

**POKUD BUDEME DBÁT NA SPRÁVNOU STRAVU A PITNÝ REŽIM,  
PEČOVAT O SVÉ TĚLO A SVOU MYSL,  
VĚTŠINA NEMOCÍ SE PROSTĚ NEDOSTAVÍ....**

# **A JAK TEDY VE ZDRAVÍ PROŽÍT DEN?**



**VSTÁVAT** v 6h ráno.

Krátce se **OSPRCHOVAT**, při sušení prokrvit kůži ručníkem, promnout ušní boltce.

**VYPÍT** sklenici teplé vody, vhodné přidat 1 lžičku jedlé sody.

**ZACVIČIT SI**

- dechové cvičení - hluboký nádech a výdech nosem
- několik nádechů do břicha
- tělesné cvičení - kroužení hlavou, končetinami,  
protážení trupu a končetin – vhodný POZDRAV SLUNCI

**KRÁTCE MEDITOVAT** (stačí 5 minut) - uvědomit si a procítit vděk (za „maličkosti“, které považujeme neprávem za samozřejmé - klidnou noc v teplé posteli, střechu nad hlavou, snídani, domov, rodinu, přátele, práci...apod)., poděkovat

**SNÍDANĚ** kolem 7h – nikdy nevynechat:

- teplá obilninová kaše (např. ovesné vločky, jáhly, quinoa, slzovka- vařit ve vodě, s trochou soli, oblíbeným sušeným ovocem, kakaem, skořicí, nakonec přidat kokosový olej, na sucho opražená dýňová semínka)
- vejce na olivovém oleji se zeleninou
- teplý toust se sýrem a teplou zeleninou

**OBĚD** 12-13.30h: hlavní jídlo dne - dušená zelenina s rýží, bramborem nebo těstovinami, luštěniny, maso

**VEČEŘE** v 18h: nejlehčí jídlo dne - zeleninová polévka nebo zeleninovo-masový vývar, nudle, rýže, dýně, špagety se zeleninou

**SVAČINY:** ovoce nebo zelenina, jíst odděleně od hlavních jídel

**PÍT** během dne minimálně 2 l tekutin:

- hlavně teplou vodu, možno s kořením (hřebíček, kardamon, zázvor...) nebo citrónem
- prokládat bylinným nebo jiným slabým čajem, nesladit, nebo jen minimálně
- káva 1x denně, lépe Caro

**ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ:**

- pít teplou vodu s každým jídlem (přiměřeně), možno do džbánu s vodou vložit kmín, nebo hřebíček nebo kardamon pro zlepšení trávení
- nekombinovat teplé a studené jídlo najednou, když salát, tak samostatně
- čerstvé ovoce a zeleninu jíst mimo hlavní jídla
- nekombinovat mléko a rybu, mléko a slané, kyselé a hodně pálivé jídlo
- nekombinovat v jednom jídle více druhů živočišných bílkovin (rybu a jiný druh masa, maso a sýr)
- vyřadit smažená jídla, omezit sladká jídla, omezovat tuky ve stravě, preferovat oleje – olivový, kokosový, dýňový, sezamový, ghí (přepuštěné máslo)

**PRACOVNÍ AKTIVITY:**

- nejtěžší denní úkoly plánovat na dopoledne
- odpoledne zvolnit tempo i náročnost aktivit
- večer pokud možno ukončit práci před 18h

**IDEÁLNÍ ČAS PRO USÍNÁNÍ je ve 22h**

- před spaním neprovozujte činnosti, které zaměstnávají mysl
- vhodný je relaxační film, lépe kniha, lehký úklid
- nepřemýšlejte před spaním nad úkoly na druhý den

---

**JEN MY SAMI JSME ZODPOVĚDNÍ ZA SVÉ ŽIVOTY A ZDRAVÍ .  
CHOVEJME SE K SOBĚ TAK, JAKO K NEJLEPŠÍMU PŘÍTELI. PRÁVĚ TÍM TOTIŽ SOBĚ JSME.**