

desatero **aktivního zdraví**

1 **Dobré vztahy**

Vyrovnané, respektující a obohacující osobní, rodinné i pracovní vztahy s lidmi kolem nás zásadním způsobem ovlivňují naše prožívání a naše zdraví.

Naše rada zní: Věnujte se svým partnerům, přátelům, kamarádům a známým. Zajděte spolu na kávu nebo na procházku, povídejte si, naslouchejte si. S partnerem si vyhradte chvíli na to, abyste si sdělili, co vás krásného za den potkalo, zaveďte si vlastní rituály, potěšte se nějakou maličkostí.

2 **Zdravý stres**

Žijeme v době materiálního přebytku a přemíry informací. V létě zbytečně klimatizujeme místnosti, v zimě přehnaně topíme. Zvykli jsme si jíst častěji, než je potřeba. Díky tomu naše tělo zlenivělo a neumí na přirozený stres, jakým může být i nemoc, správně reagovat. Někdy reaguje přehnaně, jindy nereaguje vůbec. Dopřejme našemu tělu zdravou dávku žádoucího stresu v podobě půstu či otužování a nastartujme tak opět přirozené principy fungování našeho těla a mysli.

Naše rada na začátek zní: Vyzkoušejte po ránu studenou sprchu, dokáže zázraky. Nebojte se hladu, dopřejte tělu odpočinek od jídla, stačí občas vynechat večeři nebo snídani. Vězte, že i tyto zdánlivé maličkosti vaše tělo ocení.

3 **Vyvážená strava**

Není třeba hledat univerzální doporučení kolik, co a jak často jíst. Každý je totiž jiný, každý žijeme jiným způsobem života, v jiném prostředí, máme jiné potřeby... Sledujte své tělo, všimněte si, jak na některé potraviny reaguje a dopřejte mu někdy od jídla odpočinek v podobě půstu. Nezapomínejte ani na pitný režim. Pro organismus je nejpřirozenější voda.

Naše rada na začátek zní: Ulevte svému tělu – jezte méně masa, snižte podíl průmyslově upravených potravin (uzeniny, polotovary, sladkosti). Dopřejte si pestrou stravu založenou na sezónních a lokálních potravinách.

4 **Zdravý pohyb**

Zdravý pohyb je takový, který nám přináší radost, posiluje naši kondici, navrácí tělu pružnost a kompenzuje tak dlouhé hodiny sezení nebo např. jednostrannou pracovní zátěž. Obecná doporučení udávají alespoň 150 minut střední aktivity/týden (jízda na kole, nordic walking, rekreační sporty, kde je zátěž taková, že při ní stále můžete konverzovat) nebo 75 minut intenzivní aktivity/týden (běh).

Naše rada zní: Nejlepším pohybem je od nepaměti chůze. Vyrazte na procházku do přírody, jděte svižně, poslouchajte zvuky přírody, odložte na chvíli všechny starosti... Vaše tělo se příjemně protáhne, vaše mysl zregeneruje.

5 **Pravidelný a dostatečný spánek**

Spánek je pro organismus zásadní regenerační děj, jehož nedostatek vede k řadě zdravotních potíží. Zdravý spánek je takový, který nám poskytne dostatečný odpočinek, tzn. na druhý den se necítíte po probuzení unavenin, naopak jste svěží, odpočinutí. Někomu stačí 6 hodin spánku, jiný potřebuje hodin 8. Obecně platí, že bychom měli spát alespoň 6 hodin denně, aby si mozek i tělo stihli odpočinout a připravili se na nový den.

Naše rada zní: zkvalitněte svůj spánek pravidelným režimem – uléhejte ke spánku a ráno vstávejte přibližně ve stejnou dobu. Před usnutím tři hodiny nejezte a vyhněte se digitálním technologiím, které váš mozek zas a znovu zaplavují množstvím zbytečných informací. Uvidíte, že se ráno budete cítit více odpočatí a zvuk budíku časem třeba úplně přestanete k probuzení potřebovat.

6 **Odpočinek**

Odpočinek je stejně důležitý jako spánek nebo pohyb. Měl by vyvažovat naše každodenní tempo, nabízet nové zkušenosti a rozšiřovat obzory.

Naše rada zní: Využijte svou dovolenou k hledání nových příležitostí, jak strávit volný čas. Jste celoročně vášnivý sportovec? Zkuste namalovat obraz, navštívit baletní představení, nebo zkuste nedělat NIC. Nebo naopak vyhledáváte k odpočinku městské parky, kavárny a kulturní akce? Vyzkoušejte procházku tichou přírodou, zdolejte nejvyšší horu v okolí, zkuste se zavřít na hodinu do tmy... Uvidíte, že nové zážitky a zkušenosti vnesou do vašeho každodenního života zcela nový náboj a inspiraci.

7 Omezení závislostí

Závislostí je vše, co nás svazuje, co nám bere svobodu. Typicky se jedná o kouření, přemíru alkoholu, přemíru jednostranného sportu, závislost na digitálních technologiích (mobily, soc. sítě), ale také třeba na cukru apod. Zkrátka všeho moc škodí. Na druhou stranu deci vína s přáteli či návštěva cukrárny s dětmi jednou za čas určitě neuškodí.

Naše rada zní: Zamyslete se, jaké závislosti máte? Vyberte si jednu a té se zbavte. Že to zní příliš jednoduše? Ano. Ve skutečnosti to může být snazší, než si myslíte. Stačí jen chtít.

8 V pravidelnosti je síla

Veškeré změny, které do svého života a životního stylu pustíte, se stanou zdravými návyky jedině tehdy, budete-li je vykonávat pravidelně.

Naše rada zní: Ať už se změny vašeho životního stylu týkají čehokoliv, vydržte se novému návyku věnovat pravidelně alespoň 3 týdny. Pak se z nového stane přirozené. Důležité je vydržet.

9 Po malých krůčcích k dlouhodobému úspěchu

Nechtějte změnit všechno hned, nečekejte okamžitě výsledky. I malými změnami v každodenním rytmu můžete dosáhnout velkého úspěchu. Pro začátek si vyberte několik jednotlivých kroků z vybraných oblastí, které chcete ve svém životě zlepšit a těm se věnujte. Buďte důslední, nevzdávejte se, úspěch se dostaví časem.

Naše rada zní: Sdílejte své zkušenosti, obavy, úspěchy... se svými blízkými. Motivujte se navzájem a oslavte každý váš dílčí úspěch třeba nějakou drobnou odměnou. Kupte si nové běžecké boty, vyrazte s kamarádkou na wellness pobyt, pořídte si parní hrnec. Cokoliv, co vás v novém zvyku podpoří a přinese vám radost.

10 Poznej sám sebe

V dnešní uspěchané době zapomínáme, co vlastně chceme, co je pro nás důležité. Mnohdy přebíráme vzorce chování, které se od nás očekávají, hodnoty, které jsou považovány za správné... Nemáme leckdy čas se zastavit, podívat se na sebe sama s odstupem a zamyslet se, jestli je mi v mé životní roli dobře, jestli se cítím dobře, nebo jestli mi mé tělo nedává signál, že je v nepohodě. A čím déle jsme v nepohodě, tím více vytváříme prostor pro vznik zdravotních potíží nebo nemocí.

Naše rada zní: Věděli jste, že máte v sobě ukrytý pomyslný rentgen, který dokáže odhalit mnohdy více, než rentgen opravdový? Vyzkoušejte ho! Alespoň jednou týdně nechte tento rentgen projet vaším tělem od hlavy až ke konečkům prstů na nohou. Když narazíte na něco neobvyklého, hledejte cestu, jak to napravit. Třeba si po dlouhé době všimnete, že vás bolí koleno, tlačí žaludek, hůře se vám polyká... Tohle všechno jsou varovné signály, že něco neděláte dobře, že je třeba něco změnit. A pokud si nevíte sami rady, vyhledejte odborníka. Ať už praktického lékaře, nebo odborníka na konkrétní typ sportu či nutričního poradce. Rentgenovat můžete i své myšlenky a analyzovat jejich poselství, proč vznikají a na co vás upozorňují.

Sami svým způsobem života a myšlením rozhodujeme o tom, jakou kvalitu zdraví a tedy i života máme. Proto nehledejte viníky svých potíží, ale hledejte jejich řešení. **Začněte u sebe.**

Smyslem a posláním aktivního zdraví je nalézt komunikační cestu k vlastnímu tělu a mysli. Když se vám to povede, stačí jen nechat se touto cestou vést. Tak se dostanete do přirozené harmonie. Vaše tělo a mysl budou vašim průvodcem v cestě za aktivním zdravím.