1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

jako celostní přístup aneb „nejenom zdravě jíst a sportovat“

I když to zní jako přípitek, „na zdraví!“ je v podstatě přání. Být zdravý. Abychom zdraví byli, musíme pro to i něco aktivně udělat. Ale jen to, že držíte tuto knihu v rukou, znamená, že se asi chcete dozvědět o tomto tématu více, že hledáte inspiraci nebo třeba jen odpočinek při čtení… Už i to patří do aktivního přístupu ke zdraví.

*Pohyb, otužování, výživa a pitný režim, smysluplná práce, volný čas, dobré mezilidské vztahy, **řízené** emoce, kontakt s přírodou, poznávání své osobnosti včetně spirituality, sexuální život a spánek.*

Proč jsem se rozhodla právě pro tyto náměty jednotlivých kapitol? Přivedly mě k tomu dva logické důvody. Prvním je, že pilíře zdravého životního stylu tvoří propojený, holistický celek. K tomuto závěru jsem dospěla téměř více než třemi desítkami let studia, a ještě více vlastními zkušenostmi. Nenárokuji si originalitu, protože za těmito poznatky stojí práce mnoha vědců, odborníků i příkladů mnoha lidí či skupin žijících v duchu „common sense“, tedy „zdravého rozumu“. Toto uvědomění lze přirovnat k úlu, do kterého jedna včela přinese maximálně sto miligramů nektaru při jedné cestě, a cenný produkt – med – je pak výsledkem složitého procesu stáčení. V našem případě jsou medem moudra pro zdraví.