

Zdraví i na Vánoce



Vánoce – svátky pohody, lásky a hojnosti. Jenže pomineme-li tuto pohádkovou stránku, mají Vánoce i odvrácenou tvář – nezřízené obžerství, přemíra alkoholu, stres, zbytečné úrazy – zdraví je ohroženo téměř na každém kroku. Při troše snahy se vám ale podaří udržet si zdravé tělo i o svátcích!

Ach, ty zrádné požitky!

Zvyk o Vánocích víc vařit a víc jíst pochází z dávné minulosti. Tehdy lidé po celý rok žili velmi skromně a o Vánocích si chtěli trochu vyhodit z kopýtka – a ruku na srdce, žijete taky celý rok tak chudobně, aby se vám o Vánocích musely dělat boule za ušima? Toužíte-li si oblíbené lahůdky trochu znepříjemnit, připomeňte si, že k tomu, aby člověk šel s váhou nahoru stačí přijmout za den jen tři tisíce kilojoulů navíc, což v přepočtu znamená jen třikrát na střídačku „ochutnat“ smaženou rybu v kombinaci s cukrovím. K tomuto účelu je dietology doporučeno neujídat jen tak cestou kolem lednice, ale vše si pečlivě naložit na talíř a vychutnat – finta je to ryze psychologická, čtyři špinavé talíře vás zaručeně vyděsí víc než permanentně umaštěná ruka.

Umíte se ovládat?

Přesto nepropadejte panice pokud zhřešíte, z jednoho kousku cukroví ještě nepřiberete. Jen si musíte odpovědět na nepříjemnou otázku: Jsem skutečně ten typ, kterému stačí ochutnat jen jeden kousek, nebo onen první kousek spustí přejídací lavinu? Volíte-li možnost druhou, znamená to, že nepatříte mezi mistry v ovládání, naučte se říkat ne hned před prvním kousnutím. Pokud vám někdo velmi intenzivně nabízí ono zrádné ochutnání, klidně tvrdte, že máte na zmíněnou potravinu alergii – přece jen, na Vánoce v kombinaci se střídmostí se hodně lidí kouká stále špatně, i když je těžko pochopitelné proč.

Nehoda nemusí být náhoda!

Kost z kapra zapíchnutá v krku, tak si obvykle všichni představí „klasický“ vánoční úraz (který hravě vyřešíte, když sníte kousek chleba), ale skutečnost je trochu jiná. Valná většina zdravotních potíží vzniká o Vánocích právě jako důsledek nadměrné konzumace jídla a pití. Než se pustíte do plenění ledničky, zvažte, jak by se vám (ne)líbilo trápit se s pálením žáhy nebo rovnou trávit svátky na pohotovosti se žlučnickým záchvatem či břišní kolikou.

Alkohol – zdravý i nezdravý kamarád

Podobně nenápadné, ale záludné je to i s alkoholem – vaječný koňak, nejlépe domácí, horká griotka nebo svařák – to přece patří k Vánocům. V překladu to ale znamená cukr, tuk a cholesterol – tedy spolehliví vrazi linie i zdraví. Zkuste si vystačit se suchým vínem či sektem, které mohou být dokonce v malém množství i zdraví prospěšné.

Stop pohybu? Nikdy!

Obecně se traduje, že o Vánocích by měl člověk jen odpočívat, povalovat se na gauči a kromě pojídání cukrovinek nedělat vůbec nic. Zkuste letos místo ležení pohyb. Sice nemusíte zrovna přeorávat pole nebo neustále gruntovat, ale Vánoce rozhodně neznamenají stop běžným aktivitám, obzvlášť pokud to s těmi jídelními hříchy maličko přeháníte. Začít se dá třeba malou procházkou a nemusí být bezcílná – v období Vánoc se to akcemi přímo hemží, takže vyrazíte raději na nějaký ten adventní koncert, na výstavu betlémů, nebo jen na procházku po vánočních trzích? Ti praví sportovci zapomenou na výmluvy, že je přes svátky jejich oblíbené fitko zavřené, a využijí naopak toho, že mají čas zařadit si na běžkách nebo na bruslích. Pořád se vám nechce? Věřte nebo ne, ale celodenní polehávání a posedávání vás unaví mnohem víc, než kdybyste si vyrazili do přírody – nejlépe to pochopíte ve chvíli, kdy po takovém neakčním dnu budete ještě ve tři ráno přemýšlet (navíc s nafouknutým žaludkem), proč nemůžete usnout.

A na závěr...

Zvládnete-li se poprat s chutěmi a překonáte-li k tomu i vlastní pohodlnost, pamatujte, že pokud vás neskolil předvánoční stres, úklid a hon za dárky, svátky budou už jen maličkost, kterou hravě přežijete. Tak šťastné a veselé – a zdravé!

Přečtěte si také:

[Relaxační hudba – balzám na duši](#)

[BIO trend](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)

[Tipy na skvělé zdraví a poslavu](#)

	© Napsal kolektiv MindSoft 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](#)