

JAK NA NOVÝ ROK, TAK PO CELÝ ROK



S novým rokem přichází i čas ohlédnout se zpátky. Popřemýšlet nad tím, co bychom rádi změnili a v čem bychom naopak mohli pokračovat. Dát si taková předsevzetí, která dokážeme splnit. Zapomeňme na to, co bychom si v novém roce chtěli koupit nebo kam jet na dovolenou. Měli bychom více myslet na sebe a na své zdraví, nebýt lhostejní vůči svým blízkým a také k prostředí, ve kterém žijeme.

Vykročte pravou nohou

Neodolali jste během vánočních svátků a na Silvestra voňavým nástrahám? Netrapte se tím a do nového roku vykročte pravou nohou. V první řadě se zaměřte na své zažívání. Nadměrné množství cukru, tučného jídla a alkoholu rozhodí střevní mikroflóru a může být příčinou úbytku důležitých vitamínů, především skupiny B a minerálních látek, jako např. chromu nebo zinku. Začněte pozvolna svému tělu dodávat ztracenou energii a snažte se odstranit nahromaděné toxiny.

Jak na to? Vzpomeňte si na zásady zdravého životního stylu. Jezte skromně, ale zato častěji. Nezapomínejte na dostatečné množství ovoce a zeleniny, cereálií a luštěnin, které dodají potřebnou vlákninu. Nakupte si keřirová, acidofilní mléka nebo jogurty s probiotickou kulturou pro lepší zažívání a posílení imunitního systému. Dostatečně pijte neperlivou vodu, neslazené čaje nebo ovocné a zeleninové šťávy ředěné vodou. Během dne cvičte, chodte na procházky, relaxujte, vyhýbejte se stresu a spěte alespoň 6 hodin denně.

Zlepšete své stravovací návyky

Zůstaly vám resty z konce roku? Cítíte se být pod tlakem? Nenechte se rozhodit a v první řadě myslte na své zdraví. Pokuste se vyčistit hlavu od špatných myšlenek. Naučte se hospodařit s časem. Nic nedělejte ve spěchu. To platí i o jídle. Ráno se nezapomeňte nasnídat. I když vám to možná připadá jako ztráta času, váš organismus získá energii na celý den. Během dne jezte v klidu, každé sousto přežvýkejte a po jídle si alespoň na chvíli odpočiňte. Průběžně pijte a na noc nejezte těžká jídla.

Nechte si poradit s jídelníčkem

Máte-li pocit, že jste během vánočních svátků přibrali na váze více než obvykle a chtěli byste s tím něco dělat, nebojte se svěřit do péče odborníků. V první řadě si nechte poradit s jídelníčkem. Je důležité si uvědomit, že každý z nás je individualita. Jídelníčky, které nabízejí časopisy nebo internetové portály, jsou vytvořeny pro průměrnou ženu nebo muže. Což znamená, že to, co na někoho zabírá, u jiného nemusí fungovat. Zbytečně byste se trápili. Nebojte se také zapsat do pohybových kurzů, nejen že si

zacvičíte, ale naučíte se i správně dýchat a vnímat vlastní tělo. A v neposlední řadě relaxujte, masáže nebo např. sauna působí detoxikačně.

Vyhýbejte se polotovarům

Je-li to jenom trošku možné, vyhýbejte se polotovarům. Nekupujte výrobky, které jsou přehnaně chemicky ošetřeny. Zaměřte se na čerstvé a sezonní potraviny. Ne vždy je nutné jíst dvakrát denně teplé jídlo. Vaše tělo ocení spíše ovocný nebo zeleninový salát, obloženou celozrnnou bagetu nebo lehce podušenou zeleninu. Vybírejte si maso, které lze rychle tepelně upravit, ideální jsou ryby nebo drůbež. Používejte kvalitní rostlinné oleje. Získáte čas i potřebné vitamíny a minerály.

Mlsejte zdravě

Po Vánocích inzulin v našem těle volá po sladkém. Není nutné, abyste ze dne na den přestali mlsat. Důležité je vybírat si takové dobroty, které neuškodí vašemu zdraví. Potřebujete-li osladit kávu nebo čaj, vyměňte bílý cukr za přírodní, případně použijte med nebo javorový sirup. Nejlepším sladidlem je dnes již dobře dostupná rostlina stévie sladká. Klasickou čokoládu vyměňte za hořkou nebo takovou, která obsahuje vysoké procento kakaa. Osladit život si můžete i sušeným ovocem nebo ořechy.

Nebojte se bylinek

Bez bylinek by se naše babičky neobešly. Dodnes se jimi léčí různé fyzické, ale i psychické neduhy. Používají se v čerstvé nebo sušené podobě, při vaření pokrmů nebo čajů. Po vánočních hodech se hodí anýz, který zabraňuje nadýmání a trávicím potížím. Vyzkoušejte bazalku, jež posiluje žaludek a zlepšuje trávení. Fenykl zklidní žaludeční šťávy a střevní potíže. Petrželka vyčistí játra. Mateřídouška podpoří funkci žlučníku. Čerstvý nebo sušený česnek upraví trávení a působí antibakteriálně.

Na závěr

Ne nadarmo se říká, že s novým rokem můžeme začít žít nový život. Záleží jen čistě na nás, zda opravdu chceme a jestli jsme připraveni přijímat výhry i prohry. Tak i tak držím palce vám všem a věřím, že se ve zdraví sejdeme i na začátku roku 2011.

Přečtěte si také:

[Objevte přírodní sladidlo Stevia](#)

[O zdravé výživě](#)

Stáhněte si ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)

[Tipy a triky na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.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](#)