat odolnost organismu a jsou pro tělo **zdrojem vitamínů**,

minerálů a vlákniny. Dávejte přednost tuzemským superpotravinám, snížíte tím svou ekologickou stopu.

- Snadno využijete různá **semínka**, která stačit přidat do snídaňových kaší, nebo müsli. A pokud je necháte vyklíčit, získáte rovnou vitamínovou bombu. Takový chléb s máslem a klíčky je skvělá svačina.
- Při letních procházkách si všimněte **bobulového ovoce** – maliny, ostružiny, borůvky jsou plné vitamínů a přispívají k celkovému zdraví.

Správný pitný režim

- Nedostatek tekutin snižuje krevní tlak a vede ke zvýšené únavě. Cítíme se pak malátní, bez nálady, možná až podráždění.

Dostatek tekutin je pro naše tělo zásadní. Doporučuje se vypít **denně 30 ml vody na 1 kg tělesné hmotnosti**. Pokud tedy vážíte 60 kg, měl by váš pitný režim zahrnovat 1,8 l vody za den. Při dodržování zdravého životního stylu jsou tabu sladké limonády.



- Ideální je čistá voda nebo čaje, ty berme kvůli obsahu kofeinu spíše jako zpestření pitného režimu. Dopřát si můžeme i čaje bylinkové. Ty jsou často využívány k léčebným účelům, není proto vhodné je využívat dlouhodobě. Ovocné neslazené čaje můžete pít pravidelně i ve větším množství.

Pitný režim by měl být pestrý stejně jako vyvážený jídelníček.

Ještě více námětů naleznete na webových

stránkách [Výživa a zdraví](#)

Společnost dm drogerie markt se v roce 2022 stala partnerem iniciativy 60 dnů aktivně a zdravě. *„Zájem společnosti dm o téma zdraví vychází z dlouhé drogistické tradice, ve které hrála důležitou roli prevence a předcházení nemocem. Dlouhodobě se věnujeme podpoře a edukaci v otázkách zdravého životního stylu jak směrem k našim zákazníkům, tak i našim spolupracovníkům. Proto jsme byli potěšeni nabídkou stát se partnery projektu 60 dnů aktivně a zdravě. Zapojení do projektu pro nás představuje možnost ještě více inspirovat ke zdravějšímu a spokojenějšímu stylu života,“* vysvětluje Jiří Peroutka, manažer komunikace dm.

V prodejnách dm nabízí širokou nabídku produktů pro zdravý životní styl. Pokud byste potřebovali poradit, nebojte se obrátit na personál prodejny.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com, dm

[60 dnů aktivně a zdravě dm meditace pitný režim spánek vitaminy a minerály
zdravá výživa zdraví](#)

Copyright © 2023

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