Jak si užít Vánoce bez výčitek

Vánoce jsou jedním z mála období v roce, kdy bychom si opravdu měli dovolit zpomalit. A přesto si je často kazíme výčitkami z jídla, z toho, že jsme necvičili nebo že jsme „to zase přehnali“. Co kdyby to letos bylo JINAK? 😊

Jídlo jako radost, ne jako nepřítel.

Cukroví, bramborový salát, smažený kapr nebo vánočka – nejsou problém. Problém je stres, se kterým je jíme. Dopřejme si to, na co se těšíme, ale s vědomím – pomalu, s chutí, bez přejídání „do zásoby“. Tělo si pár svátečních dnů pamatuje mnohem méně než hlavu plnou výčitek a rovnováha se netvoří mezi Štědrým dnem a Silvestrem, ale mezi lednem a prosincem.

Pohoda není luxus, ale základ.

Vánoce by neměly být o výkonu – dokonale uklízeno, napečeno deset druhů cukroví, ani splnění všech očekávání okolí. Měli bychom si dopřát klid, ticho, dech…Nervový systém, hormony i imunita nám poděkují víc než za jakýkoliv „detox“.

Pohyb jako přirozená součást dne

Nemusíme „odmakat“ snědené cukroví, stačí se trochu hýbat – procházka na čerstvém vzduchu, malé protažení, pár cviků po probuzení. Pohyb by měl dodat energii a radost. Vánoce nejsou test disciplíny, jsou připomínkou, že péče o sebe má mít lidský rozměr. Jezte s chutí, hýbejte se s lehkostí a dopřejte si klid – bez výčitek.

Přesně tak vypadají zdravé svátky…

A pokud budete mít po Vánocích chuť se znovu naladit na své tělo, v klidu a bez extrémů, připravuji povánoční výživový restart spojený s analýzou těla. Prostor zastavit se, zorientovat a nastavit další kroky tak, aby dávaly smysl právě Vám s respektem k tělu, hormonům i aktuální životní fázi.

Protože návrat k rovnováze nemusí bolet, stačí mu dát správný směr.