

Zdravý životní styl



Dnešní doba na nás klade vysoké nároky. Stále častěji slyšíme o zdravé životosprávě, cvičení, relaxaci, vitamínech a správných potravinových doplňcích. Přitom více než polovinu z nás trápí obezita, kouříme a o víkendech si dopřáváme hojnost všech těch nezdravých jídel a pití. Na jednu stranu víme, co bychom měli dělat, na druhou stranu to neumíme v praxi provádět. Co tedy zdravý životní styl vlastně je a jaká jsou jeho pravidla?

Zdravý životní styl znamená být psychicky v pohodě

Ať se vám to líbí nebo ne, hlavní je cítit se psychicky v pohodě. Vlivem stresu se naše tělo dostává do zcela jiné polohy, než když jsme dobře naladěni, a díky tomu nám rychleji stárne či jednodušeji onemocní. Celé naše tělo řídí mozek, který zaznamenává všechny impulzy z okolí, a proto je více než jasné, že první, co si musíme chránit, je naše psychika. Prvním krokem ke zdravému životnímu stylu je tedy pořádek v našem životě. Jak si pořádek ve vlastní mysli udělat se dočtete například zde: [Cítit se příjemně, proč ne?](#)

Zdravý životní styl neznamena se trápit!

Pokud jste se rozhodli mučit své tělo v posilovně i když vás to vůbec nebaví, jste na špatné cestě. Vaše úsilí vám dlouho nevydrží a začnete cvičení šidit. Pokud chcete hubnout pohybem, což je správná cesta, vyberte si aktivitu, na kterou se vyloženě těšíte. I jinými fyzickými aktivitami, než je posilovna a aerobik, lze získat zdravější tělo. Vyzkoušejte aktivity venku, saunu, kolektivní sporty apod.

Zdravý životní styl neznamena hubnutí!

Mnoho z nás se domnívá, že zdravý životní styl je hlavně o hubnutí. To ale nemusí být pravda. Správná životospráva, která ke kvalitnímu životnímu stylu patří, vám jistě dopomůže k lepší postavě, hubnutí je však pouze součástí celé nauky zdravého životního stylu.

15 (tak trochu jiných) zásad zdravého životního stylu

- Udržujte psychickou pohodu ve 4 životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze)
- Minimálně jednou za týden jděte na delší procházku do lesa (na čerstvý vzduch)
- Eliminujte nenávistné, zlé, agresivní přemýšlení (při jízdě autem, ve frontě apod.)
- Kontrolujte svůj dech – dýchejte zhluboka a rovnejte své držení těla tak, aby plíce mohly dýchat

- Vyhýbejte se zakouřeným místnostem a sami nekuřte
- Minimálně jednou týdně věnujte čas sportovní aktivitou
- Chodte pravidelně do sauny nebo se otužujte
- Jezte tak, abyste se po jídle cítili příjemně (raději menší dávky a pomalu žvýkat)
- Pijte dostatek vody (minimálně 5 sklenic vody denně?)
- Občas vynechejte ze svého jídelníčku „mrtvou stravu“ jako je maso a uzeniny
- Přejte lidem – pozitivní smýšlení o ostatních vám dodá energii
- Alkohol si dopřávejte pouze v rozumné míře (poznáte to druhého dne ráno)
- Smějte se s nejbližšími (smích přece léčí)
- Žijte s tím, koho milujete
- Dělejte práci, která vás každý den těší

Znám jedince, kteří drží striktní diety, běhají desítky kilometrů denně a trápí se při každé sněžené zmrzlině. Pokud já však své tělo trápím, jak se mi odmění? Neměla bych být raději s tělem v harmonii, abych od něj dostávala to nejlepší? Nemyslíte tedy, že zdravý životní styl je hlavně o příjemné spolupráci mě a mého těla? Zkuste se tedy méně kontrolovat a více naslouchat sami sobě. Vaše tělo vám jistě řekne, jaký životní styl mu vyhovuje.



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)