

Důležité tipy, jak zůstat v zimě fit...



Chladnější teploty, nepříznivé počasí, změny množství denního světla a šíření virů chřipky mohou mít významný dopad na naši zimní pohodu. Ta naopak velmi ovlivňuje fakt, zda si udržíme své zdraví i během těchto dní.

Zde jsou důležité tipy, které vám pomohou vyrovnat se s chladným počasím, udržet si imunitní systém a potřebnou aktivitu až do příchodu jara.

Tip 1: Budte připraveni!!

Malá prevence na podzim může pomoci všem a zejména starším jedincům, aby se vyhnuli jakýmkoliv virózám způsobeným příchodem zimy. Jedním z preventivních opatření, která nás nijak neomezí, je větší konzumace ovoce a zeleniny již ke konci léta, aby hladina vitamínů v těle neklesla s příchodem podzimu a zimy.

Abyste se vyhnuli případným pádům, trénujte flexibilitu. Zvýšení flexibility snižuje riziko pádu. A pokud spadnete, flexibilita pomůže snížit závažnost případného zranění. Protáhnout tělo několikrát týdně nejen že zlepší flexibilitu, ale celkově vylepší vaše zdraví. Tradiční strečink, jóga, taiči nebo pilates jsou skvělé způsoby, jak zůstat flexibilní.

Tip 2: Zůstaňte v bezpečí uvnitř i venku

Sníh, ledovka a chladné teploty mohou ztížit naše cestování, a to jak autem, tak pěšky. V zimě ale musíme počítat se vším, a proto je dobré předvídat.

Pokud zůstanete doma...

Je obzvláště důležité, aby lidé s omezenou schopností pohybu a orientací, tzn. zejména starší lidé, měli dostatek potravy, vody a potřebných léků.

Mnoho lidí používá v zimě krby jako doplňkový zdroj tepla. Je nezbytné zkontrolovat detektory kouře a oxidu uhelnatého, abyste se ujistili, že fungují.

Pokud jdete ven...

Je důležité mít takové oblečení, které vás zahřeje a zároveň splní vaše potřeby, tj. bude pohodlné.

Nicméně se nebraňte pohybu na čerstvém vzduchu, je to přeci jen lepší než sedět doma a nic nedělat.

Tip 3: Pokračujte ve cvičení

V létě jsme všichni plni elánu a entuziasmu pro to vypadat co možná nejlépe. Chodíme cvičit a pečujeme o sebe. V okamžiku, kdy se venku ochladí a dny se výrazně zkrátí, má i naše snaha cvičit jaksi ustupující charakter. Je to také tím, že vyběhnout ven už není tak příjemné a možnosti, kde cvičit, ubývají. I přes tyto překážky je velmi důležité pokračovat ve cvičení i během zimních měsíců.

A co nám vlastně cvičení přes zimu přináší?

Kromě toho, že je velká škoda se po půl roce usilovného cvičení na sport vykašlat, nám mimo jiné pravidelná sportovní aktivita pomáhá udržovat silný imunitní systém a snižuje tak riziko nachlazení, chřipky nebo jiných běžných zimních onemocnění. Cvičení také stojí za uvolněním hormonů štěstí, tzv. endorfinů. Jejich dostatek brání vzniku deprese, která je typická pro zimní měsíce. Uchovat si pravidelný pohyb i během zimy nám pak umožní udržet si svou váhu po celý rok a vyhnout se tak výkyvům obzvláště v období Vánoc.

- připravila: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com