

BONUS

Základní pravidla životosprávy



6 základních pravidel životosprávy

6 základních pravidel životosprávy

Můžete se setkat s mnoha pravidly a tabulkami, aplikacemi atd.,. Já velmi ráda říkávám, že je potřeba používat tzv. zdravý selský rozum.

Pravidlo důležité první:

1. Strava by měla být pravidelná

To znamená, že bychom měli jíst v pravidelných intervalech. Tady je potřeba si uvědomit, že existují **dva extrémy**:

První extrém je, že jíme pouze v okamžicích, až se k jídlu dostaneme. Vznikají tak situace, kdy se najíme ráno, a druhé jídlo je pak večere, při které doslova vybílíme celou lednici.

Druhým extrémem jsou lidé, kteří jedí dle přesně nastaveného režimu (například každé tři hodiny) a pokud tento systém nedodrží, vnímají to jako tragédii, při které vzniká stres.

Samozřejmě je potřeba podřídit se určitému pracovnímu režimu. Je to jedno z nejdůležitějších pravidel především proto, abychom si byli vědomi, že každý z nás podléhá řádu přírodních zákonitostí a je potřeba toto nenásilným způsobem sladit s vlastními potřebami a organizací celého dne.

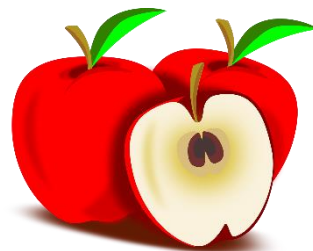
Pravidlo druhé:

2. Střídmost

Střídmost znamená jíst menší porce jídla. Je pravým opakem přejídání. Toto pravidlo dobře vystihuje přísloví „Jez do polosyta, pij do polopita“. Mnohokrát bylo prokázáno, že příliš velké porce jídla zatěžují proces trávení, ale z energetického hlediska zbytečně vyčerpávají organismus. Podporují vznik oxidačního stresu, na který reaguje imunitní systém špatným fungováním a vzniká tak mnoho nežádoucích pochodů ovlivňujících naše zdraví.

Pro zajímavost zmiňuji – výzkumy zabývající se dlouhověkostí prokázaly, že jednou ze společných vlastností všech zkoumaných lidí byla právě tendence ke střídmosti. Střídmost dodržovat nejenom ve stravě, ale ve všech aspektech života – jako třeba kouření, konzumaci drog, alkoholu, pohybové aktivitě apod.

Střídmost - lze také říci, že nic nepřehánět do extrému.



BONUS - 6 základních pravidel životosprávy

Pravidlo třetí:

3. Čerstvé zdroje potravin

Každý den si dejte kvalitní čerstvé jídlo. V rámci dostupných možností vybírat především ty čerstvé zdroje potravin jako například z farem apod. Nezapomínejte nakupovat lokální potraviny a volit takové, které se vážou k ročnímu období. Může to být cokoli, ale opravdu zdravé. Nezapomínejte nakupovat lokální potraviny a volit takové, které se vážou k ročnímu období. Celá problematika nejenom tohoto pravidla je samozřejmě podstatně širší. Čerstvostí zajišťujeme tělu přísun co nejširšího spektra živin, nepodlehly procesům nevhodného skladování, záruční doby, popřípadě nejsou ve své plnohodnotné kvalitě „deformována“ chemikáliemi běžně používanými v potravinářství (aditivy). Čím větší podíl takovýchto čerstvých potravin denně sníte tím lépe pro vaše zdraví.

Pravidlo čtvrté:

4. Snažme se udržovat vyváženost

Vyvážeností myslím velký výběr co nejširšího spektra různých druhů potravin a současně snahu nezacházet do stereotypu stravování. Např. že ji oblíbíme dvě nebo tři potraviny (například maso, mléčné výrobky nebo pečivo, což vnímám jako nečastější problém). Pokud nebudeme dodržovat toto pravidlo, může dojít k tomu, že vám nebude dostávat některých látek důležitých pro správné fungování našeho organismu.

Pravidlo páté:

5. Naučme se základní charakteristiky potravin

Každá potravina, kterou sníme, obsahuje nějaké živiny a určité množství energie. To v dnešní době ví každé malé dítě. Navíc se ale při trávení projevuje určitými vlastnostmi, kterými v menším či větším rozsahu ovlivňuje chování nejen jednotlivých buněk našeho těla, ale i celého organismu. Patří mezi ně glykemický index, úroveň stravitelnosti, acidobazická charakteristika a energetické tendence. Pokud se tyto jednoduché charakteristiky naučíme, budeme umět poskládat jídelníček tak, aby vyhovoval našim vlastním potřebám v konkrétních situacích.

Pravidlo šesté:

6. Jezte to, co vám chutná

Toto pravidlo se lidem velmi líbí. Lidská bytost je má své tělo, které je ovládáno myslí. Pokud se budeme nutit do jídla, které nám skutečně nechutná, naše mysl přes emoce způsobí, že se strava nebude trávit a zpracovávat tím správným způsobem. Výsledkem bude odklon od rovnováhy, který se po určité době projeví v podobě vzniku různých zdravotních problémů.

