



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



[Prevence a Covid-19](#) 20. 11. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

# Homeoffice - zlatá pravidla. Jak ho zvládnout bez stresu kil navíc?

URL článku: [magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Homeoffice---zlata-pravidla.-Jak-ho-zvladnout-bez-stresu-kil-navic\\_\\_s20128x19860.html](http://magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Homeoffice---zlata-pravidla.-Jak-ho-zvladnout-bez-stresu-kil-navic__s20128x19860.html)

Ať už jste doma sami, izolovaní od svých nejbližších, nebo naopak všichni pohromadě s celou rodinou, kde přebíháte mezi prací, péčí o domácnost a dětmi, je to psychicky náročné období pro všechny. Pro některé je to i velká zkouška sebedisciplíny.



- Pro některé je to i velká zkouška sebedisciplíny, protože jídlo máme neustále při ruce a v kombinaci se stresem můžeme daleko více podléhat emočnímu jedení a přejídání.
- Máme i méně pohybu a dokopat se ke cvičení doma je někdy i nereálné vzhledem ke sdílenému prostoru s ostatními členy rodiny.

- Jak tuhle dlouhotrvající krizi ustát co nejlépe a bez kil navíc?

## Čím více stresu, tím více pečujte o psychickou pohodu

Už několik měsíců nemáme k dispozici naše obvyklé rituály, které nás udržují za normálních okolností v psychické pohody. Ať už jde o sportovní či zájmové aktivity, chození ven s přáteli nebo za kulturou, wellness a dovolené, nebo jen naše domácí rituály, na které jsme zvyklí.

- **Každá změna je psychicky náročná** a letos jsme jich měly víc než dost. Není proto divu, že se to už všechno podepisuje i na naší psychice.
- Jsme více v napětí a emoční zátěži než obvykle a obzvlášť stresující je samotný fakt, že nevíme jak dlouho to všechno bude trvat a nemůžeme celkově situaci sami ovlivnit.

Jediné co ovlivnit můžeme, je **naše reakce na celou situaci**. Máme možnost se strachovat, nadávat, hádat se, přejídat nebo se můžeme naučit o sebe postarat i v této náročné krizi. Čím více pociťujeme, že se na nás krize psychicky podepisuje, o to více se o sebe starejme.

# Naplánujte si odpočinek a příjemné aktivity i doma



Když chodíte do práce, tak si děláte pravidelné pauzy na čaj, kávu, popovídání s kolegy, máte také obvykle obědovou pauzu a cestu z práce a do práce jen pro sebe. Tohle **všechno vám ted může chybět** a zvyšovat tak míru stresu a napětí.

**Zkuste** aplikovat tyto odpočinkové pauzy i doma a pravidelně se protahujte, jděte na krátkou svižnou procházku ven, zavolejte někomu blízkému, na chvíli si lehněte na gauč a poslechněte si pár svých oblíbených písniček, **nebo chvíli nic nedělejte**, jen ležte a relaxujte.

- Čím častěji si tyto relaxační pauzy dopřejete, tím budete nejen produktivnější, ale i odpočatější a veselejší. [Nezapomínejte ani na kvalitní](#)

[spánek](#), který je základem pro naši psychickou pohodu.

## Aktivní pohyb i z domova

Pravidelné a příjemné **cvičení je nejlepším antistresovým lékem**, podporou pro naši imunitu i jako prevence zvýšené hmotnosti během pobytu doma. Máme teď daleko méně běžného pohybu, než když chodíme do práce, na nákupy, rozvážíme děti na kroužky a do škol. O to více se snažme chodit ven na pravidelné procházky do přírody a využijme internet na on-line cvičení na doma.

- Máme tam na výběr celou řadu pohybových aktivit a stylů, které můžeme dělat i doma z obýváku.



Můžete takhle cvičit pomalejší **jógu, pilates nebo posilování s vahou vlastního těla** na zpevnění a snížení stresu, nebo různé kardio lekce na hubnutí a posílení kondice. Vyzkoušejte svižnější zumbu, aerobic nebo kickbox. A pokud máte málo času, tak [vyzkoušejte](#)

[populární HIIT cvičení](#), které stačí jen 30 minut. Jde o velmi efektivní trénink, kdy se střídají krátké intervaly intenzivních cviků s méně intenzivními. V případě, že nemůžete skákat kvůli vyšší nadváze, zdravotním omezením nebo sousedům pod vámi, **doporučuji LOW IMPACT cvičení**, které je bez poskoků a je tak vhodné i pro úplné začátečníky.

## **Pravidelně, dostatečně jezte a hlavně žádné diety**

Naše psychika, hmotnost i imunita jsou závislé také na našem jídelníčku. Hlavně **teď nedržte žádnou drastickou dietu**. Naopak je zapotřebí si hlídat

pravidelnost a dostatečný příjem všech základních živin. Striktní diety, nepravidelný režim a hladovění jsou pro náš organismus jen dalším stresem a zátěží navíc a také nám spouští chuť na sladké a přejídání.

- Kdy jindy než teď **trénovat zdravý jídelníček**, kdy si můžete pravidelně vařit, nakupovat kvalitnější potraviny a zkoušet nové recepty.

Na každé hlavní jídlo si dopřejte **pořádnou dávku kvalitních bílkovin**, které podporují produkci hormonů dobré nálady a imunity a ještě mají výborný sytící efekt. Nezapomínejte ani na dostatek zeleniny a ovoce kvůli vláknině, vitamínům a antioxidantům. Na psychiku jsou také skvělé tučné ryby, avokádo, ořechy a semínka díky omega 3 mastným kyselinám a na zvýšení imunitu zase doporučuji probiotika ze zakysaných mléčných výrobků, fermentované zeleniny a sóji v podobě misa nebo tempehu. A jestli máte vlivem stresu více chuti na sladké, tak **místo kupovaných sladkostí si raději doma upečte něco dobrého na zub** z kvalitní hořké čokolády, domácí ovesné tyčinky nebo bábovku z tvarohu a špaldové mouky.