

Závěr

Během puberty se tvoje tělo velmi rychle mění z chlapeckého na mužské a čelí vysokým nárokům. Vědět, co jíst a jak cvičit, abys podpořil zdravý a silný růst svého těla, je zásadní součást mužského dospívání. Jídlo by mělo být potěšením a zároveň zdrojem výživy; pohyb by měl zlepšovat náladu a poskytovat zdravý ventil pro uvolnění napětí.

Rozhodnutí, která učiníš ohledně svého stravování, včetně vědomého přístupu, mohou pozitivně ovlivnit nejen tvé zdraví, ale také to, jak vnímáš své vlastní tělo. Změny ve stravování a životním stylu nemusejí nastat přes noc. První krok k zdravému tělu a mysli začíná uvědoměním si toho, co děláš, a pochopením, že změny vyžadují čas a ochotu být otevřený zdravějším volbám. A rovněž je třeba si umět odpustit, pokud se ti to nepodaří vždy dokonale. Pečuj o své tělo jako o něco posvátného. Protože tvé tělo je nástrojem pro veškeré učení, objevování, zábavu a dobrodružství, které ti život jako chlapci a muži přinese. Udržuj ho silné a zdravé.

tři

♦ JAK SE CHLAPCI UČÍ ♦

Jedna z nejlepších věcí na mužském dospívání je neustálé učení. Asi si říkáš: „Cože? Nemám pocit, že se pořád něco učím, a kdyby to tak bylo, rozhodně by mi to nepřišlo cool!“ Jenže víš co? Mozek je stvořený k učení, i když si to neuvědomujeme. Vše, co vědomě nebo nevědomě zažíváme, se ukládá do mozku, i když to aktivně nevnímáme.

Jak se tedy vlastně informace ukládají do mozku? Existuje oblast mozku ve tvaru mořského koníka, která je zodpovědná za paměť a učení a nazývá se hipokampus (*hippos* znamená řecky kůň a *kampus* je řecký výraz pro mořskou obludu!) Hipokampus je tvořen několika vrstvami specializovaných buněk, které jsou všechny svázány dohromady jako štrúdl, díky čemuž mezi sebou jednotlivé vrstvy mohou velmi rychle a účinně komunikovat.

