

Seznam aktivit pro fyzické zdraví a pohodu

Pozitivní tělesné návyky můžou pomoci snížit stres, zmenšit riziko nemoci a zvýšit tvoji energii. Zde jsou tipy pro zlepšení tvého fyzického zdraví:



BUĎ AKTIVNÍ

Jak dobře tvé tělo funguje ovlivňuje tvoji schopnost plnit tvé denní aktivity. Sedavý styl života – kdy často sedíš nebo ležíš– je spojen s kratším životem a velkou škálou zdravotních problémů. Pokaždé, když vstaneš a začneš se hýbat, zlepšuješ svoji šanci na dobré zdraví.

Jak zvýšit svoji aktivitu:

- Preferuj chůzi po schodech před jízdou výtahem.
- Vyzkoušej "chodící schůzky" s kolegy, i když to jsou třeba jen telefonní hovory.
- Chod' po běžícím páse, když sleduješ televizi.
- Nastav si na počítači alarm na každou hodinu a pokaždé vstaň a minutu nebo dvě se hýbej.
- Zkus chodit, jako kdybys už šel pozdě.
- Místo židle u pracovního stolu si poříd' gymnastický balon.



STAREJ SE O SVÉ TĚLO

Tvé kosti, svaly a klouby pracují dohromady a dělají z tvého těla úžasný pohyblivý stroj. Jako každý stroj, tvé tělo může nést známky opotřebení. Potřebuje tak pravidelnou péči a údržbu, aby mohlo spolehlivě fungovat.

Jak udržet své tělo zdravé:

- Udržuj si zdravou váhu.
- Posiluj své svaly.
- Každý týden cvič aspoň 30 minut, ideální jsou cvičení se střední intenzitou.
- Nos pohodlné boty, které dobře sedí.
- Zaměř se na zdravý jídelníček.
- Dodržuj pravidla pro zvedání těžkých předmětů.

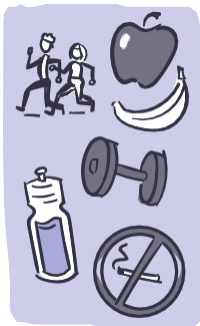


ZDRAVĚ JEZ

Každý den uděláme spoustu rozhodnutí. Pokud jde o rozhodnutí, co jíst, rozhodnout se správně může být jednodušší, než si myslíš. Udržovat zdravou tělesnou hmotnost může pomoci snížit riziko srdečních nemocí, cukrovky, a některých druhů rakoviny, která může být výsledkem silné nadváhy a obezity. Převzmi dohled nad svou hmotností a svým zdravím.

Jak dosáhnout své ideální hmotnosti:

- Jez menší porce.
- Jez barevnou zeleninu každý den.
- Vybírej si celozrnné produkty.
- Omez cukry, tuky a oleje.
- Zaměř se na aktivity, které tě baví.
- Jdi na svěží procházku, jezdi na kole.
- Zkus posilovací cvičení.
- Buď aktivní třeba jen 10 minut několikrát denně, každá minuta se počítá!
- Vytvoř si diář s jídelníčkem a cvičebním plánem.



SLEDUJ SVŮJ METABOLISMUS

Tvůj metabolismus se s věkem mění. Čím jsi starší, spaluješ méně kalorií a jídlo trávíš jinak. Také ztrácíš čistou svalovinu. Pokud pravidelně necvičíš a neupravíš si svůj jídelníček, kila mohou začít přibývat. Tyto kila navíc můžou uškodit tvému zdraví.

Jak čelit změnám, které přichází s věkem:

- Zaměř se na zdravé stravování.
- Omez ujídaní mezi jídly.
- Pij hodně vody.
- Víc se hýbej a přes den se několikrát projdi.
- Spi dostatečně dlouho.
- Omez alkohol.
- Vyhni se tabákovým výrobkům. Přestat kouřit může zlepšit spoustu stránek tvého zdraví a prodloužit tvůj život.



VYBUDUJ SI ZDRAVÉ NÁVYKY

Víme, že dělat zdravá rozhodnutí nám může pomoci cítit se lépe a žít déle. Možná už jsi zkusil jíst lépe, víc cvičit a spát, přestat kouřit nebo omezit stres. Není to jednoduché. Výzkum ukazuje, jak můžeš zvýšit svou schopnost vytvořit si a udržet zdravý životní styl.

Jak si vybudovat zdravé návyky:

- Udělej si plán a nastav si reálné cíle.
- Změň své okolí a odstraň pokušení.
- Řekni si o podporu.
- Naplň svůj čas zdravými aktivitami.
- Sleduj svůj pokrok.
- Představ si budoucnost.
- Odměň se.
- Buď trpělivý. Zlepšení zabere čas a občas se něco nepovede. Soustřed' se na pokrok, ne na dokonalost.

