



ZÁŘÍ

Jak často se máme hýbat?

Na tuto otázku odpovídám už řadu let. Když jsem ji dostala poprvé, odpověděla jsem, že by se ženy měly věnovat pohybu dvakrát až třikrát týdně 60 minut. Stejnou otázku dostávám stále, několikrát týdně. Doba se změnila, životní styl se zrychlil a život je čím dál tím víc stresující. Dnes již odpovídám, **že sportovat, nebo tedy věnovat se pohybu, bychom měly každý den.**

Chtít po vás, abyste se věnovaly pohybu denně 60 minut je asi hloupost, ale **20 až 30 minut zvládne každý!** Vaše tělo a hlava se vám za to odvděčí! Nemusíte denně makat v posilovně na strojích nebo se potit na skupinové lekci či cvičit jógu. Stačí **jakýkoliv pohyb** – procházka, plavání, cokoliv. Naše psychika a tělo potřebují hormon štěstí a k jeho tvorbě je pohyb nebo sport to pravé ořechové.

Já třeba potřebuji tento chemický proces vyplavení hormonů štěstí zažívat denně, proto kromě cvičení dělám ještě i další aktivity. Určitě si řeknete proč, když v tom fitku nebo v tělocvičně jsem celé dny, ale tento stereotyp zkrátka potřebuji k životu. Cvičení ve fitku pak doplním procházkou se psem v lese, plaváním v bazénu nebo se snažím zvolit jiný typ aktivity, abych tzv. vypla.

Když tento rok trávíme společně, navrhuji vám, co kdybyste si **své pokusy každodenního sportování zapisovaly do tohoto diáře. Naplánujte si na každý den alespoň půl hodinku pohybu.** Cokoli, hlavně že se budete hýbat. Ať už je to cvičení ve fitku, běhání, procházka, výlet na koloběžce, či na kole. Jděte si zaplavat, zabruslit. Zkrátka se věnujte pohybu každý den 20 až 30 minut. A když už vám to někdy nevyjde, vystupte alespoň o zastávku dřív a jděte domů pěšky. Nepoužijte výtah a jděte po schodech.

Neměly byste také zapomínat na **regeneraci!** Je stejně důležitá jako pravidelný pohyb. Aktivní regenerace je mnohem efektivnější než regenerace pasivní. Tou aktivní mám na mysli saunování, nebo třeba plavání. Schválně, kolikrát jdete za rok do sauny nebo si zaplavat? Napadne vás to vůbec?

Je mi jasné, že mnohé z vás to nenapadne. Často se také stává, že mi ženy říkají, že do sauny nechodí, protože jim tam praskají žilky a že je tam na ně příliš velké vedro. Ano, chápu to. Proto jsem tedy pátrala, jak dopřát saunu i těmto ženám, a zjistila jsem, že ideální je **infrasauna.**

Víte, proč vás vlastně do **saunování** tolik nutím? Má hned několik pozitiv a přidaných hodnot. V klasické sauně se prohřeje podkoží. Když se budete během saunování masírovat masážní žínkou, rozproudíte lymfu, potom se odplaví toxiny z těla. Zároveň pracujete i na odbourávání celulitidy a odstraňujete vrstvy staré pokožky. Tím, že se střídá pobyt v sauně s koupáním ve studené vodě, se naše tělo rychleji prokrvuje, a díky tomu regeneruje. Bolavé nohy přestanou bolet, unavená záda také tolik nebolí a tvoří se hormon štěstí a radosti endorfin. A v neposlední řadě posilujete svůj **imunitní systém.** V **infrasauně** nastupuje pocení až po delší době, zatímco v klasické sauně vám stačí ke zpcení patnáct minut. V klasické sauně je teplota vyšší než v infrasauně, která naopak díky tomu může být pro mnohé příjemnější. Musíte v ní však strávit delší dobu, abyste zažila ten krásný pocit, když se vaše tělo zbaví zbytečné vody, kterou zadržujeme v podkoží.

Doufám, že jsem vás pro saunování nadchla. Já jsem si saunu pořídila dokonce i domů, a když mám náročné období, klidně si do ní každý den sednu na 15 až 20 minut, pak do studené vody. Regenerace je pak stoprocentní a můžu pak fungovat bez problémů dál. A to potřebujete přece i vy!

Pokud víte, že opravdu saunovací typ nejste, pak další zdravou možností, na kterou tento měsíc rozhodně nezapomeňte, je **plavání!** Aktivní pohyb ve vodě opět prokrvuje podkoží a krásně prokrvuje svalstvo. Navíc budete vypadat svěže, protože další přidanou hodnotou plavání je, že studená voda opravdu blahodárně ovlivňuje naše kožní buňky. A potom pleť na obličejí a pokožka celého těla vypadají pružnější a svěžejší.

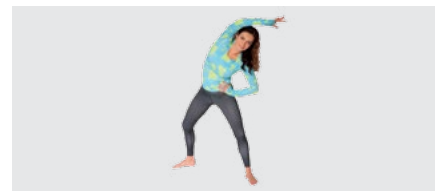
K regeneraci jsem dokonce vyzkoušela i **kryokomoru**. Jedná o trochu náročnější typ regenerace, ale oblíbila jsem si ji. Inspirovala mne moje kamarádka, která do kryokomory chodí už léta, ale nejdřív jsem na to musela najít vnitřní sílu. Stejně tak, jak to děláte nebo budete dělat vy po přečtení některých mých rad. K odchodnutí konečně vyrazit do kryokomory mě vedly zdravotní problémy – bolela mě ramena a předloktí, která jsem si přetrénovala. Žádná jiná regenerace nepomáhala, tak jsem se prostě rozhodla a šla tam. Byl to pro mě zážitek jako hrom a ten pocit štěstí a vítězství, který jsem díky tomu prožila, byl takový, jako už dlouho ne. Prostě jsem v plavkách, v pantoflích, s čelenkou, rukavicemi a krytkou na pusu vstoupila na pár minut do minus 120 stupňů Celsia. Vydržela jsem tam jen 3 minuty, ale když jsem vyšla ven, cítila jsem se jako na obláčku štěstí a spokojenosti.

Co s našimi buňkami dělá tak velký mráz? Kupodivu náš organismus neochlazuje, ale aktivuje tepelné receptory v kůži, které pak stimulují imunitní systém a tím urychlují regeneraci našeho těla.

Toliko moje tipy na regeneraci. **A nezapomeňte, že kdo nic nezkusí, nic nezažije.**



Na unavené a ztuhlé svalstvo paží jsem pro vás připravila sadu strečinkových cviků. Ideální pro všechny, kteří celý den pracují na počítači.



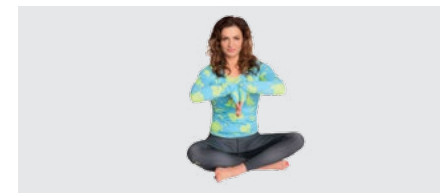
1) Postavte se do mírného rozkročení. Kolena a špičky vytočte do stran. Jednu ruku dejte v bok a druhou paži zdvihněte do vzpažení. Plynule přejděte do úklonu na 15 až 20 vteřin a pohyb vytáhněte co nejvíce za prsty ruky. Opakujte na druhou stranu.



2) Cvik na protažení zápěstí - doporučuji všem, koho trápí bolesti karpálů. Sedmeme si do tureckého sedu, držíme rovná záda. Obě paže zdvihneme do úrovně ramen před tělo. Prsty jedné ruky spustíme dolů a dlaní druhé ruky do ní tlačíme 15 až 20 vteřin. To samé na druhou ruku. Opakujeme 3x.



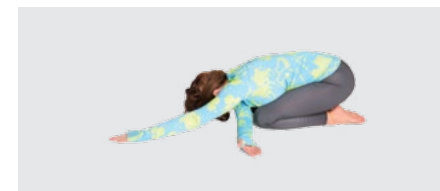
3) Sedíme v tureckém sedu, rovná záda. Jednu paži předpažíme dlaní vzhůru a prsty směřují dolů, druhou rukou si prsty předpažené ruky táhneme směrem k tělu. Držíme 15 až dvacet vteřin. To samé na druhou ruku. Opakujeme 3x.



4) Sedíme v tureckém sedu, rovná záda. Obě paže zdvihneme do úrovně ramen a hřbety obou rukou tlačíme proti sobě, prsty směřují dolů. Vydržíme 15 až 20 minut. Opakujeme alespoň 3x.



5) Sedneme si do tureckého sedu. Jednu ruku předpažíme a druhou rukou jí obejmeme a přitáhneme na prsa, tak intenzivně, abyste cítili protažení ramene. Vydržíme 15 až 20 vteřin. Vyměníme paže. Opakujeme alespoň 3x.



6) Sedneme si hýžděmi na paty, nártý jsou natažené. Pod trup si provlečeme jednu paži, druhou paži natáhneme. Hlavu otočíme ke straně podvlečené paže. V této pozici vydržíme 15 až 20 vteřin nebo i déle a prodýcháváme. Snažíme se rameno provlečené paže držet na zemi. To samé opakujeme na druhou stranu. Zopakujte 3x.

2

Pondělí

3

Úterý

4

Středa

5

Čtvrtek

6

Pátek

7

Sobota

Adéla, Adela, Adléta

Bronislav

Jindřiška, Henrieta

Boris

Boleslav

Regina, Regína

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

8⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

9⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

10⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

11⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

12⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

13⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

14⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

8

Neděle

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

Mariana

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

8⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

9⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

10⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

11⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

12⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

13⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

14⁰⁰

Váš životní styl
vás musí bavit!

9

Pondělí

10

Úterý

11

Středa

12

Čtvrtek

13

Pátek

14

Sobota

Daniela

Irma

Denis, Denisa

Marie

Lubor

Radka

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

8⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

9⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

10⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

11⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

12⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

13⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

14⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

8⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

9⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

10⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

11⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

12⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

13⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

14⁰⁰

15

Neděle

Jolana

8⁰⁰

9⁰⁰

10⁰⁰

11⁰⁰

12⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

Po cvičení dopřejte svému tělu kvalitní kokosovou vodu, doplňte díky ní vitamíny a minerály.

16

Pondělí

17

Úterý

18

Středa

19

Čtvrtek

20

Pátek

21

Sobota

Ludmila

Naděžda

Kryštof, Krištof

Zita

Oleg

Matouš

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

8⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

9⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

10⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

11⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

12⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

13⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

14⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

22

Neděle

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

Darina

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

8⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

9⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

10⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

11⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

12⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

13⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

14⁰⁰

Kávu pijte zásadně
bez mléka a cukru.

23

Pondělí

24

Úterý

25

Středa

26

Čtvrtek

27

Pátek

28

Sobota

Berta, Bertina

Jaromír

Zlata

6⁰⁰

6⁰⁰

6⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

Andrea, Ondřejka

Jonáš

Václav, Václava

6⁰⁰

6⁰⁰

8⁰⁰

7⁰⁰

7⁰⁰

9⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

10⁰⁰

9⁰⁰

9⁰⁰

11⁰⁰

10⁰⁰

10⁰⁰

12⁰⁰

11⁰⁰

11⁰⁰

13⁰⁰

12⁰⁰

12⁰⁰

14⁰⁰

13⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

14⁰⁰

15⁰⁰

15⁰⁰

16⁰⁰

16⁰⁰

17⁰⁰

17⁰⁰

18⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

19⁰⁰

20⁰⁰

20⁰⁰

21⁰⁰

21⁰⁰

22⁰⁰

22⁰⁰

29

Neděle

Michal, Michael

8⁰⁰

9⁰⁰

10⁰⁰

11⁰⁰

12⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

Shodila jste další kilo
nebo dvě?

Jděte se odměnit novým
tričkem nebo kabelkou!