

Zdravá chvílička Petra Havlíčka II.



Jak začít zdravě žít?

Za prvé: Analýzou. **Protože když chci něco napravit, tak nejdřív musím zjistit, co dělám špatně.** Budto dokážu chyby, kterých se dopouštím, určit na základě dostupných informací sám, nebo musím najít patřičného odborníka. Odpovím mu pravdivě na všechny jeho otázky, které se týkají mého životního stylu, a on mi poradí, co bych měl změnit, jak si přeorganizovat den.

Druhý neméně důležitý krok (který by možná měl být i první) je uvědomit si, zda vůbec **mám čas a prostředky v dané chvíli svůj životní styl změnit, zorganizovat si život jinak** Protože budme upřímní, těžko mohu měnit svůj den, když musím na nejvyšší výkon pracovat, abych měl dostatek prostředků na splátky hypotéky na dům.

Zdravý životní styl také bohužel není levný. Kvalitní potraviny bývají dražší než běžné, které někdy tak vysokou jakost nemívají. K oblečení, které mám ve svém šatníku, bych si, když se rozhodnu sportovat, měl koupit i speciální sportovní oděv a boty. Zvolím-li například lyžování nebo golf, musím počítat s dalšími výdaji.

Nicméně to jsou výdaje primární. Sekundárně se nám však po čase velmi vyplatí. Je to stejné, jako když stavím dům. Pokud ho chci mít ekologicky a energeticky úsporný, **musím na počátku vložit více prostředků.** Také **zdravý životní styl mne zprvu stojí víc peněz, ale nebudu po čase muset vynakládat finance na svoji léčbu, nedojde k poklesu mé výkonnosti, neohrozí mne tolik pracovní neschopnost,** a tedy možné finanční potíže a snížení životního standardu.

Organizace dne ano, chaos ne

Velmi důležité je **vyčlenit si v každodenním rozvrhu tři základní prostory na jídlo**. Ne půlhodinku dohromady, jak to často bývá, ale pěkně na snídani alespoň 20 minut, na oběd (měl by být stěžejním pokrmem celého dne) 30-40 minut, na večeři rovněž půl hodiny. Nejde pouze o to jídlo sníst, ale také ho strávit, nechat si tedy prostor na relaxaci. Člověk totiž dokáže jídlo dostatečně zpracovat a využít, jen když u něj také odpočívá.

A po večeři bychom si vůbec měli zvyknout pouze odpočívat. Odpočinek je něco, co v současném životním stylu nesmírně chybí. Bohužel čím dál častější jsou poruchy spánku. Přitom ve správné životosprávě má spánek stěžejní místo. Měli bychom si stanovit jako neměnné pravidlo, že od tolika do tolika hodin spím.

Hýbat se můžeme pořád!

Lidé se často vymlouvají, že nemají čas na pohyb. To ale vůbec nemusí být pravda. **Místo a čas pro pohyb totiž můžeme vytěžit všude, kde se nacházíme.** Já bych například mohl v našem Centru Vittore zavolat kolegyni a poprosit ji, aby mi donesla kávu. Nedělám to, dojdu si pro ni sám. Stejně tak popsany papír nehodím, ale odnesu do koše. Při telefonování chodím po kanceláři.

Rozumíte mi? Do práce musím jezdit autem, protože bydlím za Prahou a jinou možnost nemám, ale hledám jakoukoli příležitost k pohybu i během pracovní doby. Stejně tak vy, pokud jezdíte do práce hromadnou dopravou, **velmi svému organismu prospějete, když alespoň jednu zastávku při cestě do práce i zpět dojdete pěšky.** Tak se naprosto bezbolestně začneme vracet ke stavu, ve kterém jsme byli před pouhým půl stoletím, kdy jsme se přirozeně hýbali.

Samozřejmě, **pokud chci získat lepší kondici, musím do svého rozvrhu zařadit i aktivnější pohyb**. Jedině ten dokáže vyvolat tzv. stres-out moment, kterým vypouštím nashromážděné stresy, vyplavím únavové metabolity, prokysličím organismus, zlepším zásobení všech tkání živinami, tělo převedu do stavu pasivní regenerace.

Během týdne bychom měli vytvořit alespoň tři bloky, které aktivnímu pohybu věnujeme. Víkendy nemusíme proležet doma, kromě aktivního sportu je můžeme věnovat i práci kolem domu, zahrady a podobně.

A v neposlední řadě je **součástí zdravého životního stylu i psychická pohoda**. Pokud začínám zdravě jíst, dostatečně se hýbat, přitom dostatečně odpočívat, mám i větší možnost své problémy řešit. Mozek totiž dostává všechno, co potřebuje, a já mám šanci ho využít, aby mi pomohl hledat a najít správnou cestu, kudy se mám vydat dál.