

## ZÁKLADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Stravování je důležitou součástí zdravého životního stylu. Vhodná strava je investicí do budoucna, pomáhá nám udržet zdraví a cítit se tak fit. Správně nastavená strava pomáhá v předcházení mnoha chronických nemocí (cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita, ...). Základem je pestrá a vyvážená strava s dostatečným množstvím bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálních látek. Důležité je omezit příjem vysoce zpracovaných potravin, které obsahují velké množství jednoduchých cukrů, soli a nasycených tuků. Místo toho bychom měli dát přednost celozrnným výrobkům, čerstvé zelenině a ovoci, libovému masu, mléčným výrobkům a zdravým tukům.



### ROVNOVÁHA JE KLÍČEM

Rovnováha je klíčem ke zdravému životnímu stylu. Představte si, že máte talíř rozdělený na 4 části. Každá část by měla obsahovat různé skupiny potravin, aby byla zajištěna vyváženost. Jedna čtvrtina talíře by měla obsahovat bílkoviny (maso, ryby, vejce, ale i luštěniny). Další čtvrtina by měla obsahovat komplexní sacharidy (celozrnné pečivo, chléb, těstoviny). Další velkou část talíře, kolem 40 %, by měla tvořit zelenina a saláty. V tomto případě platí pravidlo, že čím pestřejší, tím lepší. A poslední, malou, ale neméně důležitou částí talíře, jsou tuky (avokádo, ořechy, semínka nebo kvalitní oleje).



### svačiny jsou tví přátelé

Dlouhé intervaly mezi jídly mohou vést k přejídání. Proto je vhodné doplňovat hlavní jídla svačinou. Může to být kousek ovoce, hrst ořechů, semínek nebo zdravá tyčinka. Stravování mezi hlavními jídly je často opomíjeno, ale ve skutečnosti může hrát klíčovou roli pro naše zdraví a pohodu.

### HYDRATACE JE KLÍČOVÁ

Hlavním pilířem zdravého životního stylu je hydratace. Lidský organismus obsahuje více než 50 % vody, proto je důležitý dostatečný denní příjem tekutin. Kvalitní hydratace pomáhá mimo jiné udržovat energii, trávení a zdravou pokožku. Pokud nejste fanouškem čisté vody, můžete do ní přidat plátek citronu, máty nebo pomeranče pro chutnější variaci.



### NESPĚCHEJTE A UŽÍVEJTE SI JÍDLO

Mnoho lidí má tendenci jíst příliš rychle. Naše tělo nemá tak dostatek času zaregistrovat, že je plné. Výsledkem je, že sníme více jídla, než potřebujeme. Navíc strava, která není dostatečně rozkousaná, se obtížněji tráví. Při konzumaci potravy se snažte soustředit pouze na jídlo, nesledujte televizi, neodpovídejte na emaily atd. Vaše tělo bude lépe vnímat to, co konzumujete a může tak efektivněji strávit i vstřebat všechny potřebné živiny.

### HÝBEJTE SE

Pohybová aktivita je jedním ze základních pilířů zdravého životního stylu. Pohyb má velmi pozitivní vliv na fyzickou i psychickou stránku našeho života. Mezi fyzické benefity řadíme udržení kardiovaskulárního zdraví, regulace hmotnosti, posílení svalů a kostí, vliv na imunitu a kvalitu spánku. Psychickou výhodou je pak snížení stresu a úzkosti, zlepšení nálady, zvýšení sebevědomí, zlepšení kognitivních funkcí (paměť, soustředění, myšlení, ...). Vhodné je zařadit pohyb každý den do běžného života (chůze, chůze do schodů), cíleně pak minimálně dvakrát týdně 2 hodiny svižné chůze, jízdu na kole, plavání, popřípadě 75 minut vysoce intenzivní aerobní aktivity (například běh, sprinty, intervalový trénink).

