

Advent: na co byste neměli před Vánoci zapomenout?



Advent je období čtyř neděl před vánočními svátky. Měly by to být doba radostného očekávání příchodu Spasitele. Toto období je také duchovní...

První adventní neděle je známka toho, že za 4 týdny se už konečně dočkáme vánočního stromčku a nadílky. Na advent je ale potřeba se připravit, abyste si ho mohli užít v klidu a pohodě.

Máme pro vás několik tipů, které vám pomohou nezapomenout na důležité věci během adventní doby.

Advent a jeho význam

Advent je období čtyř neděl před vánočními svátky. Měly by to být doba radostného očekávání příchodu Spasitele. Toto období je také duchovní přípravou na Vánoce. Jedná se také o dobu zklidnění, pohody a relaxace.

Ovšem v dnešní uspěchané době se mnohdy advent proměňuje spíše v období, které je plné shonu a stresu ohledně dárků, pečení nebo úklidu.

Advent: rady, jak se z toho nezbláznit

První adventní neděle značí mnohdy také to, že už nám nezbývá moc času na koupi dárků, úklid nebo pečení. Není potřeba však propadat panice, pokud si vše dobře rozvrhnete. **Přinášíme vám tipy, které pomohou odehnat předvánoční stres.**

Kolik druhů cukroví budu péct?

Na začátku adventu si dobře naplánujte, kolik druhů cukroví budete na Vánoce péci. **Práci si dobře rozvrhněte, abyste neměli stresy.** Pokud zjistíte, že nemáte tolik času, kolik byste si přáli, pak raději upečte cukroví méně. Mnohem lepší je kvalita, nikoliv kvantita.

Mám již seznam dárků?

Připravili jste si seznam dárků a komu co koupit? Pokud ještě ne, měli byste s tím začít. Není dobré nechávat vše na poslední chvíli, například na poslední víkend před Vánoci. Nezapomínejte také na to, že dárky nyní **můžete koupit i snadno po internetu** a vyhnout se tak přecpaným obchodům.

Předvánoční úklid s mírou

Do předvánočního úklidu se pusťte s mírou. Samozřejmě se bez něj neobejdete, ale **nepřehánějte to**. Dokonale vyleštěný dům vám pravděpodobně klid do duše nepřinese. Naopak [společně strávené chvíle s rodinou](#) jsou rozhodně lepší.



Zkuste dárky na Mikuláše vyrobit

Nemusíte všechnu Mikulášskou nadílku kupovat. **Zkuste dětem i něco hezkého vyrobit.** A nejen jim. Nezapomínejte ani na dospělé členy rodiny nebo přátele, kterým [určitě uděláte radost](#).

Ozdobte svůj domov útulně a romanticky

Když se pusťte do zdobení svého domova, nepřehánějte to s kýčovitými věcmi. Vsadte spíše na romantiku a snažte se vyzdobit domov útulně. A **zapojte do toho i děti**, které mohou vyrobit ozdůbky. A jaké? Například svícny nebo zdobné řetězy.

Adventní kalendář vyrobený od srdce

Zkuste překvapit své děti anebo druhé polovičky **vlastnoručně vyrobeným adventním kalendářem**. Stačí otevřít dveře fantazii. Nakupte si barevné papíry, flitry, třpytky, vezměte do ruky lepidlo, nůžky, tužku a pravítko a s chutí do toho.

Do každého okénka můžete vepsat **různá přání, která partnerům splníte**. Nabídnout můžete třeba masáž, přichystání oběda, procházku, menší dáreček a podobně.

Domácí vánoční punč zahřeje tělo

Vánoce se neobejdou bez **domácího vánočního punče**, který vás hezky prohřeje. Co na něj budete potřebovat?

Ingredience:

- pomeranč
- 140 g cukru krystal
- 120 ml rumu
- badyán
- 500 ml vody
- 4 kusy hřebíčku
- 500 ml bílého vína
- citrón
- 2 skořice

Postup:

Z pomeranče a citrónu vymačkejte šťávu. Vodu smíchejte s cukrem a přilijte vymačkanou šťávu. Přiveďte k varu. Poté přilijte rum s vínem a přidejte koření. Opět [zahřejte punč k bodu varu](#). Na zdraví.

Vánoce: jak se připravit na půst

Advent kdysi dávno symbolizoval postní období. Půst zlepšuje koncentraci na vlastní myšlenky a má pro naše tělo ozdravné procesy. Dnes už se půst tolik nedodržuje. **Pokud chcete však půst vyzkoušet, máme pro vás několik tipů.**

- vynechejte všechny mléčné výrobky
- do jídelníčku zařadte pohanku, luštěniny, zázvor, česnek
- vynechejte maso
- zapomeňte i na alkohol