



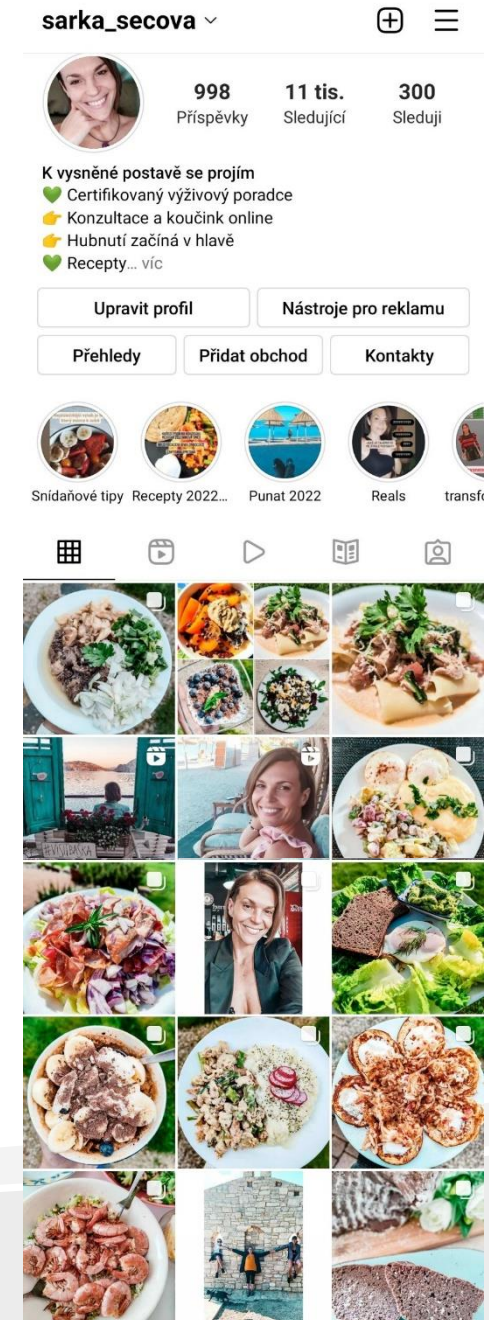
Zdravá výživa jako prevence vyhoření

Motto: „Životní rovnováha je základ, nikoliv luxus.“



Bc. ŠÁRKA SECOVÁ

- **Výživové poradenství, konzultace a koučink**
 - Program: **#kvysnenepostaveseprojim**
- **Inspirace, recepty, proměny**
 - Instagram: **sarka_secova**
 - FB stránka: **sarka_secova**
- **Motivace, soutěžní výzvy**
 - **#chodim2021** a **#chodim2022**





OBSAH



**Vyhoření a zdravý životní
styl jako prevence**



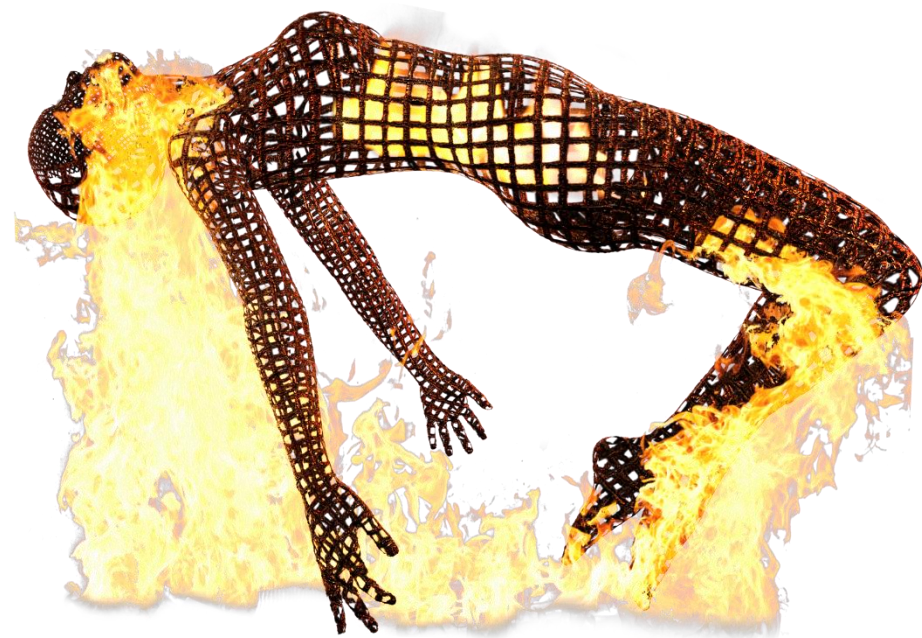
**Individuální konzultace
*#kvysnenepostaveseprojim***



**Prostor
pro Vaše dotazy**



VYHOŘENÍ



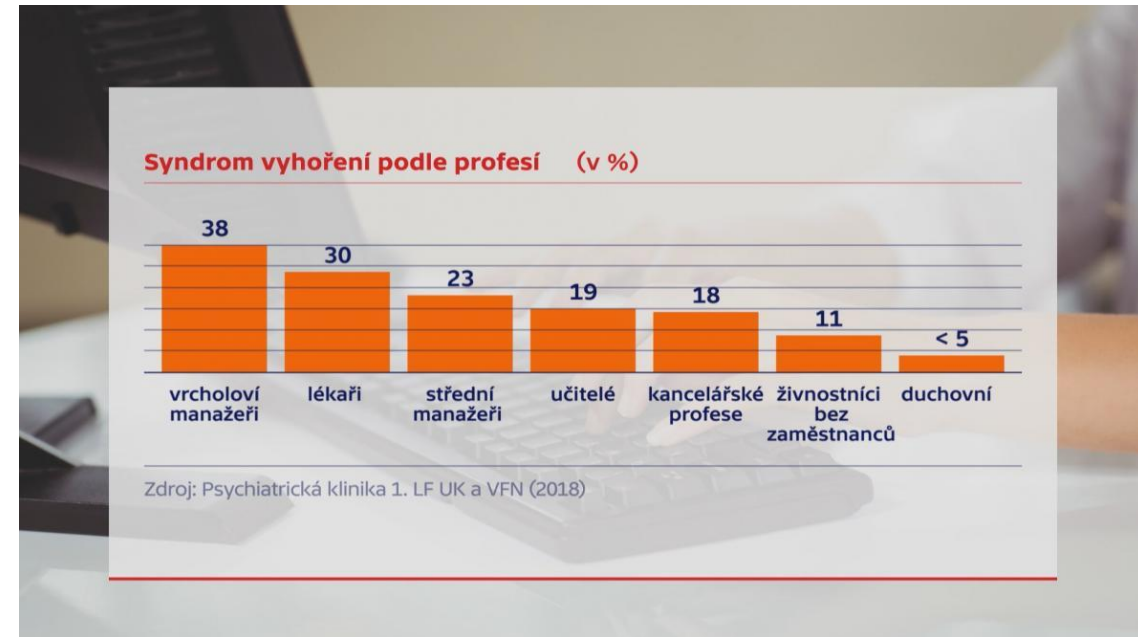
VYHOŘENÍ – Work-Life Balance

- Nezvládnutý **chronický pracovní stres**
- **Nerovnováha** mezi profesním očekáváním a profesní **realitou**
- **Dlouhodobá disbalance** mezi zátěží a fázemi klidu
 - aktivita vs. odpočinek
 - dávání vs. přijímání



VYHOŘENÍ – Koho se týká?

- Lidé, kteří **pracují s jinými lidmi** (intenzivní kontakt, rozhodování o osudu druhých, péče o druhé):
 - lékaři, pedagogové, pečovatelé
 - vysoko postavení manažeři a vedoucí pracovníci
 - **workoholici**
 - **ženy** na mateřské dovolené, pečující o rodinu
 - práce jako **únik od problémů**



VYHOŘENÍ - Příznaky

Fyzické příznaky

- celková únava
- bolest hlavy
- nespavost
- nechutenství
- časté virózy
- špatné zažívání
- zvýšený krevní tlak
- zhoršené dýchání

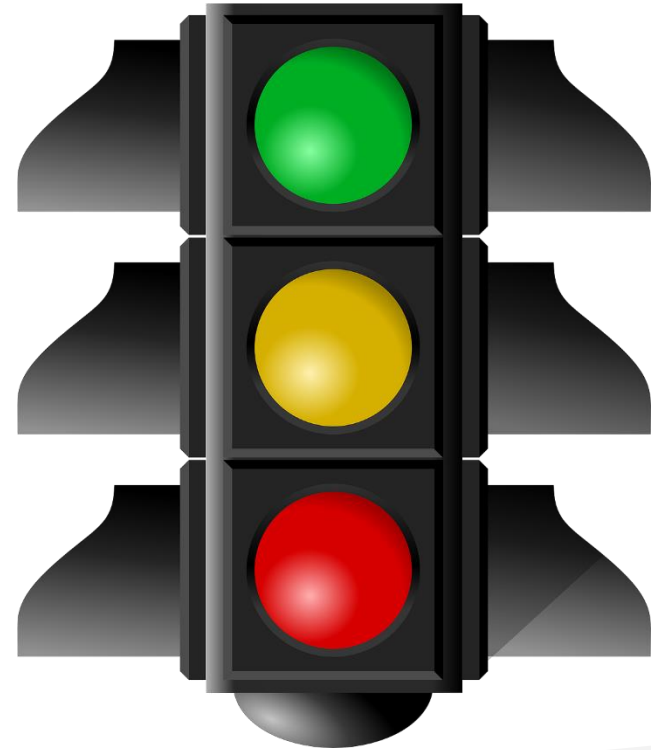


Psychické příznaky

- úzkosti
- deprese
- špatná nálada
- lhostejnost ke všemu
- pocity bezmoci
- zvýšená agrese
- nespokojenost
- poruchy soustředění
- zhoršení paměti
- celková apatie

VYHOŘENÍ – Fáze syndromu vyhoření

- 1. fáze **NADŠENÍ** (ideály, jasný cíl, motivace, smysluplnost práce)
- 2. fáze **STAGNACE** (Vystřízlivění, počáteční nadšení ochabuje, slevování ze svých ideálů) – **IDEÁLNÍ PRO ZASTAVENÍ SYNDROMU**
- 3. fáze **FRUSTRACE** (pochybuje o efektivitě a smysluplnosti své práce)
- 4. fáze **APATIE** (povolání pouze jako zdroj obživy, vykonávání pouze nejnutnějších prací)
- 5. fáze **VYHOŘENÍ** (vyčerpání, negativismus, lhostejnost a naprosté vyhýbání se pracovním požadavkům)



VYHOŘENÍ - Příležitost ke ZMĚNĚ

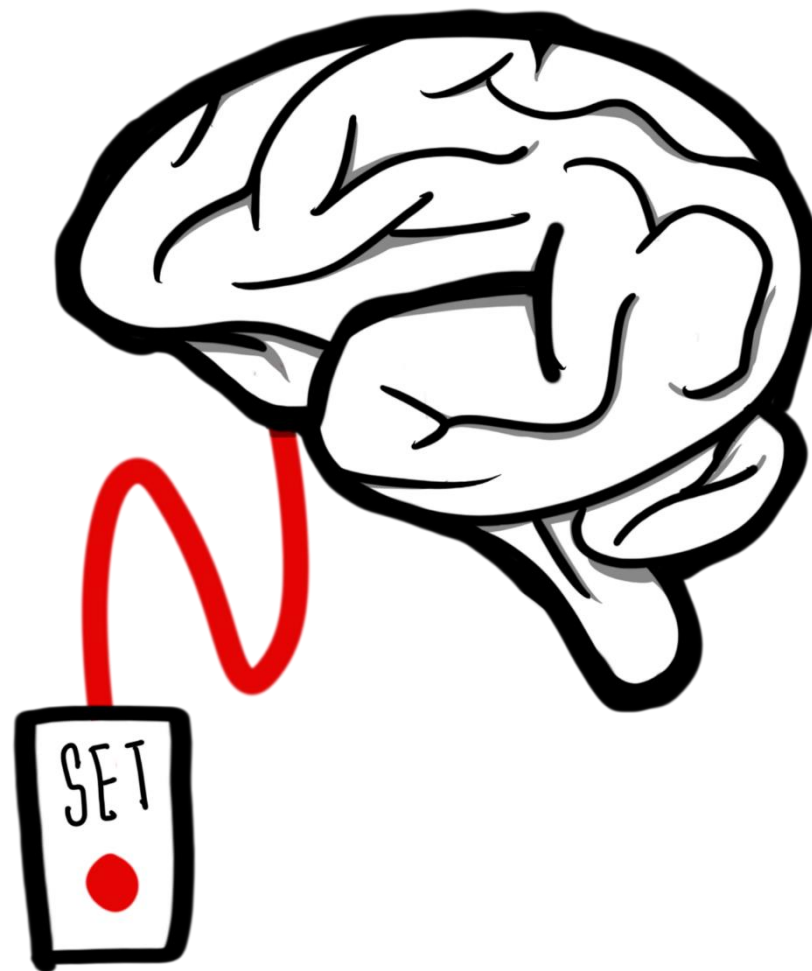
- **Mindset**
- **Zdravá výživa**
- **Pitný režim**
- **Spánek a relaxace**





MINDSET

Vše začíná v hlavě



MINDSET – Co to je?

- Sestava **návyků, postojů, domněnek, voleb, metod a představ** o nás samých a o světě
- Ovlivňuje, **co a jak děláme** a má **zásadní význam** na náš život
- 2 TYPY LIDÍ:
 - PEVNÉ (FIXED) MYŠLENÍ
 - ROSTOUCÍ (GROWTH) MYŠLENÍ
- Lze kdykoliv **změnit**, tak aby nám byl **ku prospěchu**
- Mozek se i v dospělosti neustále vyvíjí a mění (jako **plastická hmota**), neustále tvoří **nové nervové dráhy**, může být v průběhu času **přeformován**

NEMĚNNÝ



JSOU VROZENÉ

VYHÝBÁ SE

VZDÁVÁ SE

MINIMÁLNÍ, DŮLEŽITÝ
JE VÝSLEDEK

IGNORUJE

ČITÍ JAKO
HROZBU

POSTOJ

SCHOPNOSTI
A INTELGENCE

VÝZVY

PŘEKÁŽKY

ÚSILÍ

KRITIKA

ÚSPĚCH
DRUHÝCH

ROSTOUCÍ



MOHOU SE VYUŽÍET

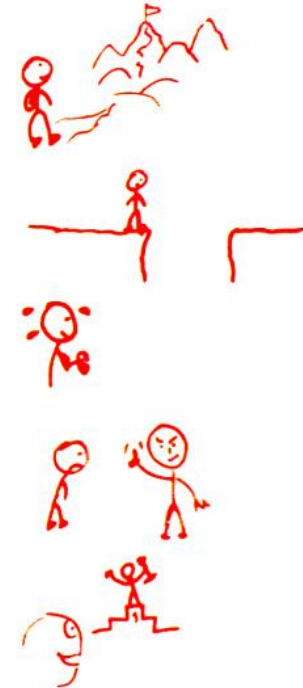
PŘIJÍMÁ JE

VYTRVÁVÁ V
ÚSILÍ

JE CESTA K
ÚSPĚCHU

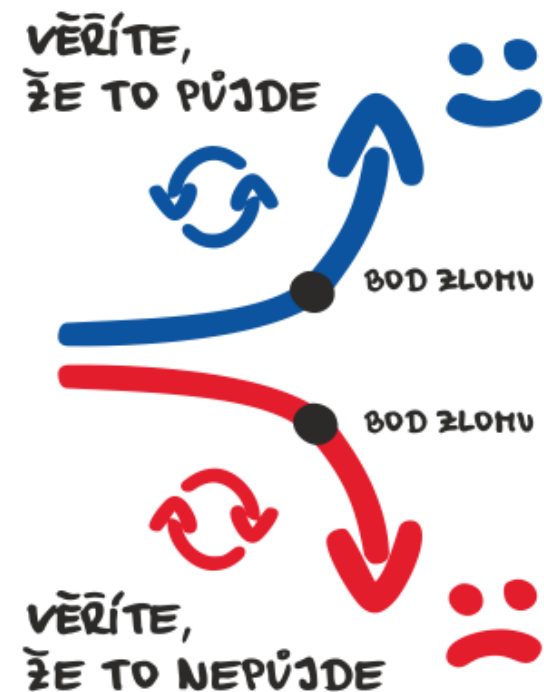
BERE V ÚVAHU
A POUČÍ SE

INSPIRUJE SE
A POUČÍ SE



MINDSET – Jak ho změnit?

- Uvědomte si, že je **změna možná**
- **Inspirujte se** úspěchem druhých
- Odstraňte **negativní vnitřní hlas**
- Získejte **zpětnou vazbu**
- Vyjděte ze své **komfortní zóny**
- **Přijměte selhání** jako součást procesu
- **Odměňte se** za proces





ZDRAVÁ VÝŽIVA

Fakta a mýty



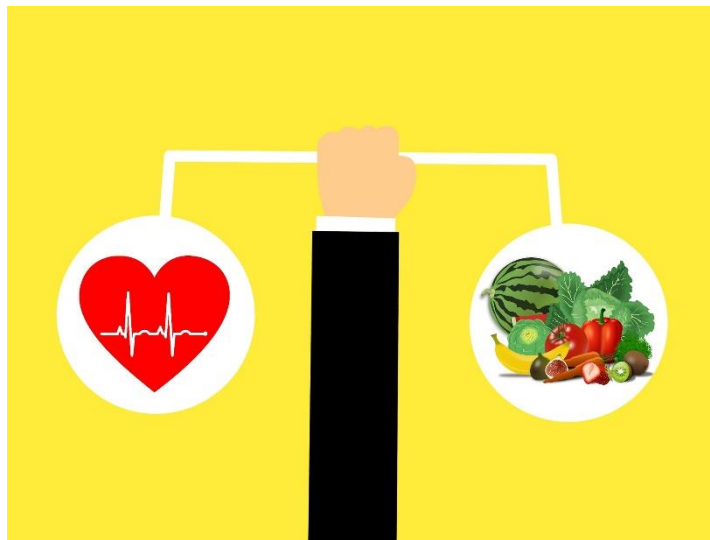
ZDRAVÁ VÝŽIVA ≠ Extrémy ☹️



TAKHLE NE!



ZDRAVÁ VÝŽIVA = VYVÁŽENÁ STRAVA



1P – PESTROST – Makroživiny a mikroživiny

Jak nám slouží makroživiny?

Bílkoviny



Stavební kameny
pro růst svalů

4 kcal / 1 g

Zdroje:
Maso, vejce, ryby,
mléčné výrobky,
luštěniny, rostlinné
náhražky masa

Sacharidy



Palivo pro maximální
sportovní výkon

4 kcal / 1 g

Zdroje:
Obiloviny
brambory, batáty,
pseudoobiloviny,
rýže, ovoce, zelenina

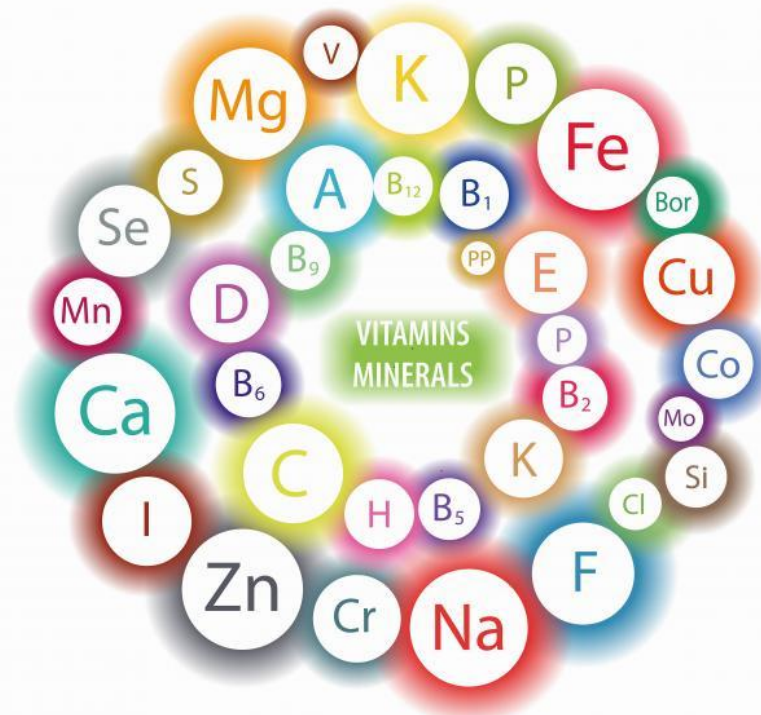
Tuky



Udržují zdravou
produkcí hormonů

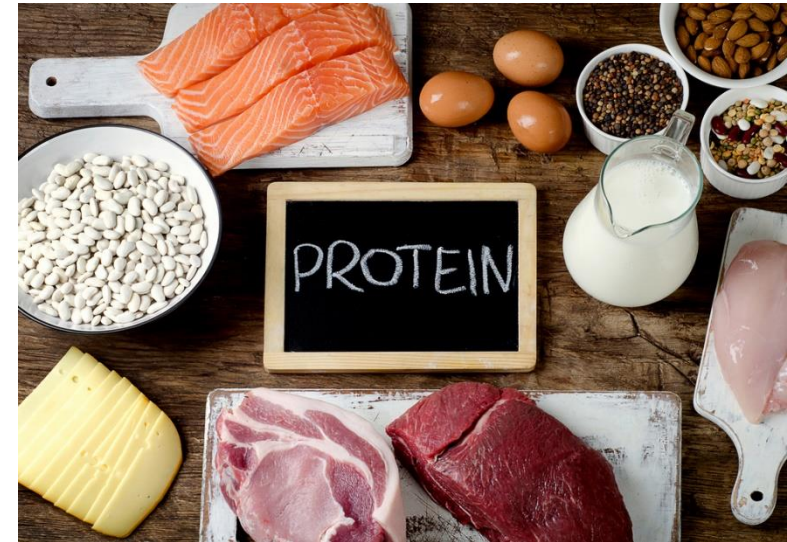
9 kcal / 1 g

Zdroje:
Olej, maso, vejce,
ryby, ořechy,
mléčné výrobky,
avokádo



BÍLKOVINY - Význam

- Obnova a výstavba **tělesných tkání**
- Důležitá role při **hubnutí**
- Zdroj **energie**
- Zajištění **imunity**
- **Transportní funkce**
- Součástí **hormonů a enzymů**
- Důležité místo v nespočtu **biochemických procesů**



BÍLKOVINY – Rozdělení a zdroje

ŽIVOČIŠNÉ

- **Maso** (libové, kuřecí, drůbeží, vepřové hovězí, šunka nad 90%)
- **Ryby a mořské plody** (treska, losos, candát, tuňák) – omega 3
- **Vejce** (domácí)
- **Mléčné výrobky a sýry** (řecký jogurt, tvaroh, skýr, kefír, cottage, mozzarella, gouda, eidam, olomoucké tvarůžky, balkán, feta, parmazán)
- **Proteinový prášek** (syrovátkový)

PROTEIN = BÍLKOVINA

živočišné zdroje



rostlinné zdroje



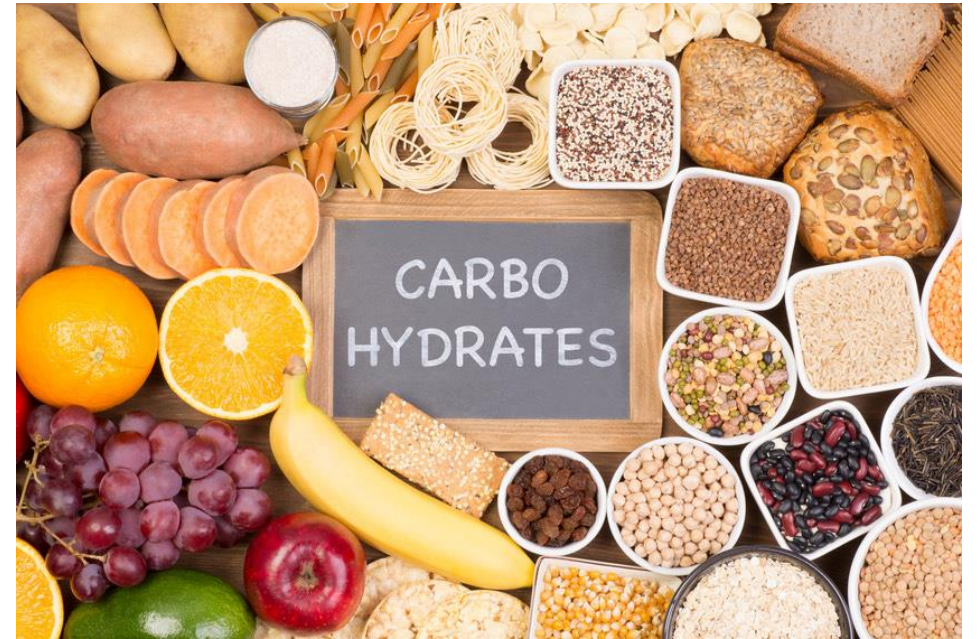
ROSTLINNÉ

- **Luštěniny** (namáčet, čočka, cizrna, fazole, sojové boby, hrách, arašíd, tofu, tempeh - náhražka)
- **Oříšky, semínka a ořechová másla** (kešu, vlašské, mandle, pistácie, pekanové, lískové, para, chia semínka, konopná semínka...)
- **Obiloviny** (některé) (ovesné vločky, quinoa, pohanka, seitan - náhražka)
- **Proteinový prášek** (hrachový, mandlový, sójový, konopný)



SACHARIDY - Význam

- **Základní zdroj energie** pro činnost všech tělesných buněk a tkání
- Zdroj zásobní, ale i okamžitě využitelné energie = **pohonný motor těla**
- **Pohonný motor pro mozek** (120 gramů sacharidů), při nedostatku nervozita, únava, podrážděnost či vyčerpání
- Nestravitelné sacharidy (**vláknina**) příznivě ovlivňují činnost střev



SACHARIDY – Rozdělení

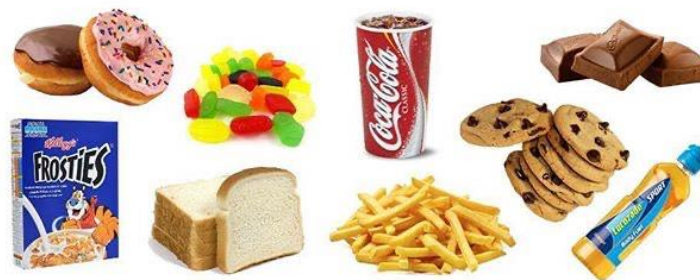
JEDNODUCHÉ SACHARIDY (CUKRY)

- Zdroje: řepkový cukr, třtinový cukr, med, různé sirupy, ale také ovoce.
- Konzumace v době **těsně před** či **ihned po tréninku** (banán)
- Jednoduché cukry by **neměly být základem** našeho celkového příjmu sacharidů za den (max 60 g za den)
- Velmi rychle stráveny, okamžitý, ale **krátký zdroj energie, rychle hlad**
- Energie se uloží jako **zásobní glykogen** nebo pokud není hned využita, jde rovnou do tuku
- Nadměrná konzumace sacharidů přispívá k rozvoji **inzulinové rezistence a obezity**
- Procházejí průmyslovým zpracováním, **zbaveny téměř všech živin, prázdné kalorie**
- **Nízký obsah vlákniny**
- **Vysoký glykemický index, zvyšují hl. krevního cukru = unava**

✓ COMPLEX CARBS



✗ SIMPLE CARBS



- Nejhorší je kombinace cukru a tuku v tzv. **“junk food”**
- Přejídání, chceme stále více – **nadváha**
- V případě **průmyslově zpracovaných potravin** a jídel rychlého občerstvení se lze **přejídání jen obtížně vyhnout**

KOMPLEXNÍ SACHARIDY (POLYSACHARIDY)

- **Velmi důležitá složka jídelníčku**
- **Zásobárna postupně se uvolňující energie**
- Naše tělo musí vynaložit **více práce, aby je strávilo, zrychlují metabolismus**
- Konzumovány v době **hlavních jídel** a tvoří jednu ze složek **před/po-tréninkového jídla** (90-120 min před, 60-120 min po)
- **Vysoký obsah vlákniny a živin**
- **Zasytí na delší dobu**
- **Nízký glykemický index**
- **Potraviny, které nejsou již nijak dál zpracovávány** - celozrnné potraviny
- **Přílohy, obiloviny, luštěniny, kvalitní pečivo**: rýže, semolinové těstoviny, brambory, batáty, celozrnný žitný chléb, ovesné vločky, hrách, quinoa, pohanka, jáhly, fazole, cizrna, celozrnný bulgur, celozrnný kuskus

SACHARIDY – Zdroje

Bílá mouka



vs.

Na 100 g:

- Vláknina (g): 12,2
- Vitamín B3 (mg): 6,4
- Hořčík (mg): 138
- Fosfor (mg): 346
- Zinek (mg): 2,9
- Mangan (mg): 3,8
- Selen (mg): 70,7



Celozrnná mouka



Na 100 g:

- Vláknina (g): 2,7
- Vitamín B3 (mg): 1,3
- Hořčík (mg): 22
- Fosfor (mg): 108
- Zinek (mg): 0,7
- Mangan (mg): 0,7
- Selen (mg): 33,9



Jime Jinak
DRAHÉ RECEPTY & ŠKOLNÍK

ZDRAVÉ SACHARIDY



Ovoce

Banán	Meloun
Lesní plody	Ananas
Pomeranč	Hrozny
Jablko	Broskve
Hruška	Švestky
Kiwi	



Zelenina s vlákninou

Dýně	Kapusta
Salát	Okurka
Květák	Chřest
Rajče	Zelí
Paprika	Brokolice
Celer	Cibule



Zelenina se škrobem

Zimní dýně	Vodnice
Brambory	Mrkev
Dýně	Řepa
Tuřín	



Luštěniny a obiloviny

Cizrna	Fazole
Pohanka	Hrách
Ovesné vločky	Rýže
Quinoa	Chia semínka

SACHARIDY - VLÁKNINA

- Pouze v rostlinné stravě
- **ROZPUSTNÁ** (prebiotika – potrava pro střevní mikroflóru) a **NEROZPUSTNÁ** (kartáč střev)
 - Nejprve na sebe **naváže vodu**
 - Při průchodu střevy se chová jako nasáklá měkká houba – **čistí kartáčuje střeva**
 - Nakonec stimuluje střeva k větší aktivitě, **zahušťuje stolici**
- Dokáže navodit **pocit sytosti**
- **Zpomaluje vstřebávání** ostatních živin
- Velkou skupinu tvoří **zelenina (brokolice, mrkev), luštěniny (fazole), slupky brambor, okurek a jablek, celozrnné pečivo a obiloviny (ovesné vločky, pohanka, celozrnný kuskus, celozrnný bulgur), semínka...**
- Doplněk: Psyllium (Jitrocel vejčitý) - v sypké formě, lze přimíchávat do pokrmů



Psyllium husks
78g fiber per 100g



Chia seeds
34g fiber per 100g



Flaxseeds
27g fiber per 100g



Almonds
12g fiber per 100g



Avocados
7g fiber per 100g



Raspberries
7g fiber per 100g



Artichokes
5g fiber per 100g



Blackberries
5g fiber per 100g



Brussels sprouts
4g fiber per 100g

TUKY - Význam

- **Zásobárna a zdroj energie** (1 g = 9 kcal)
- **Esenciální oleje (Omega 3 a Omega 6)**
- **Stavební látka buněčných membrán**
- **Tepelná izolace**
- **Ochrana vnitřních orgánů před nárazy**
- **Tvorba vitamínů D a hormonů**
- **Udržování hormonální rovnováhy**
- **Rozpouští vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K)**
- **Nosič chuti, čím více tuků - tím lepší chuť**



TUKY – Rozdělení a zdroje

NASYCENÉ TUKY (SUFA)

- Hlavně v živočišných tucích a v tropických olejích (kokosový a palmový olej)
- Sádlo, máslo, přepuštěné ghí, vejce, smetana, tučné jogurty, sýr, maso



MONONENASYCENÉ OLEJE (MUFA) – OMEGA 9 – nejsou esenciální

- Nejvíce zastoupena kyselina olejová (olivový a avokádový olej)
- Pozitivní vliv na organismus, protizánětlivý účinek, neutrální vliv na cholesterol a snižují riziko aterosklerózy

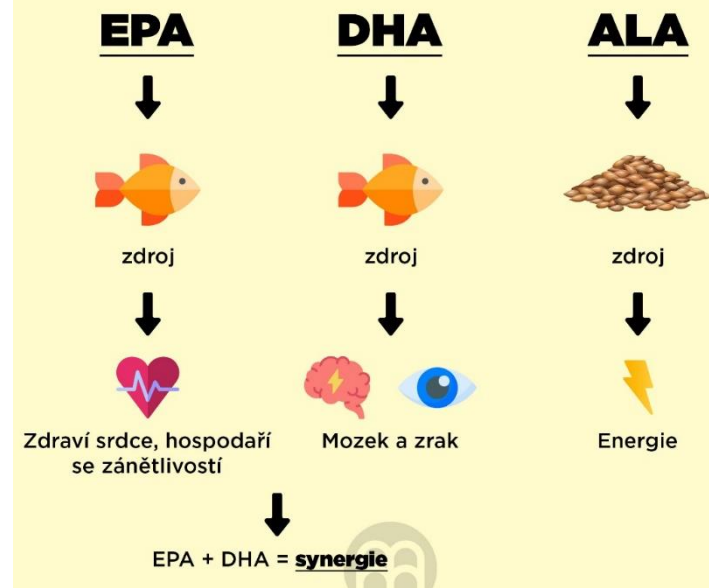


POLYNENASYCENÉ OLEJE (PUFA) - esenciální

- **OMEGA 6 - kyselina linolová** (slunečnicový, kukuřičný, sójový olej, rostlinná másla)
- **OMEGA 3 - kyselina alfa linoleová ALA, EPA a DHA** (rybí tuk, konopný a lněný olej a semínka, chia, vlašské ořechy). **OXIDACE (teplo, světlo, vzduch)**
- Rozhodují je jejich poměr v těle **5:1 (omega 6: omega 3) rovnováha x 20:1 (konzumace průmyslově zpracovaných potravin)**
- Zajišťují zdravý chod srdce, mozku, nervového systému, ledvin, zdraví kůže a vlasů, rozšiřují cévy, snižují krevní tlak, lepší zásobení kyslíkem pro orgány, prevence revmatické artritidy, cukrovky, některých druhů rakoviny, Crohnovy a Alzheimerovy choroby, infarktů



OMEGA 3 mastné kyseliny



NEJLEPŠÍ ZDROJE OMEGA 3?

ŽIVOČIŠNÉ

- LOSOSOVÝ KAVIÁR
- MAKRELA
- LOSOS - DIVOKÝ
- ÚSTŘICE
- SARDINKY
- TRESKA
- MOŘSKÝ VLK
- KREVETY

ROSTLINNÉ

- OLEJ Z MOŘSKÝCH ŘAS
- LNĚNÁ SEMÍNKA
- KONOPNÁ SEMÍNKA
- CHIA SEMÍNKA
- VLAŠSKÉ OŘECHY
- RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA
- EDAMAME FAZOLE
- NDRI, WAKAME
- SPIRULINA, CHLORELLA

NEJVÍCE

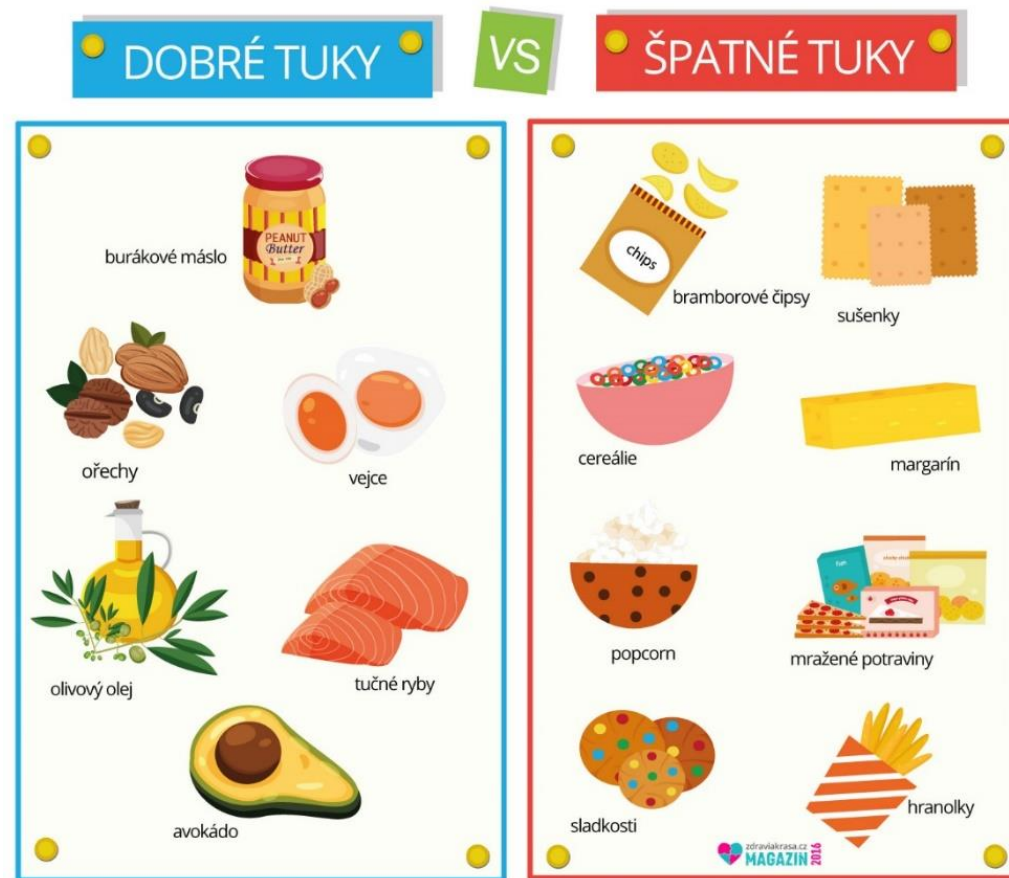
TUKY

TRANSMASTNÉ KYSELINY

- Jednoznačně negativní vliv: zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, zvyšují riziko zánětů a vzniku diabetu, vedou k nadváze
- V malém množství v tučných částech masa a tučnějších mléčných výrobcích
- Vznikají uměle při procesu **ztužování rostlinných olejů** (margaríny do r. 2005), jsou v **levných tucích na pečení** a v **průmyslově vyráběných laciných olejích**, které stále používají fastfoody, cukrárny a pekárny (např. na fritování, polevy, náplně, sušenky, nekvalitní čokolády, jemné pečivo apod.).
- Vznikají nesprávnou tepelnou přípravou nenasycených tuků - smažení.

DOPORUČENÍ:

- Nepoužívejte **průmyslové oleje a rostlinná másla**
- **Tepelná úprava** pouze na ghí, kokosovém oleji nebo olivovém oleji
- Konzumujte denně **1 -2 hrsti semen a celých ořechů** (namočené)
- Minimálně jednou týdně zařaďte **tučnou rybu z chladných severských moří**



MAKROŽIVINY – Test

ovoce a zelenina	pečivo
maso	oleje
semínka	mléčné produkty
luštěniny	ořechy
přílohy (rýže, těstoviny...)	

Sacharidy

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Bílkoviny

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Tuky

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

MAKROŽIVINY – Správné odpovědi

Sacharidy

pečivo ✓

přílohy (rýže,
těstoviny...) ✓

ovoce a
zelenina ✓

Bílkoviny

mléčné
produkty ✓

maso ✓

luštěniny ✓

Tuky

ořechy ✓

semínka ✓

oleje ✓

1P – PESTROST – Zdravý talíř

ZDRAVÝ TALÍŘ PODLE MARGIT SLIMÁKOVÉ

ZELENINA

Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechích, avokádu ... Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

BÍLKOVINY





Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většině z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti a životní filozofie.

TEKUTINY

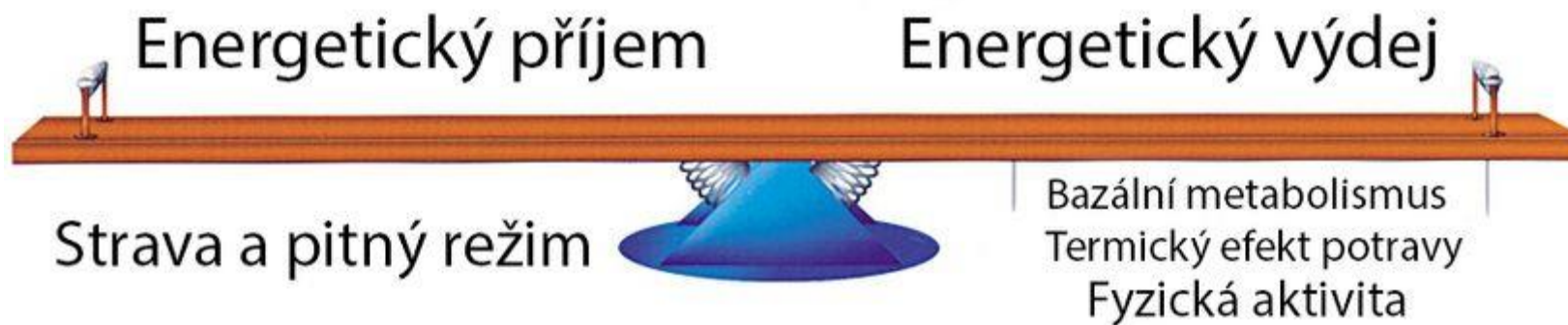
Čistá voda, neslazené čaje a minerálky jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

2P – PRAVIDELNOST

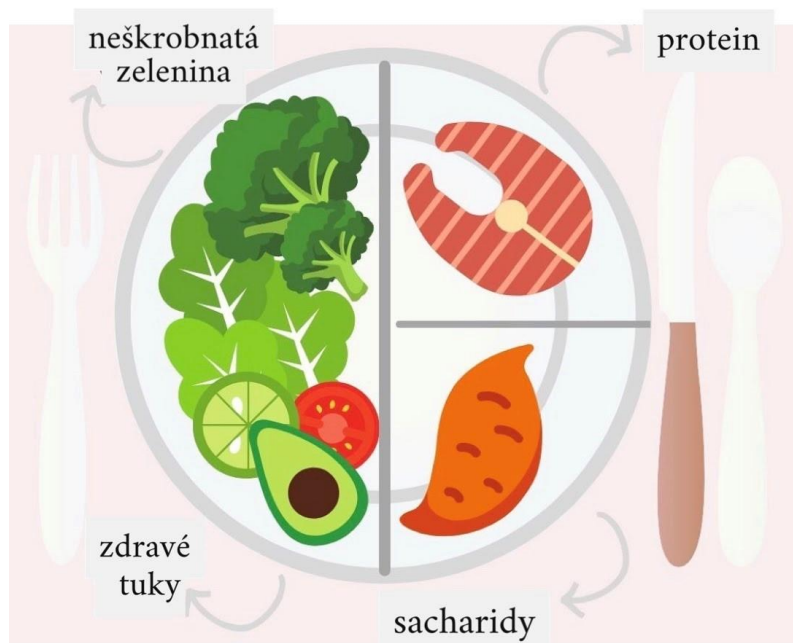
JIDELNICEK

				
snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře
sacharidy bílkoviny tuky	sacharidy bílkoviny	sacharidy bílkoviny tuky	sacharidy bílkoviny	sacharidy bílkoviny tuky
Například: snídaňové cereálie s mléčným produktem, ořišky	Například: ovoce, zelenina, mléčný produkt, masný produkt s nízkým obsahem tuku	Například: příloha, maso, zeleninový salát	Například: zelenina, sýr, mléčný produkt, masný produkt s nízkým obsahem tuku	Například: příloha, maso, zeleninový salát, mořské ryby, kvalitní olej
25 %	10 %	30 %	10 %	25 %

3P – PŘIMĚŘENOST



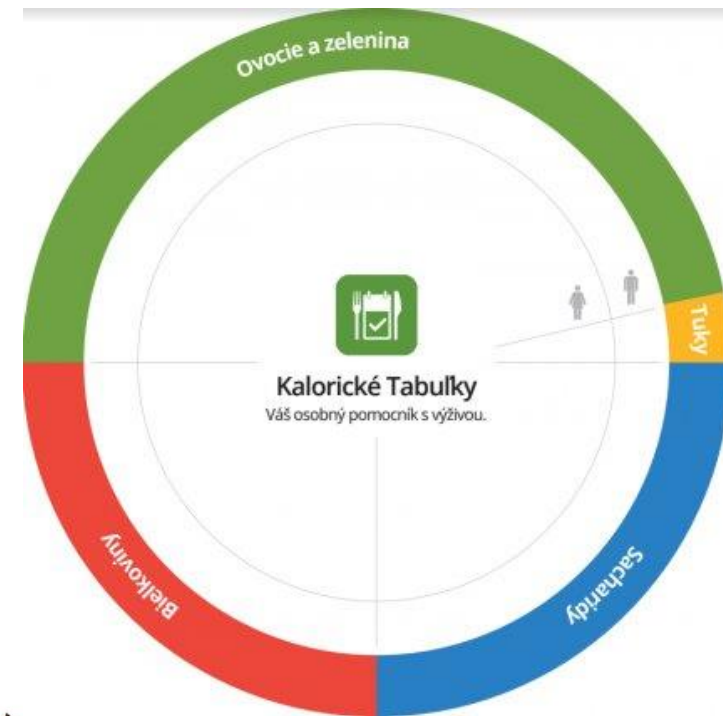
3P – PŘIMĚŘENOST



1 PORCE = TVOJE PĚST,
DLAŇ NEBO HRST



KAŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ ČI HRST
JINAK VELKOU



PRINCIPY ZDRAVÉ VÝŽIVY „3P“ – Společný úkol

SESTAV ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

snídaně _____
svačina _____
oběd _____
svačina _____
večeře _____



Zdravý talíř - Ohmygut.cz



Boříme mýty

„Po 18 hodině večer nesmíš jíst sacharidy, jinak ztloustneš!“

Není sacharid jako sacharid. Jezte **komplexní sacharidy** a vyhýbejte se zpracovaným potravinám a jednoduchým cukrům. Důležité je **množství a celkový kalorický příjem.**

„Když budu jíst tuk, tak toho tuku na těle budu mít ještě více!“

Do našich tukových zásob se ukládá **jakákoliv nadbytečná energie** - ať už ji přijmeme z tuků, sacharidů nebo z bílkovin. **Kalorický deficit je odpověď!**

„Jezte nízkotučné výrobky, jsou zdravé“

NE! Tuk je zde nahrazen **škroby, cukrem a dalšími aditivy, které jsou pro tělo zcela zbytečné.**

„Musím vyřadit tuk, abych zhubla.“

Nemůžeme jen tak z našeho jídelníčku vyloučit z veškerý tuk. Právě u žen je tuk z důvodu hormonální soustavy obzvláště **důležitý.**



ZDRAVÁ VÝŽIVA – Shrnutí

- Jíst **mnohem více zeleniny a ovoce**, snížit příjem (hlavně jednoduchých) sacharidů a nadbytečného množství bílkovin
- Důležité je **jíst přirozené potraviny**, **nejíst polotovary a nezdravé potraviny**, **minimum alkoholu**
- Správná **příprava stravy** (zvolit šetrnou předběžnou i tepelnou úpravu dle druhu)
- Správné **časové rozložení jídla** (3-5 jídel)
- **Prostředí**, kde je jídlo konzumováno





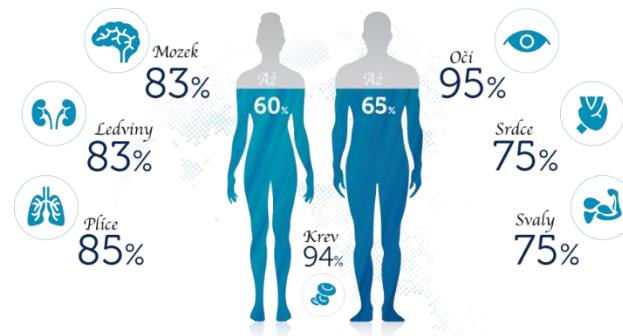
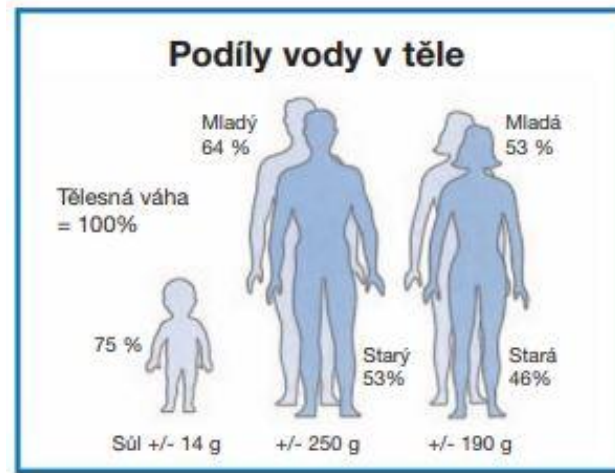
PITNÝ REŽIM

Základ pevného zdraví

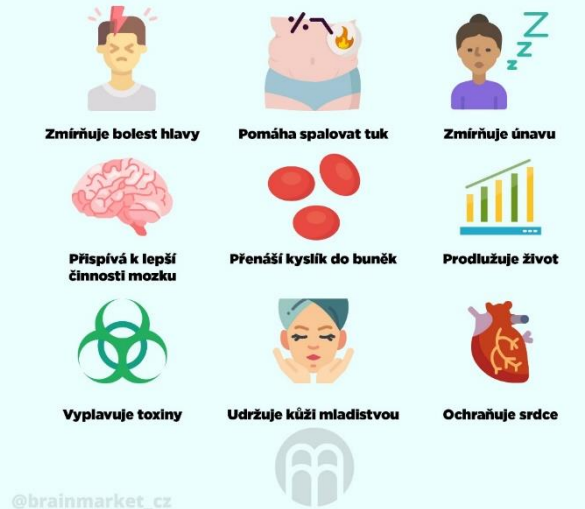


PITNÝ REŽIM

- 50-60% lidského těla je voda (45% senioři, 85% kojenci)
- 60% vody je v buňkách, 40% v mezibuněčných prostorách, krev je tvořena vodou z více než 80%, svaly 75%, kosti 25%, zubní sklovina 2%
- Prostředí pro **chemické reakce** (100 000 biochemických reakcí – dýchání, trávení, spalování, činnost mozku ...)
- **Transportní médium** - transport živin do buněk a odpadních látek z buňky ven
- **Dehydratace** – 1 – 2% tělesné hmotnosti
- Vodu ztrácíme **vylučováním, dýcháním, pocením**



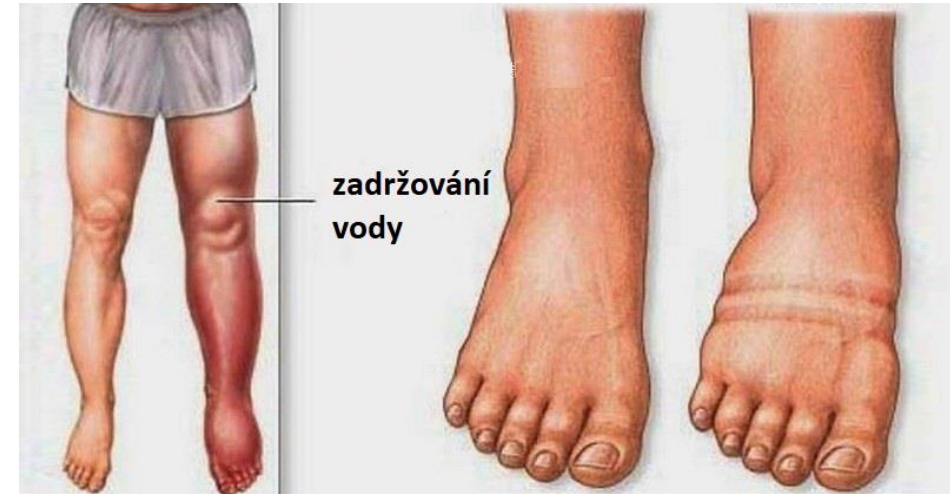
Přínosy čisté vody



PITNÝ REŽIM – Zadržování vody (Edém)

Příčiny (vyšetření moči a krevní testy játra a srdce)

- Dehydratace
- Špatné **stravování** - Nadměrný příjem **solí, cukru, alkoholu, kofeinu (konzumace zpracovaných potravin)**
- Nadměrný **stres**
- Nedostatek **spánku**
- **Málo pohybu, sedavé zaměstnání**
- Období před a během **menstruace, po menopauze, během těhotenství, při nadváze**
- **Užívání léků** – HA, léky proti bolesti, antidepresiva, kortikosteroidy, léky na VKT
- **Onemocnění** srdce, ledvin, jater, nebo lymfatického systému, popáleniny
- Nedostatek **draslíku** – kontroluje hladinu sodíku v krvi (žlutý a červený meloun, brambory, banány)
- Nedostatek **hořčíku** (200 mg/den) (špenát, celé zrniny, ořechy, kakao, avokádo)
- Nedostatek vitamínu **B6** (niacin) (kuřecí maso, **banány**, tuňák, brambory, sušené ovoce, pistácie, libové hovězí maso a slunečnicová semínka)
- **Bylinky s diuretickými účinky** (čerstvé nebo čaje) česnek, pampeliška, kopřiva, petržel, fenykl anebo přeslička



PITNÝ REŽIM

- **Kolik?**
- 30-45 ml vody/kg
- Sportovní aktivita a pocení více
- Ukazatel hydratace - barva moči
- **Kdy?**
- Ráno na lačno a dopoledne 2/3 PR (detoxikační fáze)
- 30 minut před a po jídle
- Omezeně po 19 hod
- **Co?**
- Voda, neslazené minerální vody, čaj, káva
- Strava bohatá na vodu (ovoce, zelenina, polévky)



JAK VYPÍT VÍCE VODY ?

Dělá ti problém splnit pitný režim,
protože ti voda nechutná? Zkus tohle.



Všechno nalož do vody a nech přes noc louhovat.



SPÁNEK A RELAXACE

Alfa a omega všeho!

SPÁNEK

6 HODIN SPÁNKU



8 HODIN SPÁNKU



SPÁNEK

EFEKT SPÁNÍ 4-6 HODIN DENNĚ



Slabá regenerace svalstva



Narušené kognitivní funkce



Snížený progres ve fitku



Slabý imunitní systém



Může způsobit přibýtek na váze



Ovlivňuje produkci hormonů

@brainmarket_cz

JAK ZLEPŠIT SPÁNEK?



Chodit spát ve stejný čas



Hackněte svůj spánek



Udržujte v ložnici teplotu okolo 20°C



Zkuste zredukovat záření modrého světla okolo sebe (brýle na blokáci modrého světla)



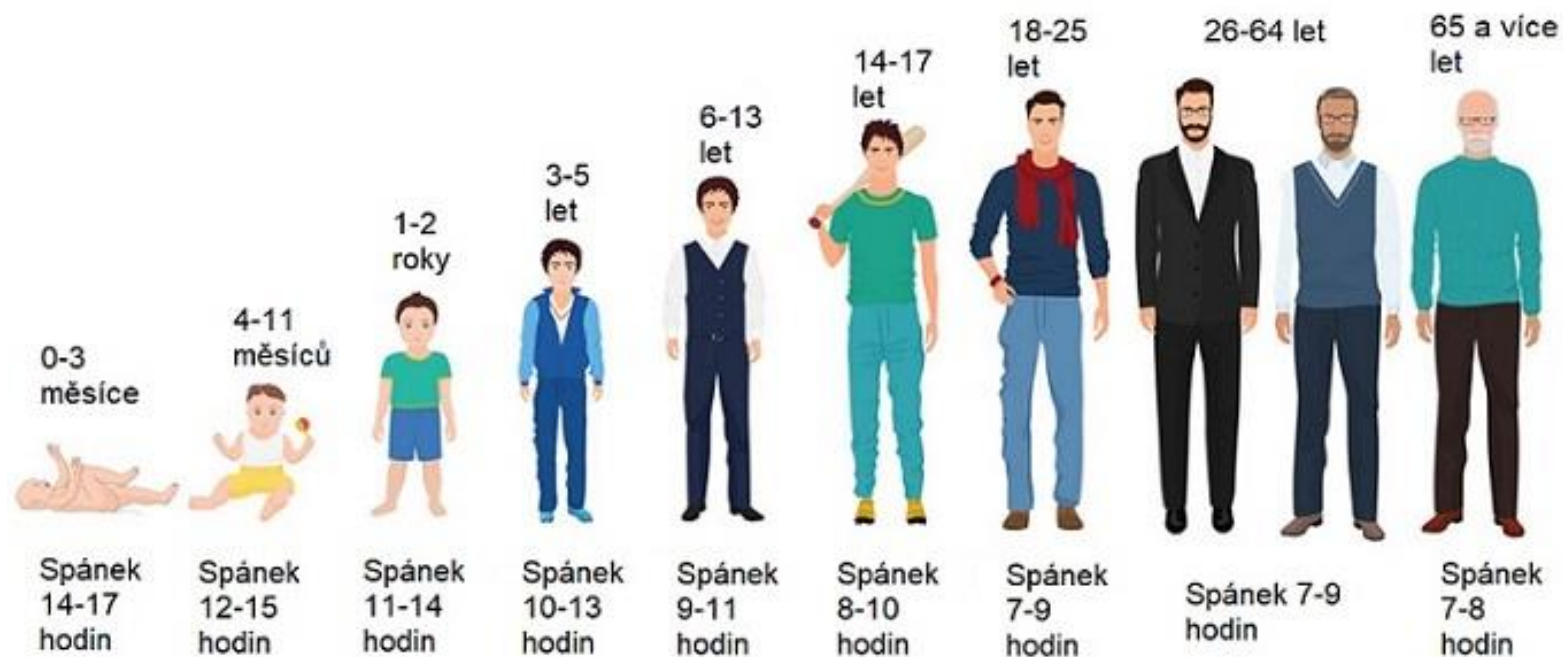
Vynechejte kofein aspoň 8 hodin před spaním



Před spaním relaxujte (kniha, meditace, hudba)

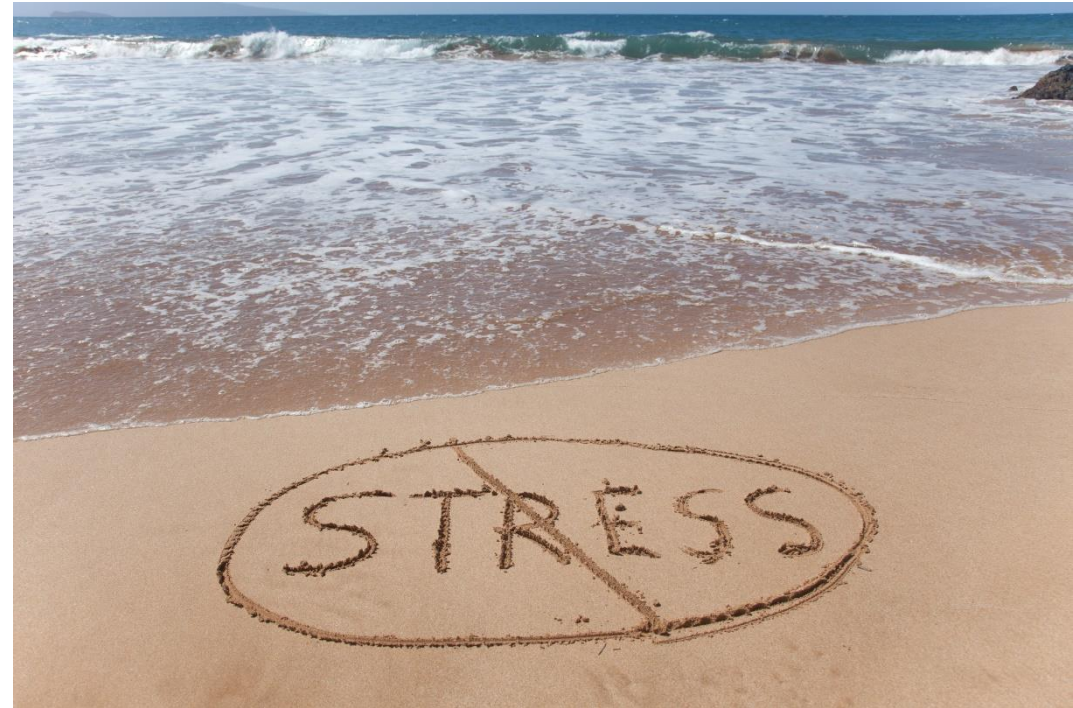
SPÁNEK

Jak dlouho byste měli spát?



RELAXACE

- **1 hod** denně jen pro sebe
- Závisí na **individuální potřebě** jednotlivce a **prostředí** ve kterém se nachází
- Vytváří přirozený **protipól** reakce na stres
 - Fyzická práce
 - Sport (výkon x radost, udržitelnost)
 - **Procházky a pobyt na čerstvém vzduchu**
 - Jóga, meditace, otužování, dechová cvičení
 - Koníčky
 - Poslech hudby
 - Četba
 - Koupel, sauna, kosmetika, masáž
 - Sledování televize
 - Ležení



RELAXACE – Dechové cvičení „Box breathing“ pro akutní stres

- Pohodlně se posaďte
- Okolní dění ignorujte
- Plně se **soustředíte na svůj dech**

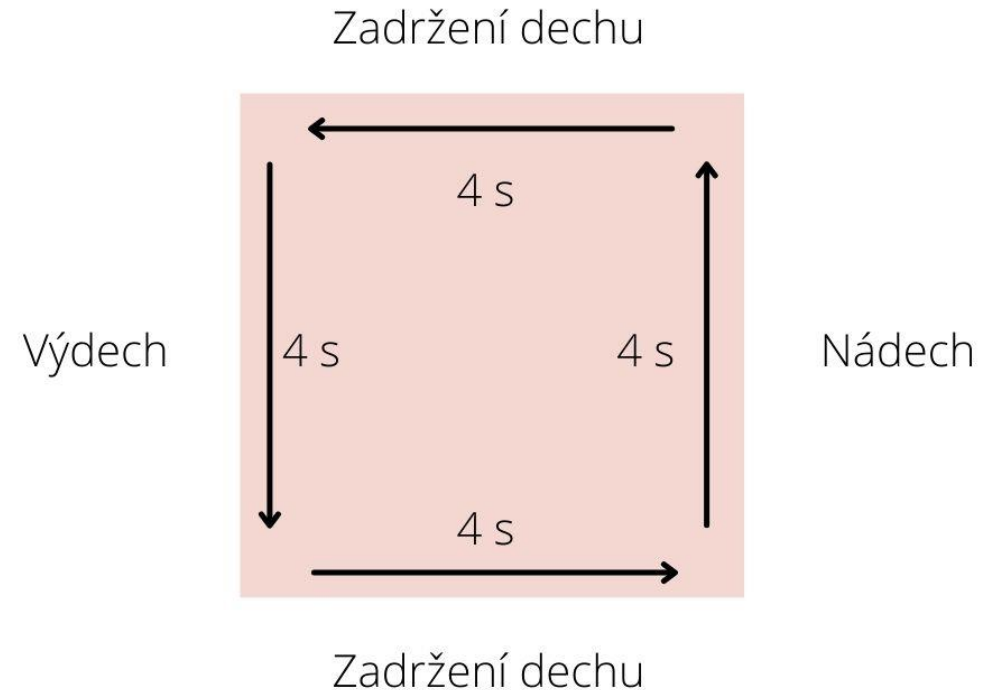
- Pomalu a zhluboka se **nadechněte nosem**
- Dech zaměřte **do břicha**
- V duchu počítejte do 4

- **Zadržte dech** na 4 doby
- V duchu počítejte 1 – 2 – 3 – 4

- Poté opět **nosem** na 4 doby pomalu **vydechněte**

- Znovu **zadržte dech** na 4 doby

- Opakujte



navybranou.cz

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL - Shrnutí

- Kvalitní **spánek** alespoň 7,5 hodin
- **Pitný režim** (2-3 l)
- Zdravé, **vyvážené** a sezónní **jídlo**
- **Relaxace**, meditace, koníčky
- Pobyť v **přírodě** na čerstvém **vzduchu**
- **Pohybová aktivita**, sport
- **Vztahy** - rodina, přátelé
- **Pozitivní myšlení** a **dobrá nálada**
- Pochválit se, odměnit se, dělat si **radost**



*„Životní rovnováha je základ,
nikoliv luxus.“*



SOUTĚŽ

3 otázky

Výherce:

nejrychlejší odpověď a nejvíc správných odpovědí

Výhra:

individuální konzultace *#kvysnenepostaveseprojim*



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA č. 1

Vyjmenujte všechny 3 **MAKROŽIVINY**

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ





SOUTĚŽNÍ OTÁZKA č. 2

Jaké jsou **principy** neboli **3P** **zdravé výživy**?

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ





SOUTĚŽNÍ OTÁZKA č. 3

**Jmenujte alespoň jeden z nejlepších živočišných zdrojů
a jeden z nejlepších rostlinných zdrojů OMEGA 3**

(konkrétní potraviny)

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ

NEJLEPŠÍ ZDROJE OMEGA 3?

ŽIVOČIŠNÉ

LOSOSOVÝ KAVIÁR 

MAKRELA 

LOSOS - DIVOKÝ 

ÚSTŘICE 

SARDINKY 

TRESKA

MOŘSKÝ VLK

KREVETY 

ROSTLINNÉ

OLEJ Z MOŘSKÝCH ŘAS 

LNĚNÁ SEMÍNKA

KONOPNÁ SEMÍNKA 

CHIA SEMÍNKA

VLAŠSKÉ OŘECHY 

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

EDAMAME FAZOLE 

NDORI, WAKAME 

SPIRULINA, CHLORELLA

NEJVÍCE

PERFORMANCE LIFESTYLE



BONUSOVÁ OTÁZKA

Jak se jmenuje můj **program**?



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ

#kvysnenepostaveseprojim



Vaše dotazy?

Děkuji Vám za pozornost 😊



Kontakt:

Instagram: **sarka_secova**

FB stránka: **sarka_secova**

@: sarka.secova@seznam.cz

Telefon: **725 637 014**