

Jsou Vánoce svátky klidu?



Mějte plán

A buďte připraveni ho flexibilně upravovat. Ujasněte si, kolik prostoru máte na nákup vánočních dárků, pořízení stromečku, nákup potravin. Také se předem dohodněte, co zajistíte vy a s čím může pomoci partner nebo širší rodina. Nestydte se požádat o pomoc. Zkuste se s rodinnými příslušníky domluvit, jak a kde strávíte Štědrý den, svátky i Silvestra. Pokud v dostatečném předstihu rozvrhnete návštěvy, můžete se na ně připravit (psychicky, materiálně i časově).

Sepište seznam osob, které budete chtít obdarovat a rovnou se zamyslete nad vhodnými dárky.

Vyhnete se bloumání po obchodech na poslední chvíli. Neuškodí pořídit navíc univerzální dárek, který využijete v případě, kdy je třeba obdarovat někoho, s kým jste nepočítali. Když se neužije během Vánoc, můžete jej využít při jiných oslavách.

Je dobré ujasnit si, kolik finančních prostředků můžete do celé nadílky vložit. Peníze bývají totiž dalším častým zdrojem stresu. Utrácejte jen tolik, na co stačí váš rozpočet. Nenechte se manipulovat reklamou ani konzumní společností. Velké ne řečnete vánočním půjčkám. Bude to znít jako klišé, ale ty nejdůležitější věci máme zadarmo.

Nezapomeňte na odpočinek

Vánoční svátky by měly být obdobím zastavení, rozjímání, rodinných i společenských rituálů.

Nemusí být dokonalé. Stejně tak nemusíme být dokonalí my. Bez ohledu na to, zda máme naklizený dům a

umytá okna, se naučte zastavit a odpočívat.

Najděte si prostor, abyste byli s rodinou. Projděte se přírodou, bloumejte vánočními trhy nebo jen odpočívajte u ohně či hořících svíček. Univerzální rada neexistuje, ale naslouchejte sobě i svému okolí. Dopřejte si věci, které vám jsou příjemné. I to může být vánoční nadílka. Odpočinek s knížkou, masáž, kulturní zážitek, společné hraní s dětmi, půlnoční mše, vydatný spánek a dobré jídlo.

Jezte do polosyta

Zkuste zvolnit a užívat si dobroty, které jste vy nebo vaši známí připravili. Více než kdy jindy platí, že **nezáleží na kvantitě ale kvalitě**. Vyplatí se také zpomalit, protože žaludek se stačí včas ohlásit, že už se do něj další sousto nevejde. Pokud bojujete s váhou, nechystejte na sebe velká pokušení. Napečte zdravější formy cukroví a zkuste celé sváteční pohoštění odlehčit. O svátcích spořádáme méně ovoce a zeleniny, které mají dobré sytící schopnosti. Můžete vykouzlit salátové mísy, ze kterých můžete uždíbovat bez pocitu, že jste zhřešili.

Opatrní buďte už při nakupování jídla. Nenechte se strhnout akčními nabídkami a reálně promyslete, co stihnete zkonzumovat. Nebude vás potom tlačit svědomí, kdy jíte všechny zásoby jen proto, abyste neplýtvali jídlem. Do obchodu už směřujte s předem promyšleným jídelníčkem a seznamem toho, co budete potřebovat.

A pijte do polopita

Platí to samozřejmě pro alkoholické nápoje. Období vánočních večírků a oslav je časem, kdy po skleničce alkoholu sáhne většina společnosti. Jedná se o tzv. binge drinking, které není bez rizika. Jak uvádí Národní linka pro odvykání: *„Binge drinking se skládá ze slov binge (flámovat/flám) a drinking (pití). Jedná se tedy především o pití na večírcích, párty a jiných nárazových akcích, kde dotyčný požije za poměrně krátké časové období (pár hodin večer/v noci) velké množství alkoholu. Toto pití je většinou spojováno se zábavou, kamarády a volným časem (např. víkendem).*

Za časté pití nadměrných dávek se dá považovat u mužů vypití pěti nebo více alkoholických nápojů najednou za jeden večer, u žen to jsou čtyři a více nápojů.“

Podle odborníků neexistuje bezpečná dávka alkoholu, a je tedy rozumnější jej konzumovat pouze střídě a nepravidelně. Alkohol obsahuje také prázdné kalorie, které se mohou podepsat na nárůstu váhy. Volte proto méně kalorické varianty, jako je třeba suché bílé víno.

Abyste se vyhnuli nepříjemné kocovině, dopřejte si před pitím alkoholu i v jeho průběhu lehké jídlo. Určitě nepijte na lačný žaludek. Prokládejte jej také pitím čisté vody, díky níž se vyhnete dehydrataci. Vyplatí se také nemíchat různé druhy alkoholu.

Tichý Silvestr

Oslavy konce roku má značná část společnosti spojené s ohňostroji a petardami. Hasiči, milovníci zvířat, policisté i lékaři však varují, že ani tato zábava není bez rizika. Podomácku vyrobené třaskaviny už snad nikoho neohrozí. Bezpečnost by měla být na prvním místě. Při odpalování je třeba velká opatrnost. Rozhodně nepatří do města a na hustě osídlená místa. Rachejtle mohou prorazit okno, doletět na balkón, někoho zranit či způsobit požár. Zanedbatelný není hluk, který vytvářejí, ani chemická stopa. Je na místě zvážit, zda je

pyrotechnika cestou, kam investovat peníze, a dobře si rozmyslet, od koho pyrotechniku kupujeme.

Přejeme vám, aby vánoční i silvestrovské oslavy proběhly hladce a zanechaly ty nejhezčí vzpomínky!