A close-up photograph of two hands with light pink nail polish, positioned as if about to clasp or hold something. The background is a soft, out-of-focus light green. The text is overlaid on the upper portion of the image.

*Poradce  
zdravého životního stylu*

*Vypracovala: Dagmar Drastíková*

*Motto:*

*Člověk touží žít intenzivně.*

*Čerpat z plnosti života.*

*Když dokáže být trpělivý nebo cvičit bez nátlaku,*

*když v něm každá činnost vzbuzuje radost a je radostí, bude silnější,*

*zdravější a získá kulturu.*

*Bude sám sebou.*

*Oscar Wilde*

## Úvod

Aby se každý člověk dlouho těšil ze svého zdraví, usměvavé rodiny, spokojené práce musí se sám a včas rozhodnout, kterou životní cestu zvolí.

Aby člověk mohl něco ve svém životě změnit, musí si nejdříve uvědomit jak vlastně žije. Jak se cítí ve svém těle a jak je spokojená jeho duše. Každý den jsme na cestě, která nás vede od prvního nádechu života až po poslední výdech.

Svým způsobem všechny cesty vedou ke spokojenosti, k rozvoji klidu a míru.

Záleží jen na našem očekávání, jak chceme náš život prožít. Ne jen přežít.

Pokud si **nevšimneme** jak fungují už v mladém věku základy budování života vedoucí ke spokojenému stáří, čekají na nás dřív nebo později, hodiny a dny nekonečného stěžování, jak ten čas letí a co už dnes tělo ani mysl nezvládne.

Pojďme si stručně uvědomit v čem a jak žijeme.

Zapněte vlastní úsudek a uvědomte si v čem spočívá kvalita života.

**Proč je dobré si uvědomit jak žijeme a co má vliv na naše zdraví?**

***Aby se dlouhodobě každý cítil dobře.***

## „Cesta bez překážek“

V čem většina z nás žije ve 21 století.

Konzumní svět plný potěšení z obchodních řetězců plných jídla bez výživové hodnoty.

Zároveň přetechnizované zábavy s příjemným ležením na gauči při televizi.

Hodiny sezení u počítače i mimo nutné zaměstnání.

Stres doma a v práci.

Přebírání starostí cizích lidí na svou hlavu.

Rozčilování se nad politickým děním a jiné psychické nálože, které jsou všude kolem nás.

Dokonce máme nervy i z počasí.

To vše se nenápadně vkrádá do běhu celého života. Všechny tyto „civilizační bonusy“ pronikají do každé buňky našeho těla i duše.

Jaká budoucnost čeká na lidi, co žijí takto „spokojeným životem“.

Kdo si uvědomuje následky tzv. moderní doby, hledá nové možnosti jak změnit včas svůj životní styl.

Vždy je čas na změnu.

**Všechna rozhodnutí jsou pouze a jen v Našich rukou.**

# „Tělo není ze železa“

## Postupná biologická degenerace je normální stav.

### Trochu orientace.

Tělo stále hledá svou harmonii, rovnovážný stav vzhledem k okolí a prostředí v němž žije.

Normální biologický průběh vyžaduje, aby se naše fyzická kondice, v těle nahromaděné přebytky nějak zneutralizovaly, tj. aby se vyloučilo nebo někam usadilo to, co přichází navíc a co tělo není schopno normálními cestami vyloučit.

### Jeden příklad obávané např. rakoviny.

Rakovina či různé degenerativní choroby nevznikají náhle, z ničeho nic. Jde o dlouhodobý stav.

Podívejme se na jednotlivé vývojové etapy tohoto procesu, zvláště ve vztahu k eventuálnímu rozvoji rakoviny.

## 1. NORMÁLNÍ ELIMINACE (VYLUČOVÁNÍ)

Normální vylučování se děje močí, stolicí, dýcháním, pocením.

Tělo se zbavuje škodlivin také prostřednictvím aktivity fyzické, duševní a emocionální.

Emoce, jako např. zlost, jsou uvolňováním (vylučováním) velice silných nadbytků a výstřelků.

Ženy mají proti mužům speciální výhodu.

Vylučují své přebytky též menstruační krví a tím se udržují ve zdravějším stavu.

Všechny tyto procesy se dějí průběžně během celého života.

Jestliže naše výstřelky ve stravování a tudíž i naše přebytky jsou **mírné co do množství**, pak **procházejí svou normální eliminační cestou** bez otřesů.

**Jsou-li ovšem podstatné, nemohou být eliminovány normálními cestami.**

**A pak se objeví různé formy eliminací nenormálních.**

## 2. NENORMÁLNÍ ELIMINACE (VYLUČOVÁNÍ)

Nenormální vylučování se objevuje čas od času a projevuje se přitom různými příznaky.

**Např.:**

- horečkou, kašlem,
- průjmem, častým močením,
- abnormálním pocením nebo mražením, třesem nohou atd.

Nenormální typ eliminace nebo zbavování se přebytků (škodlivin) se může dít také cestou nenormálních **myšlenek a emocí**. Takto se projevuje řada různých chorob, jimiž se tělo snaží očistit, nastolit rovnováhu. V mnoha takových případech se stane, že množství přijímaných škodlivin překročí kapacitu těchto eliminačních způsobů a tak nakonec dojde k vylučování přebytků pomocí kůže.

## 3. VÝVOJ KOŽNÍCH NEMOCÍ

Nejčastější příčinou kožních chorob, tj. eliminací přebytků za pomoci kůže, jsou živočišné produkty: maso, vejce a mléčné výrobky. Za nimi pak následuje cukr, koncentrované ovocné šťávy, olej, instantní výrobky a další potraviny s obsahem různých chemických látek.

Když přistupujeme k léčení kožních nemocí, nesmíme se snažit potlačovat to, čím se projevují. Naopak měli bychom tento způsob vylučování, očišťování všemi způsoby podpořit. Tak můžeme odstranit příčinu tohoto problému.

Nemoci kůže nejsou většinou příliš vážné. To proto, že ve většině případů odplavování toxinů dovoluje vnitřním orgánům a tkáním dál bez problémů fungovat. Nicméně, jestliže v takovém případě pokračujeme dál s našimi stravovacími výstřednostmi, tělo je začne ukládat.

## 4. UKLÁDÁNÍ

V tomto stádiu přesahuje množství přebytků vylučovací kapacity našeho těla a začíná ukládání. Přebytky mají tendenci ukládat se na periférii našeho těla, obvykle v oblastech, které mají styk s vnějškem.

### A . Sinusy (vedlejší nosní dutiny)

V sinusech se škodlivé přebytky usazují nejčastěji. Často se tu usazují hleny, protože pak mají možnost vylučovat se nosem nebo očima. V mnoha případech, když se do nosních dutin dostane prach nebo pyl, zahleněné sliznice reagují velice silně. To proto, aby vyloučily co nejvíce usazenin. Takovéto reakce jsou známé jako senná rýma nebo alergie. Nejsou ničím jiným než jedním z mechanismů eliminace.

### B. Vnitřní ucho

Ve vnitřním uchu se při nesprávné výživě usazuje hlen a tuky.

Obojí může vést k častým bolestem a sluchovým potížím.

### C. Plíce

Různé škodlivé přebytky se často akumulují v plicích.

### D. Prsa

Přebytky se hromadí v prsou ve formě hlenů a usazenin mastných kyselin.

Usazeniny se proměňují v cysty.

### E. Střeva

V mnoha případech se škodlivé přebytky začínají hromadit ve formě hlenů a mastných usazenin, které pokrývají střevní stěny. To často vede k dilataci (rozšíření) střev. Důsledkem je nadmuté břicho.

### F. Ledviny

V oblasti ledvin se často usazuje hlen a mastné kyseliny, protože ledviny mají spojení s vnějškem prostřednictvím močového měchýře a močových cest. Problémy nastávají, když již tyto látky nemohou procházet jemnou sítí buněk uvnitř orgánů. V této fázi často ledviny hromadí tekutinu a chronickým způsobem dilatují. Proces vylučování je tím ztížen a tak se přebytečné tekutiny často hromadí v nohou a způsobují otoky a opakovanou slabost. Současně se pacient v tomto stadiu často nadměrně potí.

### G. Pohlavní orgány

U mužů se přebytky nejčastěji usazují v prostatě, která proto často zbytní, rozšíří se. Ve žláze nebo v jejím okolí se utvoří usazeniny tuků nebo cysty. Tento stav je jednou ze základních příčin impotence. Aby se znovu vrátila schopnost normálního sexuálního styku, musí si muži dávat pozor, aby se nepřejídali.

Protože i sexuální orgány ženy komunikují s vnějškem, usazují se tam přebytky velice často.

To obvykle vede k tvorbě vaječnickových cyst a k uzávěru vejcovodů. Hlen a tukové usazeniny ve vaječnicích a vejcovodech v mnoha případech znemožňují setkání vajíčka a spermie.

Důsledkem toho bývá neplodnost.

*Pokud se budeme léčit pouze symptomaticky (operace, léky) a nezměníme přitom způsob výživy, nezbytně se dostaneme do dalšího stádia.*

## 5. SKLADOVÁNÍ

V této fázi se přebytky nejrůznějším způsobem hromadí hlouběji uvnitř těla a okolo vnitřních orgánů. Ty pak nemohou normálně fungovat. Pokud je postižen systém oběhový, pak se přebytky často akumulují okolo srdce, uvnitř srdce a v samotné srdeční tkáni.

Ukládání se může zároveň dít i v tepnách a okolo nich. Tyto tukové usazeniny snižují schopnost srdce normálně pracovat a ztěžují hladký průtok krve krevním řečištěm.

Konečným důsledkem bývá často srdeční záchvat.

Hlavní příčinou jsou potraviny bohaté na nasycené tuky (potraviny živočišného původu).

V organismu se konzumované bílkoviny, sacharidy (uhlovodany) a tuky často vzájemně proměňují podle množství té které konzumované skupiny a podle momentálních potřeb našeho těla.

Sníme-li o něco více, než právě potřebujeme (více bílkovin, sacharidů nebo tuků), pak se přebytek normálně vyloučí. Nicméně, často je přebytek takový, že překročí eliminační kapacity těla. Pak je uložen ve formě glycidů v játrech, ve formě bílkovin ve svalech a ve formě tukových usazenin v celém těle.

## 6. CHRONICKÁ DEGENERACE KRVE A LYMFY, VEDOUcí K RAKOVINĚ

Je-li krev zatěžována tuky a hlenem, začnou se tyto přebytky hromadit v různých orgánech.

Pokud je to v plicích a ledvinách, které bývají postiženy nejdříve, pak je jejich filtrační schopnost snížena a krev není dostatečně zbavována zplodin látkové výměny.

Tato situace způsobuje, že se kvalita krve zhoršuje a že zhoršení zasáhne i lymfatický systém.

Různé operace, hlavně odnětí mandlí, také přispívají ke zhoršení kvality lymfatického systému, protože snižují jeho samočisticí schopnost.

Špatná funkce střev také může přispívat k degeneraci a zhoršování kvality krve.

Rakovina se vyvíjí jako důsledek celkové degenerace kvality krve a lymfy.

# Jaké utrpení nám může přinést špatně zvolená výživa, nedostatek pohybu a přiměřené fyzické a psychické námahy?

1. Poruchy spánku
2. Únavu
3. Nadváhu
4. Bolesti pohybového aparátu
5. Nepřiměřené a špatně zvládající stresové zatížení
6. Poruchy zažívání a později jeho onemocnění
7. Zkracujeme možnou dlouhověkost

## Je potřeba si uvědomit:

### • Únava

S nekvalitním spánkem **souvisí únava a dokonce i různá onemocnění**. Každý by měl proto alespoň trochu pamatovat na tzv. **spánkovou hygienu**.

### • Nadváha

Nadváha vzniká v důsledku nadměrného příjmu energie, nevhodného poměru základních živin a nedostatku fyzické aktivity, významně zvyšuje riziko následujících onemocnění: **cukrovky, dny, artrózy, infarktu a mozkových příhod, přímo nebo nepřímo také některých forem rakoviny**.

### • Poruchami zažívání a později jeho onemocněními

Nedostatečná funkce zažívacího traktu vede ke zhoršení příjmu základních živin i nezbytných ochranných látek. Nesprávná výživa a stres zvyšují riziko vzniku chronických zánětů, vředových chorob a rakoviny.

#### Špatnou funkcí ledvin

Ledviny zatížené nadměrným množstvím zplodin, vznikajících z nadbytku bílkovin a kuchyňské soli. A poškozené nedostatkem tekutin, přestávají plnit funkci hlavního regulačního orgánu.

To může být příčinou:

vyšokého krevního tlaku, chronických zánětů ledvin, dny, močových a žlučnickových kamenů...

#### Špatnou funkcí jater

Játra "proplachovaná" alkoholem, ničená ukládaným tukem a především přetížená nutností likvidovat nadměrná množství nepřírodných chemikálií, přijímaných stravou (ve stáří a v nemoci také léků), jsou postupně vyřazována z funkce. Důsledkem je celá řada poruch zdraví.

- Zhoršením tolerance zvládající stres způsobí, že se můžeme dostat až do stádia strachu, který sám o sobě bývá spouštěč různých zdravotních problémů.

JE ČAS NA ZMĚNU! VĚŘME, ŽE NENÍ POZDĚ.

**„VĚŘÍM, ŽE NIKDY NENÍ POZDĚ.“**



## *Motto:*

„Když správně uvařím a s láskou,  
moc si pochutnám já i návštěva.“

*Dagmar Drastíková*

### **Abychom se stravovali správně, je důležité si uvědomit několik faktorů:**

- ✓ **Příjem energie** musí být v rovnováze s výdejem.
- ✓ **Každý člověk** má jinou spotřebu energie.
- ✓ **V úvahu se musí brát** – věk, pohlaví, tělesná konstituce, fyzická aktivita a celkový zdravotní stav.

Všeobecně se uvádí, abychom nepřibírali na váze

#### **REFERENČNÍ HODNOTY DOPORUČENÉHO DENNÍHO PŘÍJMU ZA DEN.**

**ŽENA** – průměrné konstituce cca. 60 kg/165 cm/30 let má denní příjem energie - **8.400 kJ**

**MUŽ** – průměrné konstituce cca. 75 kg/180 cm/30 let má denní příjem energie – **10.300 kJ**

Strava by měla být *pravidelná, pestrá a střídavá*.

Měli bychom jíst tak dobře, aby se nám i dobře žilo. Ideálně 3x denně podle příjmu a výdeje energie i svačinky. Neujídat drobnosti! Jídlo má být vždy požitkem, prožitkem a přinášet radost.

*Po celý den je vhodné popíjet teplé tekutiny.*

*Každý člověk má svůj specifický příjem a výdej tekutin.*

*Množství lze vypočítat v poměru 3,8 litru vody na 100 kg váhy. Musíme brát v úvahu i roční období.*

Doporučuji zařadit čistou vodu, čaje bez přidaných aromatických látek a sladidel.

Doporučuji slabý zelený čaj, který vylučuje škodlivé zplodiny z organismu, čímž **snižuje překyselení organismu**. Toto překyselení je produktem špatného trávení či nekvalitní stravy .

**Jednostranné, zatěžující, nadměrné** - sladkosti, bílé pečivo, mléčné výrobky, uzeniny, konzervy, grilovaná, smažená a pečená masa apod. vytváří veškeré předpoklady ke vzniku neblahého prostředí, které působí přímo destruktivně na veškerý organismus a je příčinou celé řady nemocí. V případě trávicích a zažívacích potíží včetně obezity, je zapotřebí změnit svoji životosprávu.

*Pokud se problémy upraví, je vhodné i nadále se stravovat dle zásad správné výživy.*

# Pro stravování bez speciálních požadavků, jídlo rozdělíme do průběhu celého dne.

## ➤ Snídaně - Ráno

Člověk by měl snídat pokud možno ve stejnou hodinu.

Ideálně v čase mezi **07:00 – 09:00 hod.** Měl by si udělat na jídlo čas a nespěchat.

Ráno je nejdůležitější na nastartování sleziny. Ta je zodpovědná za kvalitu imunitního systému.

Dosahuje toho čistěním lymfatického systému a také odváděním chemických látek a barviv z těla.

Bohužel tyto chemické látky a barviva jsou součástí potravin,

které denně konzumujeme a nelze se tomuto zcela vyhnout.

Pokud nemáte potřebu snídat, vypijte aspoň teplý čaj k nastartování trávení.

Po ránu se doporučuje vždy teplé jídlo. Můžeme doporučit různé kaše jako je jahelná kaše, z obilných vloček nebo polenta se skořicí a dušeným ovocem, rozinkami popř. medem.

Ale pozor! Medu jen malinko pokapat na povrchu.

Do kaše je vhodné přidat i trochu nerafinované soli s mořskou řasou. Je to skvělá příloha na slaný způsob se zeleninou a čerstvými bylinkami.

**Člověk se pak cítí lehký a plný energie.**

Během několika dní se vytrácí nutková chuť na sladké a po několika týdnech většinou zmizí i nadváha.

K zapití je také vhodná káva - melta či žitovka.

Na snídani doporučuji i polévku z drůbeže, doplněnou zeleninou nebo jáhly. Běžné bílé pečivo můžeme nahradit příkusováním knackebrotu bez kvasnic (Wasa) nebo tzv. pěnovým chlebem.

## ➤ Svačiny - Deserty - sladkosti ideálně vůbec. Pokud ano, tak okolo **11:00 hod.**

## ➤ Obědy - Poledne

Po syté snídani až tak velký hlad v poledne již není.

Pro dobrou kondici je ideální dušená zelenina, houby nebo celozrnná příloha.

Obiloviny nebo brambory a luštěniny.

Dle sezóny. Klidně maso s pravidlem „čím více zima tím více masa“.

Oběd má být lehký, bez smažení, fritování. Jen výjimečně sladká jídla bez cukru, jen slazená ovocem.

Ideální čas oběda je mezi **11:00 -13:00 hod.**

## ➤ Svačiny - podle energetického příjmu a výdeje kolem **16:00 hod.**

## ➤ Večeře - Večer

Pokud možno opět v pravidelnou dobu. Nejlépe kolem **18:00 hod.**

Doporučuji hlavně polévky.

Ideálně vývary s kořenovou zeleninou, zeleninové a luštěninové polévky.

➤ Případně cokoliv v obědové variantě.

➤ Na noc při nespavosti doporučuji teplé mléko s medem.

## Příklad jídelníčku a kondiční cvičení pro konkrétního muže, který chce změnit způsob stravování a zařadit pravidelné cvičení.

Nejdříve zjistíme údaje na sestavení základního jídelníčku, který lze upravit dle chuti a potřeb našeho strávnicka. V našem případě rozlišíme pohybovou aktivitu a hodnotu bazálního metabolismu, aby nedošlo k poškození příjmu a výdeje energie.

**K vyhodnocení nás zajímá:** BMI, metabolismus, typ postavy, kalorie

### ZÁKLADNÍ ÚDAJE - VÝPOČET BMI

Váha - **110 kg**

Výška - **193 cm**

### DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE PRO VÝPOČET METABOLISMU

Pohlaví - **Muž**

Věk - **44 let**

Jaká je aktivita - **žádný aktivní pohyb** - **BUDE ZMĚNA V POHYBU: cílené cvičení aspoň 1 – 2x týdně**

### INFORMACE PRO HODNOCENÍ TYPU POSTAVY

Obvod pasu - **120 cm**

Obvod boků - **100 cm**

## VYHODNOCENÍ A NÁVRHY

**BMI kg/ m<sup>2</sup>**

**29,5 - Nadváha**

**Bazální metabolismus kJ (kcal)**

**2 248 kcal v přepočtu 9 406 kJ**

**Doporučený denní kalorický příjem kJ (kcal)**

**2 697 kcal v přepočtu 11 287 kJ - při cvičení zvedneme příjem na 3 090 kcal v přepočtu 12 933 kJ**

**WHR index**

**1,20**

**Typ postavy**

**Typ jablko (riziková)**

***Na břicho se hromadí nepřiměřeně hodně tuku a to přináší s sebou i zvýšené riziko civilizačních onemocnění.***

# Sportovní jídelniček

## 12 892kJ

✓ **Bílkoviny** 27,95 %, 169,51g

✓ **Sacharidy** 40,30 %, 244,45g

✓ **Tuky** 26,65 %, 161,64g

✓ **Vláknina** 5,10 %, 30,91g

Potraviny k přípravě pokrmů.

*Ve dnech zvýšené pohybové aktivity je nutné dbát na vyšší příjem energie.*

### Snídaně 4 368kJ

<a href="#">Avokádo čerstvé</a>	100g	1 018kJ
<a href="#">Okurka salátová</a>	50g	29kJ
<a href="#">Chléb konzumní kmínový</a>	100g	1 020kJ
<a href="#">Máslo</a>	40g	1 253kJ
<a href="#">Míchaná vajíčka, slanina, cibulka</a>	100g	1 048kJ

### Dopolední svačina 1 637kJ

<a href="#">Banán</a>	90g	354kJ
<a href="#">Rýžové chlebíčky s hořkou čokoládou BIO Racio</a>	64g	1 283kJ

### Oběd 3 445kJ

<a href="#">Rajčatový salát rajče cibule ocet cukr sůl pepř</a>	100g	161kJ
<a href="#">Rýže bílá dlouhozrnná vařená</a>	150g	815kJ
<a href="#">Kuřecí prso grilované na rozmarýnu</a>	200g	2 108kJ
<a href="#">Mandle jádra</a>	15g	361kJ

### Odpolední svačina 872kJ

<a href="#">Protein whey 100 Extrifit</a>	30g	518kJ
<a href="#">Banán</a>	90g	354kJ

### Večeře 1 568kJ

<a href="#">Filety z aljašskej tresky</a>	200g	620kJ
<a href="#">Kefírové mléko 1,1% tuku</a>	200g	327kJ
<a href="#">Hlávkový salát</a>	50g	36kJ
<a href="#">Brambory pečené v troubě</a>	150g	585kJ

### Druhá večeře 1 002kJ

<a href="#">Cottage bez příchuti (Madeta)</a>	150g	746kJ
<a href="#">Maliny</a>	100g	257kJ

# Kancelářský jídelníček

## 11 636kJ

✓ **Bílkoviny** 19,10 % 109,04g

✓ **Sacharidy** 52,24 % 298,32g

✓ **Tuky** 21,93 % 125,21g

✓ **Vláknina** 6,73 % 38,45g

**Potraviny k přípravě vegetariánského stravování.**

*V případě velmi malé pohybové aktivity, je nutné přizpůsobit denní příjem energie.*

### **Snídaně 2 619kJ**

<a href="#">Avokádo čerstvé</a>	75g	763kJ
<a href="#">Máslo</a>	20g	627kJ
<a href="#">Chléb konzumní kmínový</a>	50g	510kJ
<a href="#">Vaječná omeleta</a>	100g	720kJ

### **Dopolední svačina 666kJ**

<a href="#">Pomeranč</a>	150g	312kJ
<a href="#">Banán</a>	90g	354kJ

### **Oběd 2 012kJ**

<a href="#">Zelenina vařena</a>	100g	119kJ
<a href="#">Hrachová kaše s cibulí a žampiony</a>	300g	1 893kJ

### **Odpolední svačina 1 528kJ**

<a href="#">Raciolky jogurtové Racio</a>	60g	1 201kJ
<a href="#">Kefírové mléko 1,1% tuku Pilos</a>	200g	327kJ

### **Večeře 3 227kJ**

<a href="#">Bramborová kaše</a>	150g	711kJ
<a href="#">Kapustové karbanátky</a>	200g	2 336kJ
<a href="#">Mrkvový salát s ananasem</a>	100g	180kJ

### **Druhá večeře 1 584kJ**

<a href="#">Arašídové máslo</a>	40g	1 067kJ
<a href="#">Protein whey 100 Extrifit</a>	30g	518kJ

# Bazální jídelníček

9 461kJ

✓ **Bílkoviny** 32,62 % 130,85g

✓ **Sacharidy** 17,96 % 72,06g

✓ **Tuky** 40,18 % 161,17g

✓ **Vláknina** 9,24 % 37,04g

**Potraviny k přípravě stravování bez živočišných bílkovin.**

*Bazální jídelníček je nutné kontrolovat. Snížit příjem pod tuto úroveň se doporučuje maximálně na velmi krátkou dobu, nikdy ne déle než 3 - 5 dní.*

## Snídaně 2 493kJ

<a href="#">Ořechy vlašské</a>	5g	1 447kJ
<a href="#">Vaječná omeleta</a>	100g	720kJ
<a href="#">Zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát</a>	100g	89kJ
<a href="#">Jablko</a>	100g	238kJ

## Oběd 2 528kJ

<a href="#">Tempeh uzený Natural Way</a>	150g	1 872kJ
<a href="#">Okurka salátová</a>	100g	59kJ
<a href="#">Salát rodinný mix</a>	100g	89kJ
<a href="#">Olivový olej extra virgin řecký</a>	10ml	345kJ
<a href="#">Kefírové mléko 1,1% tuku Pilos</a>	100g	163kJ

## Odpolední svačina 1 627kJ

<a href="#">Šmakoun švestka se skořicí</a>	100g	381kJ
<a href="#">Směs ořechů</a>	40g	1 009kJ
<a href="#">Jablko</a>	100g	238kJ

## Večeře 2 813kJ

<a href="#">Rukola Albert</a>	20g	26kJ
<a href="#">Večerní chlebíček fit den Lidl</a>	78g	797kJ
<a href="#">Sýr eidam 30% tuku Bluedino</a>	100g	1 101kJ
<a href="#">Rajče keříkové</a>	100g	84kJ
<a href="#">Lučina čistá chuť přírody</a>	75g	805kJ

## Závěrem

*Aby tělo bylo spokojené je potřeba změnit myšlení a přístup k celkovému pohybovému aparátu. Systematická péče je možná v domácích podmínkách bez asistence pohybového specialisty.*

*Příklad kondičního cvičení s originální cvičební pomůckou Daflex.*

# DAFLEX Kondiční cvičení

určeno pro muže i ženy

## ***Stává se pro vás pohyb radostí?***

**Jestliže máte duši sportovce a pohyb vám není cizí, i tak je důležité cvičit pro dobrou náladu a celkovou fyzickou kondici. Tady najdete nové možnosti s cvičební pomůckou DAFLEX.**

Pokud se ozývá nějaká část vašeho těla, je to z důvodu přetěžování při práci většinou ze špatného držení těla. Často máte kulatá, nebo prohnutá záda a takto se pohybujete v zátěžovém držení i několik hodin. U tohoto stylu dochází ke zkrácení hlavně prsních svalů a svalů dolních končetin. K oslabení mezi lopatkových, břišních a hýžd'ových svalů. Přetížení ohýbačů prstů na nohách při nedostatečném kontaktu chodidel se zemí. Horní končetiny jsou přetíženy prací na počítači, nebo řízením automobilu.

## **Co to znamená? I když nemáte „žádný“ problém?**

- ✓ Tělo napřímit, zlepšit dýchání, posílit svalovou sílu a to nejen v rukách.
- ✓ Protáhnout zkrácené svaly a uvolnit svalové napětí u přetížených svalů.
- ✓ Zlepšit kloubní rozsah a flexibilitu celého těla.
  
- ✓ Koordinační cvičení zároveňlepší motoriku, zklidní mysl a přidá na duševní pohodě.

**Používejte DAFLEX THERMO PÁS. Zahřeje a zpevní trup. NEZAPOMEŇTE, že je důležité zafixovat bedra a mít je v teple. I když cvičíte, nebo jedete autem.**

*Četnost všech cviků volíme od 6x opakování a postupně zvyšujeme dle vlastní síly, času na cvičení a fyzické zdatnosti. Doporučený systém dýchání můžeme **vědomě otočit**. Takto dojde postupně k celkové aktivaci svalů a fascií. Nádech – výdech. Výdech – nádech. Vždy střídáme po ukončené sérii cviků.*

## ***Máte přetížená záda?***

***Často jezdíte autem a děláte na počítači?***

***Zhoršila se koordinace rukou?***

***Začněte tím, že prohřejete a prodýcháte celé tělo.***

### **Pohyb prstů a dechová cvičení přes DAFLEX. Č. 1**

*DAFLEX a cílená dechová cvičení zlepšují vitální kapacitu plic.*

*Cvičení je důležité na koordinaci pohybů horních končetin.*

*Dochází k protažení zkrácených svalů ruky a zlepšení pohyblivosti kloubů.*



#### **Popis:**

ruce dáme do smyček a jednou obmotáme dlaň.

DAFLEX je veden vrchem, mezi palec a ukazováček.

**Nádech** nosem – otevřeme dlaň

a **silně propneme** všechny prsty.

**S výdechem** přes lehce otevřená ústa – **zavřeme dlaň**

a **zmáčkne** všechny prsty do pomůcky.

Při tomto cviku se uvolněte a jen vnímejte

celý trup při nádechu i výdechu.

**Nádech** - otevřít dlaň

**Výdech** - zavřít dlaň



## Pokračujte tímto cvikem. Protáhnete se do osy a vzpřímité své držení těla. Č. 2



**Popis:** stoj vzpřímený, vložte své ruce do části pásu DAFLEX dlaněmi dolů do postranních průchodů. Vzpažte a budete se vyťahovat z pasu. Propínejte prsty směrem nahoru. Lehce podsadte pánev.

**Nádech** a **s výdechem** vyťahujte trup z pasu a zároveň tlačte přes DAFLEX malíkové hrany do stran. Stáhněte lopatky a udržte podsazenou pánev.

Nechejte ruce ve vzpažení – **nádech**.

**Výdech** – vyťahujte se z pasu a tlačte malíkovou hranu doleva a doprava.

A uvolněte se.

Paže jsou stále ve vzpažení. Lokty nechte pořád mírně pokrčené.

## Bolí vás ruce? Už víte, jak bolí karpální tunel? Č. 3



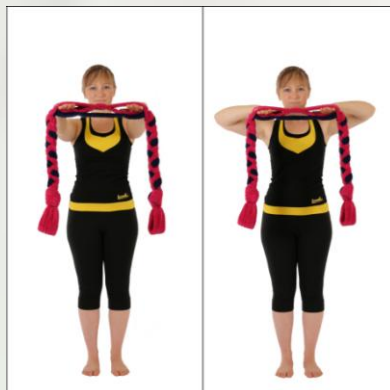
**Popis:** změňte polohu a předpažte. Vložení rukou je totožné s první pozicí. Zvedněte zápěstí **nádech**, **s výdechem** pokrčte lokty. Zpevněte předloktí. Povolte zápěstí a tlačte malíkovou hranu doleva a doprava ať uvolníte a zpevníte zápěstí.

**Rada.** Vytvořte si pocit, že **s výdechem** chcete odtlačit pevnou zeď a **s nádechem** se zeď tlačí na vás.

Pokud je to málo, více tlačte přes DAFLEX malíkové hrany do stran. **Vyzkoušejte i rotace a protažení ramen do stran.**

Tím vytvoříte větší odpor a zároveň posilujete.

## Opět cvik na ruce, ramena, vzpřímení a posílení svalů lopatek. Č. 4



**Popis:** předpažte. Ruce pořád jsou v postranních průchodech.

**Nádech** a **s výdechem** pokrčte lokty a tlačte malíkové hrany do stran přes odpor pomůcky DAFLEX. Stáhněte lopatky k sobě a dolů k páteři.

**Nádech** a **s výdechem** opět předpažte.

*Nezapomeňte a uvědomte si, že využíváte odporové cvičení.*

**Každý sám si volí, kolik síly použije v tahu do stran. A čím pomaleji cvičíte, tím více posilujete.**

## **Bolí vás občas v zádech? Nebo jen potřebujete být fit.**



1.

2.

3.

**Nezapomeňte, že musíte správně cvičit a protahovat i prsní svaly, úleva a fyzicka se dostaví za pár dní. Č. 5**

**Začněte s protažením zkrácených prsních svalů a protažením ramen.**

Stále udržte vzpřímení celého těla a podsazenou pánev.

**Popis:** převlečte DAFLEX přes pevný plot, zábradlí, nebo hrazdu.

1. stoj vzpřímený, zápěstí dejte do smyček a otevřené dlaně směřujte k hýždím a dopředu. Ruce lehce od sebe, podsadte pánev. **Nádech** a **s výdechem** celé zpevněné tělo lehce přeneste dopředu.

Lopatky přitáhněte k sobě, páteři a dolů.  
**Vytvořte si pocit, skoku a letu na lyžích.**

2. DAFLEX zavěste trochu výš, ale není zcela nutné. Udržte vzpřímení a podsazenou pánev. **Nádech** a **s výdechem** tělo opět lehce přeneste dopředu. Lopatky táhněte k sobě a dolů k páteři.

3. ruce vzpažte, dlaněmi dopředu, podsadte pánev. **Nádech** a **s výdechem** lehce celé tělo vzpřímené dopředu protáhněte. Lopatky k sobě.

*Tyto cviky se používají na protažení a posílení celého těla.*

*Využíváme přenosu těžiště dopředu i zpět do výchozí pozice. Při pohybu nezvedáme patu ani špičku.*

*Několikrát opakujte pozice pomalu.*

*Vnímejte své tělo a mějte každý pohyb pod kontrolou.*

## **Pokud už jste fyzicky zdatný, protáhněte si přední část trupu.**



**Cvik 1, 2 – správně**

**Cvik 3 – špatně**

**Tímto cvikem aktivujete zadní část těla. Č.6**

**Do správného vzpřímení se dostanete tahem, až ucítíte zpevnění hýždí.**

**Cvik č. 3 – moc velký tah.**

**Povolte trup a nepřepínejte se.**

**Máte málo času a chcete kondiční cvičení i do práce?  
Nohy, kolena, kyčle i bedra je potřeba pořád protahovat.**

**Stačí si sednout na židli a vzít si DAFLEX. Č.7**

Protažení zkrácených svalů dolních končetin, posílení paží, zádových a břišních svalů je stejně důležité jako protažení.



**Popis:** sed na židli vzpřímený. Neopírejte se. Jednu nohu dejte do prostředního průchodu v pomůcce DAFLEX.

Zápěstí dejte do smyček, dlaněmi nahoru.

Ruce pokrčte v loktech. Protáhněte nohu.

**Nádech a s výdechem** natáhněte ruce do tvaru velké **V**.

**Nádech a s výdechem** plynulým pohybem pokrčte lokty a zvedněte ruce i lokty na úroveň ramen.

Teď jsou dlaně dolů. **Prsty protažené.**

**Nádech a s výdechem** - ruce do upažení, dlaněmi nahoru, stáhněte lopatky k páteři a dolů.

**Po celou dobu máte natažené koleno, celá noha je uvolněná a zároveň propnutá.**

*Uvedené cviky jsou jen základ pohybového plánu, na fyzickou kondici, ale i na psychickou pohodu.*

U všech cviků dávejte POZOR na nepřírozené hypermobilní držení kloubů.

„Prolamování kolen, loktů a jiných kloubů tzv. zamčený kloub.“ Toto je špatné držení těla.

Mějte pohyb pod kontrolou.

Cvičte správně protahování svalů. Takto pozvolna uvolníte klouby z přetížených svalů.

Více pohybových lekcí najdete na stránkách  
<https://www.daflex.cz/pohybove-studio>

# „Cesta uvědomění.“

„Kdo si myslí, že nemá žádný zdravotní problém, je pravděpodobně jen špatně vyšetřen.“

Není potřeba hledat hned pomoc u odborníků.

Stačí jen připustit, že jednoho dne nám tělo a mysl samo řekne, jaký byl kdo „hospodář“.

## **Je dobré si uvědomit:**

### **1. Tělo není odpadkový koš.**

Co sníme a vypijeme, musí mít výživovou hodnotu, jinak si můžeme přát „vejdi a neuškod“.

Toto není smysl správné výživy.

### **2. Dopřejte si občas „digitální detoxikaci“.**

Vypněte civilizaci kolem sebe. Všechno to bzučení, šustění, vrčení a blikání.

Dnes už není klid ani v lese, ale snažte se najít nějaké klidné nerušené místočko, které si užijete pro vlastní vyčištění hlavy a odpočinek těla i duše.

### **3. Rozdělte si práci jako zaměstnání a další jako koníček.**

Myslete na příklad jako je sezení u počítače v práci a potom ještě doma. Jaký je v tom rozdíl.

Jeden ano. V práci za plat a doma pro zábavu. Výsledek pro vaše tělo? Bolesti celého kosterního svalstva, únava očí, špatný spánek a další chuťovky.

### **4. Pokud na vás někdo přenáší svoje starosti, není potřeba vkládat je do vaší vlastní duše.**

Pokud můžete pomoci, udělejte to hned a bez emocí. Nezištně a bezpodmínečně.

V jiném případě je zbytečné abyste vůbec druhé lidi poslouchali a zabývali se jejich starostmi.

Uškodí to vám a ničemu to nepomůže.

### **5. A počasí?**

Příroda sama ví co a proč dělá. Budte rádi za každý den. Když svítí slunce, prší, sněží, mrzne, je mlha, smog, sucho a hned záplavy. Jak ovlivní vaše špatná nálada v tuto chvíli toto počasí?

Ptejte se proč je výkyv a nestabilita všech živlů na celé zeměkouli.

Co můžete jako jedinec udělat pro lepší život ne jen svůj, ale i ostatních organismů na naší planetě.

## **Moje rada na závěr:**

Vytvořte si malý svět uvnitř vlastního bytí a vědomí. Pečujte o sebe s maximální pohodou, jak je to možné.

Není potřeba používat zachmuřenou tvář. Úsměv není jen ozdoba, ale uvolňuje tok energie celého těla a ta jak víme „kudy teče, tudy léčí“. Je prospěšná nám i okolí. Každý smutek a nezdár je velice nakažlivá emoce, která zasahuje daleko do našeho vlastního života a života lidí i zvířat kolem nás.

Každý máme volbu. **Budu protivná/ý a otravná/ý pro sebe a okolí**

**nebo klidná/ý, vyrovnaná/ý a připravená/ý být prospěšná/ý celé existenci našeho pozemského bytí.**

Použité zdroje:

- [Doktorka.cz](http://Doktorka.cz)
- [Patentnimedicina.cz](http://Patentnimedicina.cz)
- [Kaloricketabulky.cz](http://Kaloricketabulky.cz)
- [Daflex.cz](http://Daflex.cz)



**FLEXIBILNÍ A SYSTEMATICKÁ  
PÉČE PRO ZDRAVÉ TĚLO**