

Začínáme se cvičením po čtyřicítce

1. Stanovte si reálné cíle

- Zapište si jeden konkrétní cíl na příští měsíc (např. „Začnu chodit na 30minutové procházky 3x týdně“).
- Sledujte svůj pokrok, např. pomocí mobilní aplikace nebo jednoduchého deníku.

2. Přidejte pohyb do běžného dne

- Parkujte dál od vchodu do práce nebo obchodu.
- Při telefonování chodte – každých 10 minut pohybu se počítá.
- Pokud pracujete v kanceláři, nastavte si budík na každou hodinu a na 2 minuty se projděte nebo protáhněte.

3. Zařadte více bílkovin a vlákniny

- Přidejte bílkoviny do každého jídla (např. vejce k snídani, kuře k obědu, jogurt k večeři).
- Nahradte běžné přílohy celozrnnými verzemi (např. rýže basmati místo bílé rýže, celozrnný chléb místo bílého).

Začínáme se cvičením po čtyřicítce

4. Najděte 5 minut na jednoduché cvičení

- Ráno: 5 minut strečinku nebo jemné jógy.
- Večer: 5 dřepů, kliků nebo posilování s vlastní vahou. Každý den udělejte alespoň jednu malou aktivitu.

5. Dbejte na kvalitní spánek

- Nastavte si pravidelný spánkový režim – chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu.
- Odložte elektronická zařízení hodinu před spaním a místo toho zkuste číst nebo meditovat.
- Ujistěte se, že vaše ložnice je klidná, temná a optimálně vyvětraná.

BONUSOVÝ TIP:

Začněte pomalu a nechtějte změnit vše najednou. Každý malý krok se počítá, a čím více se budete cítit lépe, tím snadněji budete pokračovat!