



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Zdravé Vánoce](#) 14. 12. 2021 | Tomáš Lebeda

Jak přežít vánoční svátky ve zdraví a pohodě?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-prezit-vanocni-svatky-ve-zdravi-a-pohode__s20144x19016.html

Vánoce, Vánoce přicházejí. Dny se krátí, kolem cinkají rolničky. Těšíte se, nebo se hrozíte, jak po svátcích klesnete vyčerpání a o několik kilogramů těžší... Co to zkusit jinak. Vybočit ze stereotypu je ideální začít hned teď.



Šťastné a veselé jsou Vánoce v pohybu

Jak to letos dopadne, záleží hodně na tom, jak si program, stravovací i společenský, **sami v sobě** předem nastavíte. Jaké si dáte hranice, které

nechcete překročit, a to jak v jídle, tak v lenošení.

- Když si vědomě povolíte, nedělat nic a klidně přibrat, tak se to také s největší pravděpodobností stane. **Zkuste to jinak.**

Tradice ano, ale s mírou

V případě konzumace pokrmů a nápojů není podle dietoložky Karolíny Hlavaté nejlepší začít se násilně omezovat na Štědrý den. Ideální je zahájit určitý dietní nebo úsporný režim už **měsíc před svátky**.

- Zároveň nepovažuje za nezbytné vyřadit z jídelníčku tradiční vánoční pochoutky.

„Jakmile začne fungovat, člověk se cítí dobře a dokonce ubývají nežádoucí kila. Je mu pak líto to celé narušit a snáze odolává pokušení zbytečně se přejídat,“ objasňuje dietoložka. „Není nutné vyměnit například linecké pečivo za mrkvové. Napečme si ho ale jen trochu pro chuť,“ doporučuje.

Nezahálet, hýbat se



Šťastné a veselá svátky vám spolehlivě zaručí **pohyb**. Nákupy je žádoucí v současné době zvládnout v klidu i přes internet. Udělejte si čas na sport, výlety a dobrodružství.

Pohyb **přispívá tvorbě endorfinů**, takže i ve vánočním stresu s ním pojedete na vlně dobré nálady. Navíc si ho můžete užít s celou rodinou, přáteli, nebo naopak najít tichou chvíli pro sebe. Záleží na aktivitě, kterou zvolíte.

V klidu s jógou

Pokud potřebujete chvíli soukromí a protáhnout si tělo, je ideální [jóga](#).

„Využívá propracovaný systém tělesných cvičení a očistných technik,

které pomáhají udržet tělo **zdravé a v dobré kondici**,” vysvětluje fyzioterapeutka Martina Karasová.

Spalujte tuky na „prknech“

Napadne-li sníh, hurá na hory. Za hodinu sjezdu nebo snowboardu spálíte **okolo 2000 kJ**, na běžkách podle tempa **až 3000 kJ**. Posílíte stehna, lýtka, záda a břicho, zvýšíte si kondičku, zlepšíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla.

„Běžky navíc nezatěžují tolik klouby, a proto jsou vhodné i pro lidi s nadváhou. Výhodou je i to, že jsou pro všechny věkové kategorie a je na nich méně úrazů než při ostatních zimních sportech,“ říká fyzioterapeutka.

- Navíc na běžky můžeme vyrazit **i v nížinách**.

Za mrazu na brusle

Jsou-li hory pro vás nedostupné, ve většině větších měst určitě najdete kluziště,

na kterém **si můžete zabruslit**. I když budou letos kluziště možná zavřené, tak nějaký ten rybník se v blízkém okolí města jistě najde.

- Za hodinu bruslení při nízké rychlosti spálíte **asi 1500 kJ**. Pokud tempo zvýšíte na přibližně 16 km/h, spálíte už **okolo 2500 kJ**. Za hodinku svižnější jízdy tak podle Martiny Karasové můžete vybruslit štědrovečerní večeři. Tento sport rovněž **šetří klouby**, a tak si bez obav mohou zabruslit i lidé, kteří mají pár kil navíc.

„Při bruslení posílíme hlavně svaly nohou a trupu. Současně rozvíjíme sílu, vytrvalost, koordinaci a rovnováhu,“ shrnuje fyzioterapeutka.

Vydejte se za dobrodružstvím

Sport není nic pro vás? Vydejte se tedy **hledat poklady**. Od televize by vás mohl zvednout [geocaching](#). Je to sportovně turistická hra, při které s použitím navigačního systému GPS účastníci **hledají skryté schránky** tzv. kešky. V nich bývá notýsek pro zapisování návštěv tzv. logbook, tužka a předměty určené na výměnu. Vezmete si suvenýr a jiný tam necháte pro dalšího hráče.

„Při hledání spojíte příjemné s užitečným. Chůze totiž patří k

nejpřirozenějšímu pohybu. Pokud chodíte správně, aktivujete svaly celého těla včetně jeho centra. Vede ke snižování nadváhy, snížení krevního tlaku a poklesu hladiny cholesterolu. Má také **ochranný vliv na srdce a naši celkovou kondici**,” dodává fyzioterapeutka.

Zdoj obrázků v textu: shutterstock.com

[aromaterapie](#) [chůze](#) [odbourání alkoholu](#) [pevné nervy](#) [pitný režim](#) [prevence](#)
[prevence kocoviny](#) [psychická pohoda](#) [relaxace](#) [serotonin](#) [wellness](#) [zdravé jídlo](#)
[zdraví](#)

Copyright © 2024

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