V apríli si pripomenieme Svetový deň zdravia, ktorý vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia. Tento deň by nás mohol určite inšpirovať k tomu, aby sme začali žiť zdravšie. Niet pochýb, že zdravý životný štýl sa už v poslednom desaťročí stal fenoménom. Mnohí o tom hovoria a píšu. Mnohí sa tak snažia skutočne aj žiť.

Je veľmi náročné docieliť, aby sme ho prijali za svoj a stal sa tak bežnou súčasťou nás a aj našich rodín. Zdravie je ovplyvnené naším životným štýlom až na osemdesiat percent. A tých zvyšných dvadsať percent pripadá či na dedičnosť, zdravotnú starostlivosť a na mnohé ostatné vplyvy, ktoré už tak ľahko zmeniť nedokážeme.

Životný štýl, a najmä ten zdravý, je však celkom určite v našich rukách. Je to súhrn všetkého, čo človek žije. O zdravom životnom štýle môžeme hovoriť vtedy, keď si pravidelne doprajeme to, čo je pre nás prospešné. Je to napríklad dostatočný spánok, aj pohyb na čerstvom vzduchu. Naopak, musíme odstrániť to, čo nášmu organizmu

škodí, či už je to fajčenie, alkohol alebo stres. Zásada, jedzte zdravo, nám pripomína výživné jedlá a tiež veľké množstvo surovej i tepelne upravovanej zeleniny, ovocia, kvalitných tukov v podobe orechov a semien, aj hodnotné bielkoviny a sacharidy rastlinného pôvodu v tom správnom pomere. Do jedálnych lístkov si pridávame

kvalitné obilniny a strukoviny, ktoré sú určite základom zdravého stravovania. Mäso konzumujeme iba s mierou. Uprednostňujeme biele pred červeným, a taktiež radšej mäso z domácich chovov. Ideálne je údeniny vylúčiť úplne, alebo ich konzumovať naozaj minimálne. Naopak, na našom stole by mali byť ryby, minimálne aspoň dva, až

trikrát týždenne. Určite je dobré obmedziť biele pečivo. Nesmieme zabudnúť na kyslomliečne výrobky. Vhodné sú tie, s nižším obsahom tuku. Sladkosti a biely cukor by sme mali vylúčiť úplne, alebo si ich dávať iba príležitostne. Druhá zásada nás zasa upozorňuje na zvýšený pitný režim, a to hlavne na pitie čistej vody, alebo aj

1

bylinkových čajov. Pitný režim si občas doplníme aj o nesýtené pramenité vody a tiež o minerálne vody. Snažíme sa o to, aby sme denne prijali aspoň dva litre tekutín. Samozrejme v lete a pri športe by to malo byť určite viac. Zásada číslo tri nabáda tých, ktorých trápi nadváha, aby schudli. Kombináciou vyváženej stravy

a aj dostatku pravidelného pohybu to určite pôjde. Nezabúdajme na motiváciu a na neskutočnú trpezlivosť. Ak sme sa však k nadváhe dopracovali po mnohých rokoch nášho nezdravého životného štýlu, výsledky nemôžeme isto očakávať okamžite. Môžeme sa stať súčasťou určitej komunity a povzbudiť sa navzájom. Nakopnúť nás môže aj

vysokohodnotný bielkovinový mix, ktorý utlmí našu chuť na sladké a podporí taktiež detoxikáciu. Takýmto nápojom môže byť napríklad chutný jahodový kokteil. Denne je potrebné dbať na zásadu číslo štyri, ktorá nám hovorí, hýbte sa a cvičte. Fitnes špecialisti potvrdzujú, že dve hodiny týždenne je potrebné venovať aeróbnemu

cvičeniu a dve hodiny týždenne anaeróbnemu, čo znamená v praxi dve hodiny skupinové cvičenie, alebo beh, a dve hodiny posilňovňa s trénerom. Ak sa nám to zdá zo začiatku priveľa, pretože sme sa doteraz vôbec nehýbali, začínajme prechádzkami a postupne k tomu pridávajme aj náročnejšie cvičenia. Pohyb by sa mal pre nás stať

nevyhnutnosťou. Ak sa potrebujeme nakopnúť, je prospešné osloviť šikovného trénera alebo trénerku, ktorá nám celkom iste poradí ako cvičiť tak, aby sme z cvičenia mali čo najväčšiu radosť, ale pravdaže aj výsledok. Ďalšia, veľmi príjemná zásada nám pripomína každodenný pobyt na čerstvom vzduchu a k tomu i trávenie voľného

času v prírode. Vyhýbať by sme sa mali aj škodlivinám v ovzduší, preto je určite lepší pobyt vo vysokej nadmorskej výške. Rovnako dôležitý je pravidelný spánok. Ideálne je spať osem hodín denne. Najlepšie je chodiť spať pred polnocou a pred spaním nepoužívať mobil, ani vysedávať pri počítači. Vhodný je upokojujúci kúpeľ,

2

alebo čítanie dobrej knihy. Veľký význam pre náš dobrý spánok má kvalitná posteľ, matrac a v prípade, že máme v rodine alergika, aj antialergické obliečky. To všetko prispieva ku kvalite spánku. Fajčenie je najrizikovejším faktorom, ktorý celkom určite škodí nášmu zdraviu. Neexistuje žiadny iný faktor, ktorý by viac zvýšil

riziko srdcových, cievnych ochorení a aj rakoviny. Pitie alkoholu by sme mali obmedziť na minimum. Ak si chceme dopriať pohárik, je dobré vyberať značkové suché červené vína. Ale naozaj len občas. Na jar a na jeseň sa môžeme zamerať na očistnú kúru a organizmus detoxikovať. Môžeme použiť kvalitné doplnky zdravej výživy spolu

s ovocnou alebo zeleninovou kúrou. Organizmu určite neuškodí ani občasná hladovka, či vynechanie večerného jedla. Po čase zistíme, že očistná kúra priniesla so sebou aj odstránenie toxínov z tela, zmiernenie našej únavy a svalového napätia. V mnohých prípadoch dôjde k vylepšeniu kvality spánku. Neprejedajme sa, vyhýbajme sa

polotovarom a aj nekvalitným tukom. To isté platí aj o sladených sýtených nápojoch, ktoré obsahujú množstvo nezdravých prázdnych kalórií. Nemenej dôležité je naučiť sa odbúravať i stres. K tomu nám môže pomôcť cvičenie jogy, meditácia alebo pravidelný spánok. Vylúčiť môžeme pozeranie televízie s množstvom negatívnych správ.

Je prospešné popracovať na svojom dennom a týždennom harmonograme a rozlúčiť sa s vecami a vzťahmi, ktoré nefungujú a neprinášajú nám radosť. Častejšie si doprajme kvalitnú masáž, kúpeľ a saunu. Postarajme sa aj o svoju pokožku. Pestujme zdravé vzťahy k sebe, k partnerovi, rodine, či priateľom. Tešme sa zo spoločných chvíľ

strávených vo svojej rodine, vytvorme si vlastné tradície, a tiež vzácne upokojujúce rituály. Myšlienky majú neskutočnú moc. Naše vlastné myšlienky sú zodpovedné za náš život. Nezabúdajme myslieť pozitívne každý deň. Myslieť pozitívne je niekedy umenie, ale aj to sa dá naučiť. Začnime už ráno a nastavme sa na pozitívny deň.

3

Robme veci, ktoré nám robia radosť a venujme sa nejakému hobby. Môžeme navštevovať kurz keramiky alebo sa môžeme stať súčasťou turistického zväzu. Je veľmi veľa spôsobov, ako si urobiť radosť. Môžeme byť aktívni v akomkoľvek veku, prospešné je cestovanie a spoznávanie nových krajín. Neustále by sme sa mali učiť nové veci

a riešiť nové situácie. Aktívny prístup k životu môžeme mať celý život. Nezanedbateľná je i starostlivosť o našu chrbticu aj kĺby. Doprajme si kvalitné topánky, stoličku, premýšľajme nad tým, ako sedíme a ako dýchame. Vyskúšajme masážny krém na kĺby, či boľavý chrbát, aj [náplasti](https://www.zuzino.sk/naplaste-a-gely/zhui-feng-forte/) z prírodných olejov, ktoré pomôžu odstrániť

bolesti rôzneho druhu. Je dobré chodiť pravidelne na preventívne prehliadky k všeobecnému lekárovi, zubárovi. Netreba zabúdať aj na pravidelné návštevy gynekológa. Lepšie je chorobám predchádzať ako ich potom liečiť. Nájdime si zaujímavú prácu, ktorá nás bude napĺňať. Ideálna je taká, pri ktorej sa každé ráno môžeme tešiť

na nový pracovný deň, na kolegov, na to, čo vytvoríme, na to koľkým ľuďom pomôžeme a čo po sebe zanechávame. Motivácia môže byť síce u každého iná, ale základom je pracovať v oblasti, ktorá je nám blízka. Ak sa nám podarí tieto zásady používať v praxi, budeme určite spokojní. Hlavne buďme vďační za všetko, čo máme.

4