

Jak přežít ve zdraví dovolenou



Dovolená je tu od toho, abyste si jí užívali. K tomu je zapotřebí pohoda a správně nastartovaný organismus. Odjet s tím, že zrovna proděláváte virózu, trápí vás bolesti apod. je jako sázka do loterie. Buď se vám na dovolené udělá lépe nebo naopak se váš stav ještě zhorší. A co když na dlouho vytoužené dovolené sníte nebo vypijete něco špatného a nakonec strávíte pobyt v hotelovém pokoji?

Prevence je základ

Lidské tělo je do určité míry stroj, který, když se o něj dobře pečuje, šlape jako hodinky. V případě, že ignorujete jeho potřeby, časem se začne zadrhávat a vy se reklamace nedovoláte. Představte si situaci, kdy máte půl roku dopředu zaplacenou dovolenou. Těšíte se, honíte se s časem o závod, protože chcete mít v práci čistý stůl, než odjedete. Potřebujete vyřídit to a ono, zabalit, nakoupit, zaopatřit dům a zvířata. Nemáte čas se pořádně najíst, zaspportovat si, oddat se klidnému spánku a relaxovat. Tělo shromažďuje nežádoucí látky a vysílá signály. Pokud je nepodchytíte včas, dostaví se kolaps v úplně nevhodnou dobu. Stojí vám všechen ten stres za týden dovolené?

Zdravý životní styl není jen frází, která tahá peníze z vaší peněženky. Je tu od toho, aby váš život udělala kvalitnější. Buďte na sebe hodní, mějte se rádi a užívejte si ve zdraví každickou minutu. Nestresujte se z dovolené, vždyť se na ni těšíte. Přípravy berte jako bonus, který úzce souvisí s dovolenou. Minimálně den před odjezdem relaxujte, bavte se s rodinou nebo přáteli, jednoduše [zmírněte váš stres](#) a nastartujte dovolenou s úsměvem a ne hádkou. Možná se ptáte, je to vůbec možné? Pokud to sami nevyzkoušíte, neuvěříte.

Zatočte s nevolností

Jestli patříte mezi ty nešťastné jedince, kteří při představě cestování začínají mít žaludeční problémy, pokuste se ulehčit své trávicí soustavě. Nepřejídejte se, jezte pravidelně v menších dávkách, vybírejte si lehká jídla a hodně pijte. Pokud nemůžete nic pozřít, pokuste se přijmout energii alespoň ve formě polévek, ovocných a zeleninových džusů. Postupně zavádějte pevnou stravu. Nezapomínejte do svého jídelníčku zařadit mléčné výrobky s probiotickými kulturami. S sebou si vezměte probiotika v kapslích, smectu nebo homeopatika. Užívejte je podle potřeby a na doporučení v lékárně raději týden před odjezdem, během dovolené a pak ještě pár dnů po příjezdu domů. O průjmu a jeho léčbě se více dozvíte [zde](#).

V jídle a pití buďte vybíraví

Každá země má svou tradiční kuchyni, kterou se z čistě praktických důvodů snaží uzpůsobit turistickým chutím. Abyste nebyli nemile překvapeni, informujte se ještě před odjezdem, co vás čeká a nemine. Na internetu, v průvodci nebo v nabídce cestovní agentury se dozvíte, které suroviny jsou v dané zemi sezónní. Pokud se nebudete stravovat formou polopenze nebo all – inclusive, můžete díky nasbíraným vědomostem ušetřit relativně dost peněz.

Zajímejte se také o způsob přípravy jídel. Restauraci vybírejte podle čichu, čistoty a počtu návštěvníků. Nestydte se zeptat, co jíte. Pijte raději balenou vodu a vyhýbejte se nápojům s ledem. Pokud se snažíte jíst zdravě, nepolevujte ani o dovolené. Nemusíte si za každou cenu zakazovat zmrzlinu nebo skleničku vína. Dbejte o své tělo jako o celek. Nejste odpadkový koš, abyste se jen proto, že jste na dovolené, ládovali něčím, co byste si doma nikdy nedali. Vybírejte si kvalitu a chraňte svůj [žaludek](#). Pokuste se řídit heslem: méně je více.

Odpočívajte aktivně, ale s rozumem

Někdo si pod pojmem dovolená představí lenošení na lehátku na pláži, jiní zase vyhledávají poznávací zájezdy nebo adrenalin. Podstatou dovolené je odpočinout si, odprostit se od problémů a nabrat sílu. Dopřejte svému tělu čas se pozvolně aklimatizovat. Pokud před odjezdem zažíváte stres, zkuste nejprve zapracovat na svém [dýchání](#), které vás pozvolna dostane do pohody. Pokud máte sedavé zaměstnání, nemůžete jen tak vylézt na Mont Everest. Jednoduše vzato, nehrňte se bez hlavy do něčeho, na co v dané chvíli nemáte. Můžete si ublížit a pokazit si celou dovolenou.

Zpátky doma

Nevím jak vy, ale já se vždycky těším z dovolené domů. Návrat ovšem těžce nesu. Cítím se doslova jako zbitý pes, jsem unavená a hladová (především, když mé poslední jídlo bylo v letadle). Cestování je sice krásná věc, ale našemu organismu ne vždy vyhovuje, proto si po návratu z dovolené vezměte alespoň jeden den volna na aklimatizaci. Pokuste se nevyjíst ledničku, dodržujte pitný režim a odpočívajte. Vstřebávejte zážitky a užívejte si poslední chvíli volna. Vybalování, praní a e-maily nechte až na druhý den. Nic z toho vám neuteče.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.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](#)