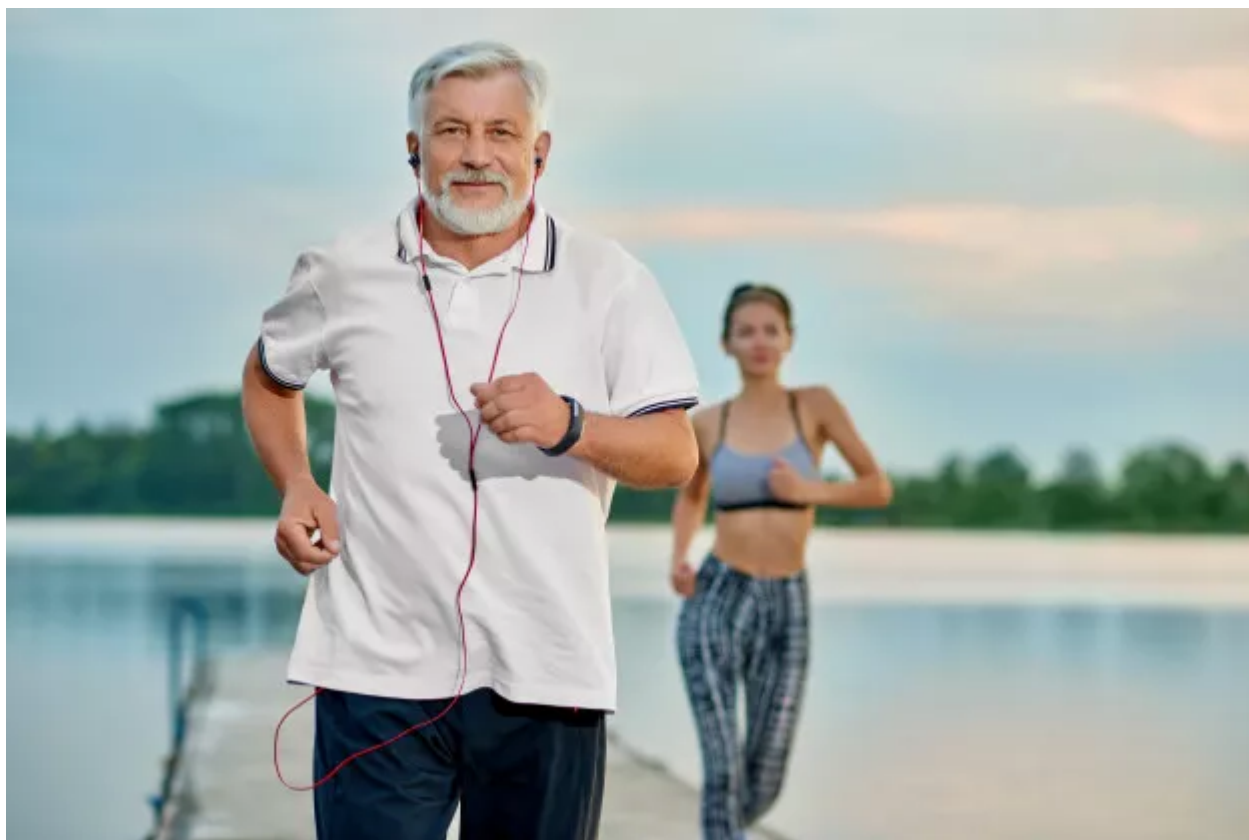




ZDRAVÍ A KRÁSA 23. 06. 2020

Chcete mít pevné zdraví a dlouhý život? Vypěstujte si zdravé návyky

Jste-li fyzicky aktivní a pravidelně vykonáváte pohybovou aktivitu, můžete si výrazně prodloužit život. Důležité ale je, abyste pohyb dělali s chutí...

Pevné zdraví a dlouhý život by se přál každý z nás. Na délku života působí mnoho faktorů a řadu z nich nemůžeme ovlivnit. Velkou roli hraje také ale náš životní styl a strava. To, jak žijeme a jak se stravujeme, má přímý vliv na naše zdraví, a dokonce i délku života. Podívejte se, jaké zdravé návyky vám mohou pomoci zlepšit zdravotní stav a prodloužit život.

Chuť hýbat se

Jste-li fyzicky aktivní a pravidelně vykonáváte pohybovou aktivitu, můžete si výrazně prodloužit život. Důležité ale je, abyste pohyb dělali s chutí a nebyli z něj vystresovaní. Ani sportovní aktivity, které vykonáváme jen kvůli zdraví a musíme se do nich nutit, delší život nenadělí. Najděte si **pohyb, který**

vás bude činit šťastnými. Podle odborných výzkumů dokáže přiměřená sportovní aktivita **snížit úmrtnost až o 44 %** ve srovnání s fyzicky neaktivními lidmi.

Optimismus

Roztančete hormony štěstí. Dobrá nálada je **zabijákem stresových hormonů**. Pesimistický pohled na svět, dokáže lidský život zkrátit až o několik let. Myslete pozitivně, vnitřně se usmívejte na svět a **budte spokojení sami se sebou**. Nezapomínejte se radovat z maličkostí. Najděte si každý den něco, čemu se můžete upřímně zasmát, i když zrovna nemáte nejlepší náladu. **Smích a pozitivní nálada** patří mezi zdravé návyky, které **dodají energii** nejen vám, ale i lidem ve vašem okolí.

Pravidelný sex

Mnohé studie dokazují, že existuje velká souvislost mezi mladistvým vzhledem a častým pohlavním stykem. [Chuť na sex](#) můžete **podpořit pravidelným sportem**. Budete-li denně běhat, vaše chuť na sex bude větší. Pravidelný sex má na zdraví příznivý vliv. Nejen, že při sexu **tělo spálí hodně kalorií**, důležitý je i pro naše srdce a cévy.

Vnitřní klid

Pro dlouhý život je klíčové **nestresovat se**. Želvy se dožívají až 300 let. A to právě proto, že jsou v klidu ať už při jídle, pohybu nebo rozmnožování. Zkuste i vy udržovat duševní klid například **prostřednictvím meditace nebo jógy**. Každý den se na chvíli zastavte, zklidněte tělo a chvíli se zavřenýma očima jen zhluboka dýchejte.

Menší množství tuku

Hlídaní kalorií patří mezi velmi účinné zdravé návyky, které mohou prodloužit život. Zvláště, pokud se zaměříte na **omezení tuků**. Tuky jsou živinou zodpovědnou za přebytková kila, kromě toho **mohou ucpat cévy**. To může vést k [mozkové mrtvici](#) nebo srdečnímu infarktu. Uložený tuk nás může také postupně připravovat o intelektuální výkonnost a duševní svěžest. Pozor je třeba si dávat zejména na tukové bomby, který mi jsou máslo, smetana, sýry, tučné maso nebo salámy. Jezte zdravě, dopřejte si **dostatečné množství zeleniny a bílkovin** a udrzte si zdraví.



Pevná přátelství

Stabilní a přátelské vztahy jsou skvělými předpoklady, jak žít dlouhý život. Silná přátelství podstatně přispívají k tomu, abychom se ve stáří cítili **duševně šťastnější a zdraví**.

Kvalitní spánek

Dostatečně dlouhý spánek je dalším faktorem, který působí na náš život. Kvalitní spánek patří mezi zdravé návyky, které se často podceňují. Podle odborníků se nejvyššího věku můžou dožít ale právě ti, kteří si každou noc dopřejí **7 až 8 hodin spánku**. Víc nebo méně hodin spánku naopak může psychické i fyzické zdraví dospělého člověka negativní vliv.

Sebedisciplína

Pro pevné zdraví a dlouhý život je taky důležité vnést do života **pravidelnost**. Nárazové diety a změny jídelníčku nemají cenu a našemu zdraví spíš škodí. Jezte zeleninu a ovoce každý den. Pravidelně bychom měli vykonávat také pohyb. Extrémy mezi zdravé návyky rozhodně nepatří.

Autor článku: [Klára Hanačíková](#)