

## Zdravý život o Vánocích

---



Mnozí z nás na konci roku tráví čas mezi vánočními svátky tak, že si vybírají poslední dny dovolené a zůstávají se svými blízkými. Po předvánočním shonu, který vrcholí štědrovečerní večeří a prožíváním Štědrého večera, se vše zklidní a **televizní obrazovka láká ke sladkému pasivnímu konzumování předkládaných programů a sladkému nicnedělání.** Vždyť nabídka je tak pestrá, lákavá a bohatá... V našich domovech se v těchto svátcích míru scházejí celé rodiny a prožívají spolu vzácné chvíle společné vánoční pohody.

### Trochu se protáhnout

**Dopřejme si však i v době štědrovečerního rozjímání malou nebo větší procházku nočním městem nebo vesnicí.** Odměnou nám bude svěží vzduch, který nám okyslíčí organismus, pohled na krásně vyzdobené ulice, náměstí i návsi, stejně jako malebně vyzdobená okna našich příbytků. Pokud bude cílem naší procházky půlnoční bohoslužba v blízkém kostele, bude pro nás tento večer zcela jistě ještě slavnostnější a návrat do vytopeného domova o to příjemnější.

Mnozí z nás odjíždějí v těchto dnech trávit čas mimo domov. Můžeme si vybrat místo, kde chceme tyto dny prožít podle našich možností. Dobří lyžaři zcela jistě nepohrdnou týdnem stráveným v Krkonoších, na Šumavě, Orlických, Krušných či jiných českých horách, jiní se vydají do švýcarských, rakouských, francouzských nebo italských Alp. **Zimní radovánky, zvláště jsou-li spojené se sněhovou nadílkou, jsou potěchou ducha i těla. Pobyt na čerstvém vzduchu je balzámem pro dětský organismus. Týden na horách je pro něj stejnou dávkou rekreace jako dva týdny v létě u moře.**

V těchto dnech po podzimní odmlce ožívají také chaty a chalupy, kam si jezdí pro svoji porci zdravého

vzduchu městšší “luftáci”. Ti, jejichž domovem je český a moravský venkov, ve všedním shonu zřídka ocení krásu a příjemnou dostupnost blízké přírody. **V těchto dnech vánoční pohody lze užívat tyto poklady, které ač máme na dosah, zůstávají někdy nedocenené stranou.**

## Klid především

Zdravý život však není pouze stravování nebo pobyt na čerstvém vzduchu. **Důležitou součástí nejkrásnějších svátků v roce je rodinná pohoda.** A netkví pouze v tom, jaký jsme komu koupili dárek a jak se povedl letos salát nebo svíčková. **Snažme se v těchto dnech více než jindy vcítit se do vnímání druhých lidí, snažme se je vyslechnout a pochopit.** Pokusme se nezapomenout na ty, kteří jsou sami, nebo po srpnových povodních bez střechy nad hlavou nebo v prozatímních přístřeších. Pokud se nám podaří odsunout běžné pře a pochopit lidi kolem nás, bude to určitě přínosem i pro nás samotné.

**Budme proto veselé myslí, neboť veselá mysl je půl zdraví.** Budme veselí a nejen na Silvestra, ale i na Nový rok, protože jak na Nový rok, tak po celý rok.

## Povánoční odlehčení

Pokud bude vaše mysl po vánočním a silvestrovském běsnění zkalená přílišným množstvím alkoholu a přebytečnými kilogramy, které vám zůstanou jako vzpomínka, doporučujeme vám zpřísnit svůj režim. Dieta pročistí váš organismus a návštěva fit centra mu poskytne dostatečnou motivaci k regeneraci kondice. Svěřte se do rukou odborníků a nechte si poradit, jak na to.

Česká kuchyně je nejen chutná, ale i vydatná. Vánoční tradice velí všem kuchařkám, aby na stole nic nechybělo a rodina byla nasycena. **Pokud dodržíme půst na Štědrý den, bude nám štědrovečerní večeře o to víc chutnat a možná uvidíme i zlaté prasátko.** Jako dezert po večeři chutná čerstvý ovocný salát stejně dobře jako moučník.

## Náš tip: Štědrovečerní ovocný salát

*Ananas, pomeranče, banány, kiwi, jablka, mandarinky, mango, nízkotučná zakysaná smetana*

Podle počtu osob u stolu vybereme dostatečný počet libovolného ovoce ze štědrovečerního stolu. Vše nakrájíme na malé kostičky do velké mísy a promícháme. Na závěr porce salátu ozdobíme trochou nízkotučné zakysané smetany.