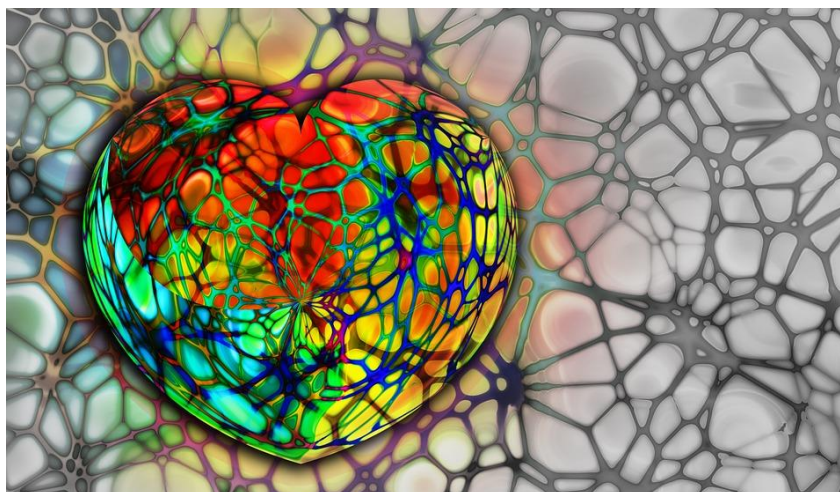


Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 15. díl

„Chceme zdraví a hezkou postavu, ale chováme se tak? 5 tipů, jak to změnit“



Narozeniny, svátky, Vánoce, Nový rok...to jsou příležitosti, kdy si navzájem přejeme zdraví a často u toho ještě dodáme „vše nejlepší, ale hlavně to zdraví!“ Ale **ruku na srdce, kdo z nás myslí dopředu a stará se o sebe, svou kondici, postavu a zdraví ještě před tím, než skutečně onemocní, ztloustne, zestárne?** A někdy se snažíme jen v určitém směru. Napadá mě kamarád, který chodí cvičit, aby pro sebe něco dělal, a pak to jde „zapít“ třemi pivy. ☺

Dalajlama jednou pravil: „Co mě na světě nejvíce překvapuje, je člověk. Protože obětuje své zdraví, aby vydělal peníze. Pak obětuje své peníze, aby obnovil své zdraví. Tolik se bojí o svou budoucnost, že si neužívá přítomnost. Ve výsledku nežije život v přítomnosti ani v budoucnosti. Žije, jako kdyby nikdy neměl zemřít, a nakonec umírá, aniž by ve skutečnosti vůbec žil.“

Moc hezky řečené, že? ☺ **Jaké jsou skutečně nejdůležitější důvody, proč se racionálně stravovat, sportovat, nekouřit, nestresovat se, zkrátka lépe a zdravěji žít, jak velí trend?**

1.) Žijme teď a tady

Určitě také znáte neustálé opakování slova AŽ. Začnu cvičit AŽ..., začnu hubnout AŽ..., budu spokojený AŽ... nebo dokonce budu šťastný AŽ... A víte, kdo je ve věcech nejúspěšnější a v životě nejšťastnější? Ten, kdo na AŽ nehraje a umí si užít přítomnost. Protože minulost je pryč a o budoucnosti nevíme nic, takže je fajn si žít teď a tady, **ale i přesto v určitých věcech...**

2.) Mysleme dopředu

To, že nám teď nic nechybí, nic nás nebolí, nejsme nemocní, jsme štíhlí, krásní a tak dále, neznamená, že to tak bude vždycky. Víte, co je jednodušší, než problémy řešit? Předcházet jim! ;-)

3.) Budme vzory pro okolí a další generace

Jedním z důvodů, proč sama dělám to, co radím svým klientům je to, že nejen, že pak se tomu lépe věří, když lidé vidí, že to může fungovat, ale také tím udávám směr dalším generacím. Protože **když naučím jednoho člověka zdravě vařit, nakupovat kvalitní potraviny, starat se o sebe, tak on to naučí svého partnera, své děti a ty to pak naučí své děti** a já můžu večer usínat s pocitem, že moje práce má smysl. **A takhle tomu může pomoci úplně každý.**

4.) Poznejme své „proč“

Když už se člověk pro něco rozhodne, tak aby to vydržel dlouhodobě a nejlépe napořád, tak je důležité, aby věděl, proč to vůbec dělá, měl to na paměti a neustále si to vybavoval. Proč ke mně například ženy chodí hubnout? Tak například proto, že se stále chtějí líbit svým partnerům a také proto, že tu chtějí být dlouho zdravé a aktivní pro své děti, pak vnoučata, pravnoučata...

5.) A myslíme i na sebe

Aby ale mohl být člověk zdravý, štíhlý a všeobecně spokojený pro ostatní, tak zcela nejdříve takový musí sám pro sebe. Ono je skvělé, že myslíme na děti, například v tom, že chceme, aby hlavně aby ony měly pravidelná jídla, ale sami se pak odbýváme, nepravidelně jíme, tloustneme, nestíháme a jsme vlastně uhoštění, tlustí a nespokojení. **A může pak být spokojené naše okolí, když nejsme spokojení my sami se sebou???**

Pěkný měsíc červen přeje Martina Korejčková

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz
nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113