



JAK JÍST, CVIČIT
A CÍTIT SE SKVĚLE
PO PADESÁTCE

JAK JÍST, CVIČIT
A CÍTIT SE SKVĚLE
PO PADESÁTCE

Gabriela Kortová

Milé ženy, jsem Gabriela Kortová a s radostí vám představuji svůj ebook „Vitalita pro zralé ženy: Jak jíst, cvičit a cítit se skvěle po padesátce“. Padesátka nemusí znamenat rezignaci, právě naopak! Je to ideální čas vzít své zdraví do vlastních rukou a ukázat světu, že i po padesátce můžeme být plné síly a optimismu. Sama vím, že se s přibývajícím roky naše tělo i mysl mění, a proto jsem pro vás připravila uceleného průvodce.

V e-booku se dozvíte, jak efektivně předcházet zdravotním rizikům, proč je pohyb v tomto věku klíčový a jaké aktivity jsou nejvhodnější. Podělím se s vámi o praktické tipy pro vytvoření udržitelných zdravých návyků a detailně se podíváme na téma jídla – co jíst, kolik a kdy, abyste měly dostatek energie. Čeká na vás také test fyzické kondice a pořádná dávka povzbuzení a motivace. Tento e-book je pro vás, milé ženy, které chcete žít naplno, cítit se skvěle a užívat si každý den s vitalitou a úsměvem. Věřím, že v něm najdete mnoho inspirace a praktických rad. Pojdme na to!

Obsah

1. ZDRAVOTNÍ RIZIKA PO 50 A JAK JE MINIMALIZOVAT	6
2. PROČ SE PRAVIDELNĚ HÝBAT	7
3. JAKÉ POHYBOVÉ AKTIVITY ZVOLIT	8
4. JAK ČASTO CVIČIT	10
5. JAK SI VYTVOŘIT ZDRAVÉ NÁVYKY	11
TIPY, JAK NA TO:	11
6. CO JÍST PŘED CVIČENÍM	13
MĚLO BY OBSAHOVAT:	13
7. CO JÍST PO CVIČENÍ	15
JÍDLA BY MĚLO OBSAHOVAT:	15
8. KOLIK TOHO JÍST?	17
HLAVNÍ PRINCIPY:	17
9. TEST FYZICKÉ KONDICE PRO ŽENY 50+	19
POVZBUZENÍ A MOTIVACE	22
MOTIVAČNÍ CITÁTY PRO VÁS	24

<u>BONUSOVÁ MINI E-KNIHA: VITALITA V POHYBU A NA TALÍŘI</u>	26
--	-----------

OBSAH	26
ÚVOD	28
RECEPTY PŘED CVIČENÍM	29
RECEPTY PO CVIČENÍ	34

5 MINUT VITALITY ANEB SVAČINKOVÉ CVIČEBNÍ BLOKY	39
1. PROTAHOVACÍ SESTAVA – PROBUĎ TĚLO JEMNĚ	39
2. SÍLA S VLASTNÍ VAHOU – PRO POCIT VNITŘNÍ PEVNOSTI	40
3. TABATA STYL – KDYŽ CHCEŠ PROBUDIT ENERGII	40
4. KOMBINACE SÍLA + PROTAŽENÍ – ŽENSKÁ HARMONIE	41
5. KOMPLETNÍ PROPOJENÍ – DECH, TĚLO, MYSL	42
 ROZLOUČENÍ	 43

1. Zdravotní rizika po 50 a jak je minimalizovat

S přibývajícím věkem se u žen po padesátce zvyšuje riziko určitých zdravotních problémů. Mezi častá rizika patří kardiovaskulární onemocnění (kvůli změnám cholesterolu a krevního tlaku po menopauze), osteoporóza (rychlejší úbytek kostní hmoty), diabetes 2. typu (změny metabolismu), nadváha a obezita (zpomalený metabolismus a ukládání tuku) a některé typy rakoviny. Tato rizika lze minimalizovat komplexním zdravým životním stylem, který zahrnuje:

- Pravidelný pohyb: Klíčový pro prevenci všech zmíněných rizik
- Vyvážená strava: Pestrá strava bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty a kvalitní bílkoviny
- Omezení nasycených tuků, cukru a zpracovaných potravin
- Dostatečný spánek: Důležitý pro regeneraci a hormonální rovnováhu
- Zvládání stresu: Najděte si efektivní způsoby, jak se s ním vyrovnávat
- Pravidelné lékařské prohlídky: Pro včasné odhalení a léčbu problémů

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jak jíst, cvičit a cítit se skvěle po padesátce. Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.