



# Manuál zdraví a vitality

Pro dámy s  
jiskrou 45+

# Vítejte v klubu žen s elánem

Milé dámy, vítejte na palubě našeho exkluzivního manuálu, který je ušitý na míru nám, ženám, které už s grácií překročily magickou třicítku a s nadšením míří k padesátce (a dál). Už jsme si něco odžily, něco si pamatujeme, a hlavně víme, co chceme. A chceme se cítit skvěle. Zapomeňte na nudné poučky a strohá doporučení. Tady se budeme bavit o tom, jak si udržet jiskru v oku, pružnost v těle a radost v duši. Protože být fit a vitální v našem věku neznamena dřít se do úmoru, ale spíš chytrě si hrát a s láskou o sebe pečovat. Takže si uvařte svůj oblíbený čaj (nebo si nalejte sklenku něčeho bublinkového, protože proč ne?). Pohodlně se usad'te a pojd'me společně objevit, jak být tou nejlepší verzí sebe sama – s úsměvem a elegancí.

## **Na talíři s radostí – Výživa, která chutná a funguje**

Aneb jak si dopřát a přitom zářit. Už dávno neplatí, že zdravá strava je nuda. My, ženy s bohatými životními zkušenostmi, víme, že si zasloužíme jídlo, které nejen prospívá, ale lahodí našim chuťovým pohárkům. Takže žádné drastické diety a odpírání si všeho, co máme rády. Půjdeme na to chytrě a s radostí.



# Barvy na talíři

Představte si svůj talíř, jako paletu umělce. Čím více barev, tím více vitamínů, minerálů a antioxidantů. Zelená brokolice, červená paprika, oranžová mrkev, fialový lilek, hned je to veslejší, že?

01

## Bílkoviny

Bílkoviny – naši věrní spojenci: S věkem se svalová hmota může trochu loudat, takže jí musíme aktivně pomáhat. Kvalitní bílkoviny z libového masa, ryb, vajec, luštěnin a tofu jsou naši nejlepší přátelé. Navíc zasytí a dodají energii.

02

## Zdravé tuky

Zdravé tuky nejsou žádní strašáci! Avokádo, ořechy, semínka, olivový olej – to jsou naši spojenci pro krásnou pleť, zdravé srdce a bystrou mysl. Jen s nimi zacházejte s rozumem, jsou to přece jen kamarádi, kteří umí být i trochu "tlustí".



03

## Vláknina

Vláknina je tichý hrdina: Ovoce, zelenina, celozrnné produkty – to je balzám pro naše trávení a pomocník při udržování stabilní hladiny cukru v krvi. A navíc, kdo by neměl rád ten pocit lehkosti?

04

## Hydratace

Hydratace – elixír mládí (a nejen to): Voda je zázračná tekutina. Udržuje naši pleť svěží, dodává energii a pomáhá tělu správně fungovat. Mějte svou lahev s vodou vždy po ruce a popíjejte pravidelně. Bylinkové čaje jsou také skvělá volba!

# Doplňky stravy – když strava nestačí (nebo když si chceme trochu pomoci)



Ne vždy se nám podaří získat všechny potřebné živiny pouze ze stravy. A v našem věku může tělo potřebovat trochu extra podpory. Ale pozor, doplňky stravy nejsou zázračné pilulky! Berte je jako takové "pomocníky", ne jako náhradu pestré stravy.

## Vitamín D

Vitamín D: Slunce už nás možná tolik nehřeje, a proto je dobré zvážit doplnění vitamínu D, který je důležitý pro kosti, imunitu a dobrou náladu.

## Vápník a hořčík

Pro silné kosti a klidnou mysl. Hořčík navíc pomáhá proti křečím a únavě.

## Omega-3 mastné kyseliny

Pro zdravé srdce, mozek a krásnou pleť. Najdete je v tučných rybách, lněných semínkách a ořeších.

## Probiotika

Pro zdravé střevo, které je základem silné imunity a dobré nálady.

**Důležitá poznámka:** Než začnete užívat jakékoli doplňky stravy, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Každá jsme jiná a máme jiné potřeby.

# Rozhýbej se, kočko!

## – Pohyb, který baví a posiluje.

Sedět na gauči je fajn, ale tančit je lepší. Pohyb není trest, ale radost! Nemusíte hned běhat maratony (pokud nechcete, samozřejmě). Důležité je najít si aktivitu, která vás baví a při které se cítíte dobře. A věřte mi, možností je spousta!

01

### Chůze

Chůze – tennejjednodušší zázrak: Proč házky v přírodě, skamarádkou, se psem ... stačí jen oubout pohodlné boty a vyrazit. Prospěje to vašemu tělu i mysli.

02

### Jóga a pilates

Jóga a pilates – pružnost a síla: Tyto aktivity jsou skvělé pro posílení středního těla, zlepšení flexibility a proklidnění mysli. A navíc, elegantní držení těla nikdy nevyjde z módy!!

03

### Tanec a plavání

Tanec – uvolněte svou vnitřní divu: Zapomeňte na to, že neumíte tančit. Pusťte si oblíbenou hudbu a hýbejte se! Je to skvělý způsob, jak spálit kalorie, zlepšit náladu a cítit se prostě skvěle.  
Plavání – šetrné k vašim kloubům: Pokud vás bolí klouby, plavání je ideální volba. Procvičíte celé tělo a voda vás bude příjemně nadnášet.

04

### Silový trénink

Cvičení s vlastní vahou – žádná posilovna, žádný problém: Dřepy, kliky (klidně s oporou o kolena), plank... existuje spousta cviků, které můžete dělat doma a které vám pomohou posílit svaly.

**Pamatujte:** Důležitá je pravidelnost, ne intenzita. I 30 minut pohybu denně udělá zázraky. A hlavně – bavte se u toho!

## Protože i královna potřebuje svůj čas na odpočinek

V dnešním uspěchaném světě je snadné zapomenout na to, jak důležité je zastavit se a načerpat nové síly. Relaxace není lenost, ale nezbytná součást péče o sebe.



### **Meditace a mindfulness**

Najděte si pár minut denně na zklidnění mysli. Existuje spousta jednoduchých meditačních technik, které vám pomohou snížit stres a zlepšit koncentraci.

### **Hluboké dýchání**

Hluboké dýchání: Když se cítíte pod tlakem, zkuste pár hlubokých nádechů a výdechů. Je to jednoduché a účinné.

### **Čas pro sebe**

Čas pro sebe: Ať už je to čtení knihy, poslech hudby, horká koupel nebo jen chvilka ticha s šálkem čaje – dopřejte si čas jen pro sebe. Zasloužíte si to!

### **Pobyt v přírodě**

Pobyt v přírodě: Zelená barva uklidňuje, čerstvý vzduch osvěžuje. Procházka lesem nebo posezení v parku dokáže zázraky.

### **Masáže**

Kdo by neměl rád masáž? Je to skvělý způsob, jak uvolnit napětí v těle a dopřát si trochu luxusu.

### **Nezapomeňte**

Relaxace je stejně důležitá jako zdravá strava a pohyb. Udělejte si z ní pravidelnou součást svého dne.

# VNITŘNÍ SÍLA – MOTIVACE, KTERÁ VÁS ŽENE VPŘED

## Protože nejlepší partáčka jste vy sama!

**Někdy je těžké najít motivaci ke změnám nebo k dodržování zdravých návyků. Ale pamatujte, že největší síla se skrývá ve vás.**



### **Mějte reálné cíle**

Stanovte si reálné cíle: Začněte malými kroky a postupně si přidávejte. Oslavte každý úspěch, i ten malý.

### **Najděte své proč**

Najděte si svou "proč": Proč chcete být zdravější a vitálnější? Mějte na paměti své důvody, když se vám nebude chtít.

### **Pozitivní lidé**

Obklopte se pozitivními lidmi: Podpora a povzbuzení od přátel a rodiny je k nezaplacení.

### **Odměňujte se**

Když dosáhnete svého cíle, dopřejte si něco hezkého. Nemusí to být nic velkého, stačí třeba nová kniha nebo relaxační koupel.

### **Buďte k sobě laskaví**

Nikdo není dokonalý a občas se stane, že uklouznete. Důležité je nevzdat se a zkusit to znovu.

### **Motto na závěr**

Jste silná, moudrá a krásná žena. Váš věk je vaše super síla. Využijte ji a užívejte si života naplno!

# Vaše nová cesta k vitalitě začíná právě teď

Milé dámy, doufám, že vám tento manuál dodal inspiraci a dobrou náladu. Pamatujte, že péče o sebe není povinnost, ale radost a projev lásky k sobě samé. Držím vám palce na vaší cestě k zdraví a vitalitě! A nezapomeňte – život je příliš krátký na to, abychom se necítily skvěle! S úctou a úsměvem, Vaše průvodkyně na cestě k lepšímu já.

Gaby



## A na závěr malý bonus pro vás

01

„Život po čtyřicítce? Konečně víš, co chceš – a nebojíš se to objednat i v restauraci.“

02

„Věk je jen poznámka pod čarou. Hlavní text píšeš stále ty.“

03

„Vrásky? To nejsou známky věku. To je mapa tvých dobrodružství.“

04

„Podpatky možná občas vyměníme za pohodlí, ale styl a sebevědomí – ty zůstávají!“