

# PRŮVODCE VITALITOU A KLIDNÝM SPÁNKEM PO PADESÁTCE



PRŮVODCE VITALITOU  
A KLIDNÝM SPÁNKEM  
PO PADESÁTCE

Padesátka není konec, je to nový začátek. Období, kdy se tělo proměňuje, hormony se uklidňují, děti odrůstají... a žena má konečně možnost obrátit pozornost k sobě. Právě v tomto období však mnoho žen zjišťuje, že se potýká s novými výzvami: špatným spánkem, únavou, poklesem energie, výkyvy nálad či nepříjemnými fyzickými příznaky.

Zároveň je to ale i období, kdy má žena obrovskou sílu. Sílu změnit věci, které ji dlouho tížily. Sílu začít jinak: vědoměji, s láskou k sobě, s péčí o své tělo i duši.

Tato e-kniha není o dokonalosti. Je o návratu k sobě. O jemném ladění každodenních drobností – od jídla, přes pohyb, až po vnitřní klid. Nabízí ti praktické tipy, inspiraci i povzbuzení, protože každá žena si zaslouží cítit se ve svém těle dobře. Bez ohledu na věk.

# OBSAH

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| KAPITOLA 1: SPÁNEK PO PADESÁTCE.....                                      | 6  |
| <i>Proč se spánek mění s věkem.....</i>                                   | 6  |
| <i>Dopady špatného spánku na zdraví.....</i>                              | 7  |
| <i>Praktické tipy pro zlepšení spánku.....</i>                            | 7  |
| <i>Co jíst a nejíst před spaním.....</i>                                  | 8  |
| <i>Bylinky a doplňky stravy.....</i>                                      | 9  |
| <i>Různé techniky usínání.....</i>                                        | 9  |
| <i>Kdy vyhledat odbornou pomoc.....</i>                                   | 10 |
| KAPITOLA 2: VITALITA A ENERGIE .....                                      | 11 |
| <i>Co ovlivňuje naši vitalitu.....</i>                                    | 11 |
| <i>Jak si udržet energii po celý den.....</i>                             | 12 |
| <i>Důležitost hydratace.....</i>                                          | 12 |
| <i>Zdravé návyky, které energii podporují.....</i>                        | 13 |
| KAPITOLA 3: STRAVA PRO ZRALÉ ŽENY + TIPY NA VHODNÁ<br>JÍDLA .....         | 14 |
| <i>Co tělo po padesátce potřebuje víc než dříve?.....</i>                 | 14 |
| <i>Potraviny, kterým je vhodné se vyhýbat:.....</i>                       | 15 |
| <i>Praktické tipy na jídelníček:.....</i>                                 | 15 |
| <i>Příklady vhodných jídel:.....</i>                                      | 16 |
| <i>Vhodné doplňky stravy pro ženy po padesátce.....</i>                   | 16 |
| KAPITOLA 4: POHYB – KLÍČ K VITALITĚ A POHODĚ .....                        | 17 |
| <i>Proč je pohyb v perimenopauze, menopauze a po ní tak důležitý?... </i> | 17 |
| <i>Tipy na vhodné aktivity .....</i>                                      | 18 |
| <i>Jak začít, i když se ti nechce nebo máš pocit, že je pozdě? .....</i>  | 19 |
| KAPITOLA 5: DŮLEŽITOST PSYCHICKÉ POHODY.....                              | 20 |
| <i>Jak stres ovlivňuje spánek a vitalitu.....</i>                         | 20 |