



VÁNOCE S RODINOU DĚTI ANI OSTATNÍ BLÍZCÍ SI NEBUDOU PAMATOVAT, JAK VZORNĚ BYLO UKLIZENO, ANI KOLIK DRUHŮ CUKROVÍ BYLO NAPEČENO, ALE JESTLI DOMA PANOVALA POHODA.

Nadělte si klidné a spokojené Vánoce

Všechno stihnout, na všechny se usmívat a ještě si u toho odpočinout. Nemožné? Zkuste si letos zařídit Vánoce jinak než obvykle.

TEXT: JANA BLÁŽKOVÁ
FOTO: SHUTTERSTOCK

Přeje si navzájem klidné Vánoce, protože moc dobře víme, že realita často vypadá přesně opačně. Klid je to, po čem o svátcích nejvíce toužíme, a zároveň to poslední, co opravdu zažíváme. Zkuste to letos jinak a klid si opravdu dopřejte. Nikdo jiný vám pohodu nezařídí, začněte proto u sebe. Uberte v přípravách, úklidu, pečení i dokonalosti, radí odborníci z AquaLife Institutu, který sdružuje odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem. Co všechno radí?

Jedním z nejčastějších vánočních mýtů je, že se musíme pro druhé „rozdat“ – materiálně, fyzicky i psychicky. Nakupujeme, vaříme, uklízíme, snažíme se všechno zvládnout a vydržet. Jenže to není sváteční pohoda, ale vánoční stres. Trénujte laskavost především k sobě a respektujte své limity.

Stejně klamná je představa dokonalých Vánoc – od perfektního stromku přes hromadu dárků až po rodinná setká-

ní bez jediné hádky. Takové očekávání vede spíš k napětí a zklamání. A přejídání? I to je zbytečný extrém. Vánoce jsou o pár slavnostních jídelch během několika dní, ne o týdnech nepřetržitého hodování. „Pokud přiberete kilo či dvě, nic se neděje – tělo si s tím poradí. Hlavní je nepropadat výčitkám, nenechat se strhnout extrémy a neztrácet ze zřetele, co je opravdu důležité – zpomalit, být s druhými a užívat si přítomnost,“ tvrdí odborníci z AquaLife Institutu.

CO TAKHLE PRCHNOUT PŘED LÁKADLY DO ZAHRANIČÍ?

Jak na to? Cukroví napečte méně a schovejte ho do krabice na balkon či do sklepa, místo pohoštění připravte pro hosty venkovní aktivitu. Nebo udělejte totální změnu a odjeďte pryč.

Poslední z možností pravidelně volí i zakladatelka organizace Stop obezitě (STOB) psycholožka Iva Málková: „Miluji sladké, a tak se snažím řídit tím, co radím. Pár dní nic neznamená, horší je konzumace většího množství energie od Mikuláše až do Nového roku,“ říká a upřesňuje: „V prosinci je pro STOB

okurková sezona, protože o hubnutí nikdo nestojí, tak již mnoho let odjíždím do teplých krajů, kde hledám vhodná místa na exotické hubnoucí pobyty pro klienty a zhubnu do foroty 1 až 2 kila, která si pak dovolím o Vánocích přibrat. Vracím se tak okolo 20. prosince, aby byl čas tak akorát vše připravit, ale nebylo moc prostoru na předvánoční požívání cukroví. Takto to praktikuji mnoho let a udržuji si váhu z mládí.“

A protože ne každý si přirozeně může dovolit utéct před vánočním shonem na exotickou dovolenou, dodává: „Řídím se tím, co učím naše klienty, příjemno se zesílí na základě kontrastu, kdy si odpočinek s cukrovím člověk lépe vychutná po předchozí únavě. Proto se snažíme každý den sportovat – od tenisu po turistiku či (pokud příroda přeje) si užíváme běžek. Když usedneme po sportovním výkonu do křesla, vychutnáme si grog a kousek cukroví daleko více, než kdybychom se od rána nepohnuli.“

Zkrátka stejně jako na dovolené, ani o svátcích úplně nevybočujte ze svého zaježděného režimu a zároveň si ale dovoďte mírně vybočit a užít si tradiční jídla bez výčitek.

Desatero sváteční pohody

Vyzkoušejte desatero drobných kroků pro vánoční pohodu, které sepsala psycholožka a nutriční poradkyně Zuzana Douchová, a nadělte si ten nejlepší dárek – vlastní klid.

1. VÝZDOBA A KOLEDY

Tvoření i poslech oblíbené hudby přepínají mozek do relaxačního módu.

2. OHEŇ A SVĚTLO

Pozorování plamene svíčky nebo krbu uklidňuje a snižuje napětí.

3. KRÁTKÁ PROCHÁZKA

Chůze na čerstvém vzduchu velmi efektivně pročistí hlavu a sníží stres. Vyzkoušejte to!



ZUZANA DOUCHOVÁ PSYCHOLOŽKA
A NUTRIČNÍ PORADKYNĚ.

4. HYDRATACE

Dostatek čisté vody v čele s přírodními minerálkami se postará o optimální činnost mozku, a tím i o lepší náladu, více

energie a větší odolnost vůči stresu.

5. SLADKÁ RADOST

Vychutnejte si pár oblíbených kousků cukroví nebo horkou čokoládu, v klidu a bez výčitek.

6. POHÁDKY

Návrat do dětství pomáhá zklidnit mysl a dobře se naladit.

7. HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Pár hlubokých nádechů do břicha několikrát během dne efektivně snižuje napětí.

8. RELAXACE V TICHU

Dopřejte si aspoň pár minut denně jen sami se sebou, bez lidí a jakýchkoli rušivých elementů.

9. VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ

Teplý nápoj příjemně nastartuje den.

10. VDĚČNOST

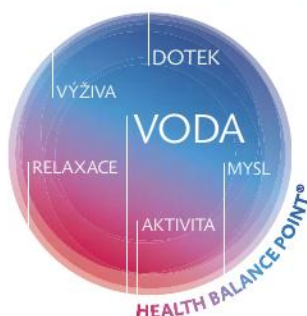
Probouzí pocit spokojenosti a vnitřní klid.

INZERCE



Dopřejte si
zimní péči v lázních

Tip na dárek
Dárkový poukaz do lázní
Oslavte Silvestr
v lázních



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

TERMÁLNÍ LÁZNĚ

Velké Losiny

NOVOROČNÍ RELAX

od 6 934 Kč / 3 noci / os.

TERMÁLNÍ LÁZNĚ

Velké Losiny

POBYT PRO SENIORY

od 16 482 Kč / 7 nocí / os.

Lázeňský hotel NIVAMARE

LUHAČOVICE

SILVESTR NA NIVAMARE

od 12 160 Kč / 4 noci / os.

Vila ANTOANETA

LUHAČOVICE

RELAX V TÝDNU

od 3 664 Kč / 2 noci / os.

Lázeňský hotel ROYAL

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SILVESTROVSKÝ POBYT

od 20 050 Kč / 7 nocí / os.



www.royalspa.cz