

MUDr. Kristina Skulínková

ZDRAVÍ V KAPSE

aneb Co se nestihlo
v ordinaci



cattacan

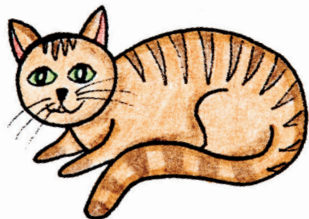


MUDr. Kristina Skulínková

ZDRAVÍ V KAPSE

aneb Co se nestihlo
v ordinaci





Text © Kristina Skulínková, 2024

Ilustrace © Kristina Skulínková, 2024

Fotografie © Aleh Vinakurau-Dziomin, 2024

Fotografie na obálce © Michal Linhart, 2024

Vydal © Cattacan, s. r. o., 2024

ISBN 978-80-88349-65-5

*Tuto knihu věnuji všem těm,
kterým není jejich zdraví lhostejné.*

PŘEDMLUVA

A paní doktorko, co je to ta zdravá životospráva?

Často slýchám v ordinaci otázku, co je tedy skutečně zdravé, jak se má člověk udržet v kondici, co má jíst, co a kolik má pít, jak se má hýbat, prostě co má a nemá dělat...

Bohužel, v běžném denním provozu není moc času a prostoru na podrobné probírání všech tipů na zdravé návyky, na to těch dvacet či třicet minut v ordinaci zkrátka nestačí. A informací na téma zdravého životního stylu je kolem nás sice všude hodně, ale možná taky až moc.

Škoda, že nás ve škole neučí ani základy zdravé životosprávy, trůfám si říct, že by to bylo užitečnější než znát algoritmy nebo hlavní město Guatemaly.

Tuto stručnou knížku jsem tedy pojala velmi prakticky a velmi jednoduše, srozumitelně a stručně. Jako snadno proveditelné tipy ke zlepšení zdraví pro každý den, kterými se můžete inspirovat, některé z nich zařadit do svých každodenních životů a zlepšit tak své zdraví a pohodu. A hlavně: jsou to mnou opravdu vyzkoušené věci čili nekážu vodu a nepiju víno. Sama jsem pro sebe chtěla něco, co mi pomůže udržet si zdraví a co je zároveň časově reálné. Vždyť stejně jako vy mám práci, domácnost a ne moc času nazbyt. Na následujících stránkách najdete souhrn zdravých návyků, které praktikuji každý den a o které bych se s vámi chtěla bych podělit. Tato knížka nemá odrazovat svou délkou a složitostí, naopak má povzbudit a inspirovat svou jednoduchostí a praktičností.

Ve druhé části knihy pak můžete nasát ještě o trochu více informací ohledně různých témat týkajících se zdravého života

Když se bavíme o zdraví, existují tři stěžejní témata, která by sama vystačila na celou knihu, ale v této příručce je probereme maximálně stručně a efektivně. Jsou to:

strava – pohyb – psychohygiiena

To jsou skutečně základní pilíře zdravého životního stylu, na které se musíme soustředit. Kromě nich se budeme zabývat spoustou dalších věcí, ale toto jsou základní oblasti, na kterých musíme zapracovat.

Jaký je zdroj informací a rad uvedených níže? Inu, trochu vědy a medicíny, trochu přírodní léčby – inspiruje mě zejména ájurvéda –, ale hlavně hodně osobních zkušeností a pokusů na sobě samé.

Samozřejmě je zde nutné zmínit, že níže uvedené tipy jsou jen obecný návod a že nenesu odpovědnost za to, když něco z uvedeného špatně pochopíte nebo nevhodně aplikujete a tím si uškodíte. To je jako poučení, že v mikrovlnce nemáte sušit domácí mazlíčky. Věřím ve zdravý rozum vás čtenářů, který ostatně ve svém životě potřebujeme ze všeho nejvíc, oblast zdraví nevyjímaje. A pokud máte pochybnosti o tom, jestli je ve vašem zdravotním stavu vhodné něco konkrétního dělat, porad'te se se svým lékařem.

Tak tedy vzhůru k lepšímu zdraví!

A shrňme to hned na úvod:

- » Věřím tomu, že zdraví není věda
- » Lepší je nemoci předcházet, než ji léčit
- » Základem zdravého životního stylu jsou drobnosti, které zařadíme do každodenního života
- » Dělejme to, co víme, že bychom dělat měli. Většinou už to opravdu víme. Tak stačí to už jen dělat.
- » Hlavní pilíře zdraví a pohody jsou strava, pohyb a psychohygiena
- » Zdravý životní styl není dřina a nuda, ale radost!
- » Zdá-li se vám to tak jednoduché, až je to podezřelé, pak jste to pochopili správně
- » Pokud nemáte vůbec, ale vůbec čas, alespoň se narovnejte, zhluboka nadechněte a usmějte



ÚVOD



Osobně je mi bližší prevence neboli raději nemocem předcházet než je složitě léčit. Samozřejmě ne všem chorobám se dá zcela předejít zdravým životním stylem, ale rozhodně se tak dá mnohonásobně zvýšit pravděpodobnost, že budete fit.

Život je hodně o pravděpodobnosti a zdraví není výjimkou. Někdo může říct Podívej na Pepu, už dvacet let hulí jako fabrika, jeho nejoblíbenější zelenina je řízec a jeho jediný sport je pohyb prstu po televizním ovladači. A přitom je zdravý jako rybička a k doktorům vůbec nechodí! Každý z vás jistě takového Pepu zná a já neříkám, že se Pepa nemůže těšit dobrému zdraví. Je ale jen velmi málo pravděpodobné, že kdybychom žili jako Pepa všichni, zachovali bychom si Pepovo dobré zdraví. Jeho totiž patrně chrání velmi dobrá genetika, kterou ale my ostatní nemusíme mít. Proto ano – existují výjimky, ale ty jen potvrzují pravidlo. Pepa se možná dožije sedmdesátky, klobouk dolů. Ovšem s lepším životním stylem by tu byl třeba do stovky a v mnohem lepší kondici. Zde je ještě potřeba zmínit, že cílem většiny z nás asi není dožít se co nejvyššího věku v nemoci, ale co nejvyššího věku VE ZDRAVÍ. A to je sakra rozdíl.

Pro většinu z nás by kouření, špatná strava s přemírou nasycených živočišných tuků, takřka žádný pohyb a negativní psychické nastavení znamenalo obrovskou zátěž, se kterou by se naše tělo muselo prát a neúnosně by se tak zvyšovala pravděpodobnost zdravotních obtíží. Tyto základní pilíře nemoci bychom se tedy měli snažit odstranit.

Snaha o zdravý životní styl pro nás ale nesmí být noční můrou, stresem a příčinou úzkosti, pokud proti zdravé životosprávě jakkoli zhřešíme. V dnešní době vidíme například kromě anorexie i ortorexii – chorobnou snahu o zdravou stravu.

Prosím, nic nepřehánějme. Naším heslem budiž:

jednoduše – přirozeně – radostně

Měli bychom se teď zamyslet nad jedním důležitým bodem, bez kterého nemůžeme pokračovat: nad definicí toho, co zdraví vlastně je.

CO JE ZDRAVÍ?

Definice zdraví se během let velmi měnila a vyvíjela.

Asi se shodneme, že zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci. I bez vědeckých definic bychom nejspíš přišli na to, že zdraví se netýká jen našeho těla, ale i naší duše. Tedy že nechceme jen mít silné údy, které nás nebolí, ale chceme se i dobře cítit po všech ostatních stránkách – mentálně, sociálně, spirituálně. Odborně se to nazývá bio-psycho-sociální model zdraví. Krásný název, že?

*Já bych to zjednodušila a řekla,
že zdraví je stav tělesné i duševní
pohody.*

Je důležité si uvědomit, že jednotlivé složky nás samotných se vzájemně velmi silně ovlivňují. Když tělo něco bolí, mysl to rozruší, pocítíme úzkost, vztek, smutek atd. Na druhou stranu, jestliže se nám podaří vytvořit pozitivní vjemy v mysli, dokonce i fyzická bolest se může zmírnit. Ale to by bylo na velmi dlouhé povídání a já přece slíbila, že bude vše jednoduché a praktické.

Pokud tedy přijmeme tento komplexní model zdraví, asi nás napadne, že zdraví je nejen prostředek, ale že zdraví je i cíl. Bez toho, abychom se cítili po všech stránkách zdraví, se nemůžeme cítit šťastní. Snažme se být

pány našeho zdraví, pracujme na něm aktivně, stejně jako aktivně pracujeme na celkovém naplnění našeho života a dosažení štěstí.

Pojďme se tedy podívat, co můžeme udělat pro co největší fyzickou i psychickou pohodu. Když se navíc o své zdraví budeme aktivně starat, přibude nám ještě jeden libý pocit – pocit dobře odvedené práce!



PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ

aneb dělejte toto

a zdraví vás nemine!

KAŽDÝ DEN

Den se skládá z okamžiků. V každém okamžiku se můžeme rozhodnout, co uděláme. Nebo alespoň jak to uděláme. Každý den se tedy stokrát, tisíckrát rozhodujeme, jestli uděláme něco pro sebe příznivého nebo naopak něco, co nám příliš nepomůže. Máme možná hodně špatných návyků získaných v rodině, ve které jsme vyrostli, ve společnosti, ve které žijeme, nebo díky svým vlastním představám. Mnohdy nás ani nenapadne, že bychom některé věci mohli dělat jinak – jednodušeji, radostněji, zdravěji.

Pojďme se tedy zaměřit na pár milníků každého běžného dne a podívejme se, jaké drobné krůčky ke zdraví a pohodě můžeme udělat.

Bude to spousta drobností, malých kamínek, ze kterých se skládá mozaika. Každý z nás si z nich může vybrat ty, které se mu líbí, které by chtěl zkusit, vzít za své, zařadit do dennodenního života. A třeba si z nich vytvořit zdravý návyk. Říká se, že pokud něco děláte měsíc, uděláte si z toho zvyk. Tak to zkuste! Nejde o to překopat od základů celý svůj život, celý denní režim, jídlo, pohyb, zlovyky... Extrémní změny jsou většinou neudržitelné a krátkodobé. Ale budujte postupně a trpělivě svůj lepší život. Stojí to za to!

Společně projdeme základními částmi dne a podíváme se, jaké zdravé návyky do nich můžeme vložit.

Zaměříme se především na:

- » *Ranní rituály*
- » *Pobyt v zaměstnání*
- » *Stravu*
- » *Pohyb*
- » *Domácí regeneraci*
- » *Psychohygienu*
- » *Zasloužené rozmazlování*

Dělejte si poznámky, a pokud se vám bude nějaký bod líbit, hned si ho zapište – na konci knihy budete mít delší či kratší seznam inspirujících zlepšováků, které se rozhodnete použít a zařadit do svých životů.





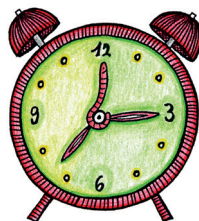
RÁNO

aneb očista těla i ducha

Ráno je nejdůležitější částí dne. Protože je to jeho začátek a ukazuje směr, kterým se bude váš den ubírat. Jakou náladu si ráno vytvoříte, v takovém duchu se celý zbytek dne ponese. Pokud začnete báječně, je dost pravděpodobné, že báječně budete také pokračovat. Samozřejmě, i když nezačnete svůj den zrovna nejlépe, budete mít později spoustu času to vylepšit, ale bude to pravděpodobně náročnější. Ráno jde totiž všechno jakoby samo, stačí si to pěkně naplánovat.

BUDÍČEK

Den nezačíná ráno, ale večer



V našem putování jedním zdravým dnem sice začneme ráno, ale ranní vstávání ve skutečnosti závisí na tom, jak – a kdy – si jdeme večer lehnout. Asi mi dáte za pravdu, že kdybyste ráno vstali včas, ušetřili byste si spoustu nervů a nedojedených snídaní. A jestli chcete včas vstát, musíte jít včas spát. Opravdu. Zkuste překonat to večerní nutkání podívat se ještě na jednu internetovou stránku, shlédnout ještě jeden díl seriálu... O tom si ještě povíme, až se budeme věnovat večerní části dne.

Po probuzení se zkuste usmát (fakt to zkuste, i když se vám moc nechce...), poděkovat za nový den – za to, že jste se vůbec probudili, což znamená, že jste naživu. Ještě v posteli se můžete trochu protáhnout, alespoň vytáhnout ruce i nohy co nejvíc do dálky. Protahování je přirozený

probouzečící mechanismus, aktivuje se tím takzvaná retikulární formace, což je oblast mozku, která se na probouzení podílí. Příjemné je taky pokrčit vleže na zádech nohy, dát si kolena k hrudníku a obejmout je rukama, zkuste se i lehce pohoupat doprava a doleva a uvolnit tak zatuhlá bedra.

Optimální je vstávat každý den ve stejnou dobu.

Alespoň přibližně. I o víkendu. Ušetří vám to budíkové probuzení, a to za to přece stojí! Náš organismus má rád pravidelnost, a když mu ji dopřejeme, bude pracovat jako hodinky. A probudí se sám.

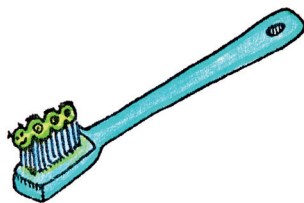
Pokud si chcete přispat, budiž, ale nepřespávejte se.

Když nemusíte vstávat, nenuťte se do delšího spánku do zásoby. Z přespání můžete být ještě unavenější než z nevyspání.

RANNÍ OČISTA

Zuby

Zuby jsou mé oblíbené téma, ač nejsem zubař. Ohledně toho, kdy se mají čistit zuby, se neustále vedou učené i neučené diskuze. Tak já vám to tedy řeknu, kdy si zuby čistit.



Zuby si čistěte ráno po probuzení

Ne po snídani. Ale před snídání. Vždyť přece ráno při vstávání máme v puse jako v polepšovně, no ne? Kdo by do takové polepšovny dával nějaké lahodné jídlo? Ne, to nedává smysl, proto se pojďme oprostít od mýtu čištění zubů až po snídani. Po jídle si zuby jen důkladně vypláchneme vodou.

A samozřejmě, zuby si čistíme dvakrát denně, takže další čištění nás čeká večer před spaním.

Použijte škrabku na jazyk

Bakterie v našich ústech se v noci veselí, vytváří plak na zubech a povlak na jazyku. My jim chceme to veselí přerušit. Proto po vyčištění zubů zbavte jazyk povlaku takzvanou škrabkou na jazyk. Není to škrabka kuchyňská, ale škrabka speciální neboli čistič jazyka. Někteří výrobci již do svých zubních kartáčků jednoduchý čistič jazyka zabudovali. Je to snadné: škrabku přiložte ke kořeni jazyka a jemným tahem přejed'te až jeho špičku. Škrabku opláchněte a podle potřeby postup zopakujte, až do pocitu čistého jazyka bez povlaku. Škrabek na jazyk je na trhu celá škála – od plastových po kovové.

Mezi zuby

Čištění mezizubních prostor je stále trochu novinkou, na kterou si všichni nezvykli. Přitom je opravdu zásadní. Zub má přece nejen stranu přední, zadní a horní, ale také mezizubní. Doporučuji zajít co půl roku na dentální hygienu, kde vám nejen mezizubní prostory pořádně vyčistí, ale také vám ukážou, jak je správně čistit doma. Mezizubních kartáčků a nití je veliké množství a každý si najde vhodný typ. Mezizubní prostory bychom

měli čistit jednou denně, raději večer, před celou dlouhou nocí, během které mohou neblaze na sklovinu působit zbytky jídla. Použití mezizubního kartáčku a/nebo nitě vám při troše cviku nezabere více než dvě minuty, takže se to vážně vyplatí. V prvních dnech, kdy si začnete čistit mezizubní prostory, vám budou pravděpodobně hodně krváčet dásně, protože jsou neustále podrážděné zánětem vzniklým z nedostatečného čištění. Krvácení se ale nejdéle za dva týdny zbavíte a světe div se – ani v případě, že jste na krvácení dásní trpěli, už se s ním velmi pravděpodobně znovu nesetkáte. U mě to byla otázka jednoho týdne.

Po jídle si vypláchněte ústa

Po jídle si zuby nečistíme, protože cukry a kyseliny v potravě sklovinu oslabují a kdybychom do ní ještě hned rýpali kartáčkem, dobrou službu bychom jí neudělali. Ale abychom zminimalizovali dobu, kdy agresivní složky potravy na zuby působí, je nejlepší si hned po jídle vypláchnout ústa čistou vodou a zuby pěkně vyšplouchat. Alespoň třikrát. Tím se koncentrace cukrů a kyselin (a tím i pravděpodobnost vzniku zubního kazu) podstatně sníží. Pozor, vypláchnout ústa je vhodné i po vypití hodně sladkých nebo kyselých nápojů.

Dnes máme epidemii zubního kazu u dětí. Dokážete si určitě představit, jak celodenní upíjení limonád a cucání bonbónů sklovinu ničí. Raději než lízátko dejte dětem nějaký měkký pamlsek, který nebudou mít v puse tak dlouho. A v ideálním případě děti na sladkosti vůbec nezvykejte, o nic neprijdou a nevybudujete jim tak závislost na sladké chuti a nepoložíte základy obezity a zubního kazu.

Na vypláchnutí stačí obyčejná voda, lze použít i ústní vodu, ale tu bych nepoužívala po každém jídle, spíš jen po jídle obzvlášť pro zuby agresivním.

Žvýkat po jídle žvýkačku bez cukru je také dobrá volba, i ona nám pomůže prostředí v ústní dutině zneutralizovat. Naopak „čistit“ zuby pomocí jablka, jak se traduje, nedává smysl, o tom se asi ani není třeba rozepisovat...

Na závěr jedno krátké, ale výstižné heslo: ČISTÉ ZUBY SE NEKAZÍ!

Sprcha

Ráno pod sprchu

Spíme. Spíme dlouho – sedm osm hodin. Potíme se, metabolismus našeho organismu pracuje, vylučuje, tělo se regeneruje. Výsledkem mimo jiné je, že když se ráno probudíme, nevoníme, nejsme čistí jako alabastr, prostě potřebujeme sprchu. Navzdory často tradovanému mýtu nejen v našich zeměpisných končinách, že postel je to nejčistší místo. Sice je rozhodně čistá v tom smyslu, že se do ní nedostane bláto a podobně, ale jinak je to dle mého spíše místo regenerace než čistoty.

Ranní sprcha je tudíž naprosto zásadní úkon našeho dne. Je důležité spláchnout vše, co se na nás během noci nalepilo – jak na naši tělesnou schránku, tak na naši mysl.

Pokud ranní sprchu ještě nepraktikujete, tak určitě začněte. Je to neuvěřitelně příjemná věc. Budete se po ní cítit velmi svěží, opravdu připraveni na nový den. Úplně nejlepší je použít nejdřív vodu teplou (ne ale moc horkou, abyste pokožku příliš nevysušili a nepodráždili) a na konci trochu studenou. Píšu trochu, protože ne každý studenou vodu dobře toleruje. Otuzování je dobré, ale ne všichni na to mají konstituci. Zkuste ale alespoň tak vlažnou vodu, že v ní náznak chladu pocítíte. Trochu se tím otužíte a navíc se říká, že chladná voda po ránu smyje vše ošklivé z mysli.



Nemusíte se vždy drhnout mýdlem

Ráno se chceme především osvěžit a spláchnout noční náladu, takže není nutné vypotřebovat půlku sprchového gelu. Klidně se umyjte jen samotnou vodou, případně použijte trochu mýdla jen na nejproblémovější místa. Přírozený ochranný film kůže obecně není dobré moc dráždit, takže opravdu není potřeba se každý den dvakrát drhnout od hlavy až po paty houbičkou či peelingovou rukavicí. To stačí provést jednou nebo dvakrát týdně. Kdo má hodně suchou a citlivou pokožku, jistě si oblíbí sprchové oleje, které jednak umyjí, jednak promastí. Já je mám osobně moc ráda, hlavně proto, že jsem líná se mazat po koupeli krémem.

Jste skvělí!

Kromě toho, že se po ranní sprše budete cítit báječně na těle i na mysli, budete ještě navíc na sebe hrdí, že jste překonali lenost a pohodlnost vylézt z vyhráté postele rovnou do denního oblečení. Trocha zdánlivého nepohodlí lidem svědčí, vždyť bychom jinak zvlčili. I díky takovýmto zdánlivě banálním koupelnovým úkonům rozvíjíme houževnatost, odhodlanost a sílu vůle, které se nám v životě náravně hodí; bez nich člověk stěží dosáhne toho, co chce.

DÝCHEJTE, PROSÍM!

Už během prvních chvil našeho nového dne si můžeme připomenout, jak důležité je dýchat. Zní to možná divně, ale vybavte si, jakým způsobem nejčastěji dýcháte. Většinou dost povrchně. Přitom hluboké klidné dýchání

přináší nejen spoustu potřebného kyslíku, ale také mnohem lepší soustředěnost a klid. Takže jen co se probudíte, už se zhluboka nadechněte. A během ranních koupelnových procedur je ideální čas, kdy si vytvářet návyk hlubokého dýchání. Nemusíme následovat žádné složité dechové techniky, prostě jen zhluboka dýchat, to stačí. Komu by se přece jen chtělo, může vyzkoušet dechovou vlnu – nadechování postupně do břicha, hrudníku a nakonec pod klíční kosti.

Hluboké dýchání je i účinná antistresová a relaxační metoda. Dostanete-li se do obtížné situace, ve které jakoby automaticky začnete mělce dýchat, vzpomeňte si, že se máte zhluboka nadechnout. A vydechnout. A prostě klidně a hluboce dýchat. Obzvlášť relaxační a zklidňující je dýchání, při kterém po hlubokém výdechu ještě na chvíli dech zadržíte. Na chvíličku, třeba na vteřinu nebo dvě.

Bavíme se sice o hlubokém dýchání, ale je to hloubka přirozená – ne nucená, přehnaná, nesnažíme se o holotropní dýchání ani o nic podobného. Kdybyste dýchali dlouho extrémně zhluboka jako mašina, mohli byste se dostat do stavu takzvané hyperventilační tetanie, kdy vás mimo jiné začnou brnět ruce, nohy, kolem úst, cítíte závrať a úzkost. A o to nám opravdu nejde. Dýcháme prostě přirozeně.

RANNÍ NALADĚNÍ

Zkusme si ráno zpříjemnit. Nějaký nápad? Co takhle najít si chvílku na motivující knihu? Nebo pustit si oblíbenou hudbu? Díky chytrým telefonům máme přece tolik možností, můžeme mít hudbu i na záchodě a v koupelně u čištění zubů. Nebo můžeme poslouchat audioknihu či nějaký zajímavý či cizojazyčný pořad, podcast, odbornou přednášku, obohacující rozhovor.

Vždyť než se ráno dostaneme z domu, máme vlastně docela dost času, obzvlášť na poslouchání. Na koho je příliš brzo, aby se nějak intelektuálně angažoval a jen co otevřel oči, tak se vzdělával, ten si pustí jen hudbu, ale někdo jiný zase po ránu do čerstvé hlavy rád nasaje nové informace, které potřebuje. Moc bych nedoporučovala ihned pouštět rádio nebo televizi. Informací, které se nás netýkají a které ke svému šťastnému životu nepotřebujeme, je všude kolem nás až moc a nedokážeme je zpracovat. Jestliže to není vysloveně vaše hobby, dejte si po ránu raději malý mediální půst. A i později během dne si spíše vyberte jeden informační kanál, který si projdete a kde během pár minut zjistíte zásadní události dne. A je to. Pokud budete celý den lovit informace na internetu na všech zpravodajských stránkách, výsledkem bude spousta ztraceného času a naprosto minimální užitek pro vás samotné.

PLÁNUJTE REÁLNĚ

Pro vaši pohodu i výkonnost je zásadní umět dobře plánovat. To znamená vědět, co za den chcete stihnout a jak k tomu dospějete. Dobré je si úkoly sepsat, ať už na papír nebo do telefonu, a po jejich splnění si je odškrtnout. Odfajfkování je důležitý psychologický aspekt, ze kterého plyne veliké uspokojení.

Ovšem reálné plánování neznamena napsat si na seznam dvacet věcí a potom si večer rvát vlasy, že jsme všechno nestihli. Pokud nejste typ člověka, který má výborný smysl pro čas, raději si zkuste napsat i časový rozvrh plánovaných úkolů. Možná tak už předem zjistíte, že není reálné vše stihnout, jelikož den má omezený počet hodin. Jak na to, aby naše plány dávaly smysl a pomohly nám lépe organizovat čas? Dočtete se v druhé části knihy.

ROZHÝBAT SE

Není nad to se po ránu trochu protáhnout. Jsme ztuhlí po celé noci a možná ještě nejsme zcela probuzení. Malé protažení ještě v posteli už proběhlo, ale to nám nestačí. Měli bychom si dopřát alespoň pár minutek cvičení. Opravdu stačí jen pár minut – protože kdo skutečně ráno dokáže najít dalších třeba 20 minut na cvičení? Vyberte si pár cviků, které jsou vám extra příjemné, ať už je to něco ze zdravotního cvičení, z pilates, z jógy, Pět Tibeťanů. Já osobně si dávám pár opakování Pozdravu slunci – tím se jednak protáhnou, jednak se zadýchám, protože cvičím dosti svižně. Tady je můj tip:

- Postavte se na špičky, vzpažte ruce, dívejte se vzhůru a natahujte se co nejvíc ke stropu, abyste dosáhli na lákavé plody dnešního dne. Jednou vytáhněte víc levou paži, potom pravou paži.
- Položte si obě dlaně na bedra a dělejte malé kroužky pánví do všech stran. Pozor, moc se nezaklánějte, jen lehce!
- Rozkročte mírně nohy, vzpažte jednu ruku, ukloňte se na opačnou stranu, potom ruce vyměňte. Krásně si protáhněte boky.
- Nohy k sobě, vzpažte, pomalu se předklánějte nejdřív s rovnými zády, potom se příjemně vyhrbte a snažte se dosáhnout rukama co nejvíc dolů, klidně až na podlahu. V předklonu se vyvěste, zhluboka dýchejte do beder. V pozici v předklonu se svěšenýma rukama se můžete i otáčet pomalu napravo a nalevo a protahovat si tak páteř v rotaci.
- Postavte se, nohy dejte od sebe na šíři boků, udělejte půlkroužky hlavou od pravého ramene k levému a zase zpátky. Hlavu nezaklánějte. Potom udělejte úklon k jednomu rameni, prodýchejte a s každým výdechem se snažte uklonit hlavu ještě víc k rameni. Můžete si pomoci a hlavu mírně přitáhnout rukou. Zopakujte i na druhou stranu.

- Zakružte rukama v ramenou zepředu dozadu.
- Nezapomeňte při cvičení pořádně zhluboka dýchat, v rytmu pohybu.

Je vhodné využít každou volnou chvíli a udělat si pár cviků. Někdo si dělá pauzy kuřácké, vy si můžete udělat pauzy dřepovací, skákačí nebo protahovací. Každý krok, skok a shyb se počítá!



Podívejte, jak se můžete po ránu jednoduše protáhnout a jak stimulovat plosky nohou.

→ drskulinkova.cz/protazeni-rano

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Zdraví v kapse***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.