

Zdravý životní styl

Autor: Mgr. Jaromír JUŘEK

Kopírování a jakékoliv další využití výukového materiálu je povoleno pouze s uvedením odkazu na www.jarjurek.cz.

1. Zdravý životní styl

Zdravý životní styl

Nalezneme zde nejnovější poznatky ze zdravotní vědy, hubnutí a stylu zdravého jako celku.



Jak začít žít zdravě? To jsou velmi často kladené otázky, které se dají rozvíjet velmi hluboko. Ale abychom netrávili dlouhé hodiny čtení, tak si to zkrátíme do 8 bodů „Nový start“:

1. Výživa



Původní strava se skládala z ovoce, zeleniny, obilovin a ořechů. Teprve později dostali lidé možnost konzumovat maso. Vědecký výzkum prokázal, že původní strava je i dnes stravou nejzdravější. Konzumaci přirozených, nerafinovaných potravin (bez přídavných látek) se dá předejít řadě nemocí – a mnohá choroba se takto dá i léčit.
Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=451

2. Pohyb a cvičení



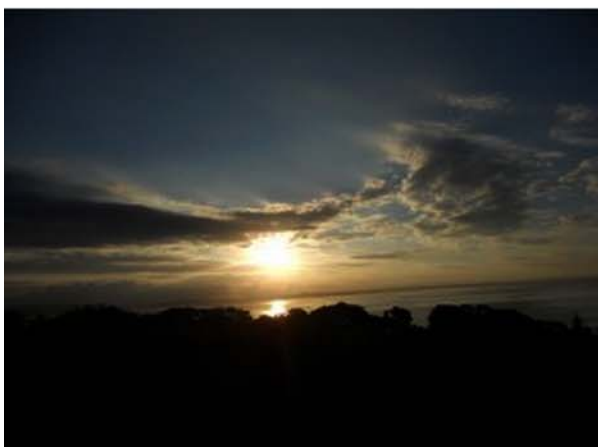
Vaše tělo je podivuhodným strojem. Tím, že své tělo necháte pracovat, zvýšíte svou fyzickou sílu a odolnost vůči nemocem. Cvičení může opravdu zlepšit vaše vyhlídky na život! Nejen, že vám ho prodlouží, ale hlavně zkvalitní. Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=454

3. Voda



Voda je hlavní součástí vaší krve. Tvoří asi 70 % vaší celkové hmotnosti. Vaše tělo používá vodu na čištění a ochlazování a dále aby si zabezpečilo náležitou chemickou rovnováhu. Vodu ztrácíte, když se potíte, když dýcháte a skrze tělesné odpady. Ztráta 20 % vody ve vašem těle se již může stát osudnou. Sportovci, kteří pili jen tolik, aby uhasili žízeň, neměli takovou výdrž jako ti, kteří pili tolik vody, kolik ztratili. Sportovci, kteří pili více vody, nebyli tak unavení a teplota jejich těla zůstala blízko normálu. Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=456

4. Slunce



Pravděpodobně uznáváte, že slunce je důležité pro život na Zemi. Víte, že slunce dává teplo, světlo a potravu. Co může sluneční světlo udělat pro naše osobní zdraví? Hodně!

Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=460

5. Střídmost a vyváženost



Vyvážený život – jednoduchá definice střídmosti je umírněnost. S dobrými věcmi se zachází s rozumem a špatné se neužívají vůbec. Cílem střídmého života je špičkové fyzické, duševní a emocionální zdraví. Střídmost nezahrnuje pouze alkohol, tabák a užívání drog. Vztahuje se ke všem aspektům našeho životního stylu, ať je to přejídání se, přepracování se, příliš zábavy, nebo příliš málo/příliš hodně čehokoliv. Takový nevyvážený život okrádá muže a ženy o bohatý, zdravý a uspokojivý život.

Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=462

6. Vzduch a dýchání



Člověk může přežít několik dní bez jídla, pár dní bez vody, ale jenom několik krátkých minut bez vzduchu. Tento prvek je pro zachování života nezbytně nutný. Během pěti minut bez vzduchu může u člověka již dojít k trvalému poškození mozku.

Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=464

7. Odpočinek a spánek



Dnešní život je rychlý, vzrušující – a vyčerpávající. Je řešením více spánku? Občerstvující, ničím nerušený noční spánek je určitě výhodou, ale většina lidí má sedavý způsob práce, s termíny a emočně vyčerpávajícími problémy. Je často těžké usnout a klidně si odpočinout. Únava je jedním z nejčastějších důvodů návštěvy u lékaře.
Pokračování na: http://pavelsvision.com/?page_id=466

8. Víra, důvěra



Lidé dnes žijí mnohem déle než dříve, ale mnoho z nich se cítí být méně a méně spokojenými. V dnešním rychlém světě se lidé cítí být pod tlakem a ve stresu, jsou naplněni bolestí, zklamáním a beznadějí natolik, že jsou ochotni riskovat své zdraví a dokonce i své životy za téměř cokoli, co slibuje úlevu. Stále se ženeme za něčím, čemu říkáme štěstí, ale jen někdy to najdeme. Vše jde s námi a plnohodnotně šťastný můžeme být pouze, když přestaneme hledat okolo a podíváme se do našeho nitra.
Pokračování: http://pavelsvision.com/?page_id=468



Obsah



1. Zdravý životní styl

2