

Středy doktora Středy: Životospráva není jen o stravě a pohybu

Východní Čechy – V minulých dílech jsme se věnovali jednotlivým úsekům zdravé životosprávy. Popsali jsme si, jak změnit svůj jídelníček na zdravější, jak začít sportovat a hýbat se. Pojdme se dnes společně zamyslet nad tím, proč bychom tohle všechno měli podstoupit. Zdravý životní styl je vhodný nejen z hlediska našeho zdraví, ale také z hlediska estetického a psychického.

V dnešní době je zdravá životospráva a životní styl velice moderní a módní. Především se tomuto tématu věnují ženy, ale nejsou výjimkou ani muži. Ke zdravému životnímu



stylu se lidé obracejí hlavně z důvodu problémů s nadváhou. Kromě boje s nadbytečnými kilogramy napomáhá zdravý jídelníček také k dokonalému povrchu těla – bojuje proti celulitidě a ochablé kůži a také odstraňuje strie.

Nezdravý způsob života, jakým v současnosti žije většina naší populace, velmi často způsobuje nadváhu, či dokonce obezitu. Tato nemoc je příčinou řady poruch a onemocnění, kterým se říká civilizační. Jedná se především o diabetes, revmatické choroby, vysoký krevní tlak a různá kardiovaskulární onemocnění. Pro zlepšení zdravotního stavu navíc mnohdy stačí zhubnout pouhých pár kilo-

gramů.

Pokud se nemocnému člověku podaří shodit nadbytečné kilogramy a svou novou hmotnost si udržet, zbaví se zdravotních potíží jednou provždy. Spolu se štíhlou linií se dostaví také dobrý pocit z hezké postavy a pochvaly od okolí. Ženy mnohdy motivuje také nutná obměna šatníku a uznání kamarádek či kolegyně v práci.

Životospráva není pouze jídlo a pohyb

Zdravou životosprávou se rozumí způsob života, který pozitivně ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví. Není to pouze o stravování a pohybu, ale také o celkové psychické pohodě a vyrovnanosti. K tomu samozřejmě přispívá také dostatek zdravého a kvalitního spánku, stejně tak jako vhodné rozložení zátěže a odpočinku.

Velmi důležitou věcí, kterou mnozí považují za naprosto zbytečnou ztrátu času,



je relaxace. Pro relaxaci platí jednoduché pravidlo – tzv. pravidlo tří. To znamená, že bychom si pro sebe a svůj klid měli najít 3 minuty denně, 3 hodiny týdně, 3 dny měsíčně a 3 týdny v roce. Tento čas bychom měli věnovat svým koníčkům, zájmům a všemu,

co nás naplňuje a uvolňuje.

Pro zdravé tělo i ducha je nutné udržovat kamarádství a dobré rodinné a partnerské vztahy. Doma by mělo být přiměřeně uklizeno, aby se nám tam hezky a příjemně žilo. Alkohol by se na nápojovém listku měl objevovat pouze výji-

mečně a stejně tak bychom neměli kouřit a pít příliš mnoho kávy.

Poslední radou, která přispívá k celkové životní pohodě a správné životosprávě, je mít dobrou práci. V zaměstnání trávíme většinu svého času, a proto je důležité, aby nás práce bavila a uspokojovala. Rozhodně by nás neměla stresovat ani nadbytečně vyčerpávat.

Zdravému životnímu stylu se dnes učí žáci na základních i středních školách, např. střední škola Euroinstitut, která je praktickou školou a odborným učilištěm pro postižené žáky, má výuku o zdravém stylu jako součást vzdělávacího plánu. Tento článek je také pomůckou při vyučování. (zr)

Vydavatelství Kompakt přijme obchodního zástupce na prodej inzertních ploch na vlastních produktech po celé ČR.

Máte-li zkušenosti v obchodní činnosti, jste pracovní a organizačně zdatní, samostatní, psychicky odolní a flexibilní, získáte samostatnou a zajímavou práci s ročním příjmem 400-700 tisíc Kč. Po zapracování stužební vozidlo. Další benefity, dle pracovních výsledků.

Informace a domluvení pohovoru na telefonu 608 813 237.

Každou středu hubneme s doktorem Středou