



30 dní k rovnováze

Jemná cesta
pro zralé ženy



30 DNÍ
K ROVNOVÁZE

Jemná výzva pro zralé ženy

Gabriela Kortová

Každý den je příležitostí začít znovu – a 30 dní je tak akorát na to, aby se malými krůčky začaly měnit návyky i pohled na sebe samu. Možná cítíš, že ti život běží rychleji než dřív. Možná si říkáš: „*Kdy jindy než teď?*“

A máš pravdu. Právě teď je ideální čas začít vědomě pečovat o sebe.

Tato kniha je určena hlavně zralým ženám, protože tělo i mysl se s věkem mění a potřebují jinou péči, jiné tempo a jiný druh laskavosti.

Nečekej žádné striktní návody ani seznam toho, co „musíš“. Dostaneš do rukou jemnou výzvu na 30 dní, kdy se zastavíš, nadechneš a vyzkoušíš si nové malé kroky, které ti mohou vrátit energii, lehkost a radost.

Co můžeš čekat?

- jednoduché tipy a úkoly na každý den
- inspiraci pro zdravější stravování, pohyb i psychickou pohodu
- prostor pro vlastní zápisky, bilancování a nové nápady

Co naopak nečekat?

- dokonalost. Perfektní být nemusíš.
- Stačí, že se každý den na pár minut zastavíš a věnuješ ten čas sobě. To je celé.

Pojďme spolu těch 30 dní prožít. Jemně, bez tlaku, ale s vědomím, že každé malé rozhodnutí má sílu měnit život.

Základy zdravého životního stylu ve zralém věku

Čím je žena starší, tím víc si uvědomuje, že tělo už nelze „ošálit“ krátkodobými dietami, hektickým cvičením nebo ignorováním odpočinku. To, co fungovalo ve třiceti, případně ještě ve čtyřiceti, už po padesátce rozhodně neplatí. Organismus se neúprosně mění, a my se můžeme naučit mu naslouchat a pracovat s ním, ne proti němu.

Výživa: palivo pro tělo i mysl

Po padesátce klesá hladina hormonů a zpomaluje se metabolismus.

Znamená to, že tělo potřebuje:

- **více bílkovin** (na obnovu svalů i kostí)
- **dostatek vápníku a vitamínu D** (pro pevné kosti a imunitu)
- **hodně vlákniny a zeleniny** (pro zdravé trávení)
- **fermentované výrobky** (jogurty, kefíry, kysané zelí, kombucha, kimchi, tempeh – posílí střevní mikrobiom)

Strava by měla být pestrá, jednoduchá a radostná. Nejde o zákaz, ale o vědomou volbu. Moje klíčové faktory ve stravě jsou: pestrost a střídmost. Myslím, že se budou hodit i vám.

Pohyb je přítel, ne trest

Pravidelný pohyb je elixír mládí:

- pomáhá udržet svalovou hmotu, aby tělo bylo silné a funkční
- chrání kosti před osteoporózou
- zlepšuje rovnováhu, flexibilitu a náladu

Nemusíš držet hodiny v posilovně, klidně začni procházkou, jógou, tancem v kuchyni, místo činek použij PET láhve s vodou. Cvičit se dá i pomocí židle, na gauči nebo použít pomůcky, jako je měkká deka, kobereček, polštář. Pohyb by měl být radost, ne povinnost. A klidně pusť uzdu fantazii.

Hydratace: síla obyčejné vody

S věkem přirozeně klesá pocit žízně, proto na pití často zapomínáme. Voda ale ovlivňuje energii, pleť, trávení i soustředění. Začni obyčejně: sklenicí vody ráno po probuzení a láhev s vodou měj u sebe po celý den.

Spánek a odpočinek

Spánek je léčivý proces. Bez něj tělo i mysl stárnou mnohem rychleji. Proto si dopřej večerní klid, omez obrazovky a dopřej si dostatek času na regeneraci.

Duševní pohoda

Stres se po padesátce podepisuje na zdraví možná ještě víc než jídlo.

Zkus zařadit:

- dechové cvičení
- koníčky
- setkávání s lidmi, které máš ráda
- a někdy i umění říct **NE**

Tento základní kompas nás povede celých 30 dní. Nebude to o dokonalosti, ale o laskavé každodenní pozornosti k sobě.

„Jeden malý krok pro sebe dnes znamená lepší zítřek.“

Týden 1 – Voda, dech a jednoduchost

První týden bude jemný a přehledný. Žádné velké změny, žádné spěchání. Startujeme tam, kde všechno začíná: u vody, dechu a jednoduchých kroků.

Voda čistí a vyživuje. Dech nás propojuje s přítomností. A jednoduchost nám dovoluje nadechnout se a konečně si uvědomit, že méně je někdy více.

Tento týden je o malých návratech k sobě. O vědomém pití vody, pomalém nádechu, jednoduchých jídlech, drobném pohybu a chvílích ticha. Na konci týdne si dopřejeme malou bilanci – bez hodnocení, jen jemné ohlédnutí za tím, co ti nejlépe vyhovovalo.

Den 1 – Pitný režim: voda jako základ

Začni den sklenicí čisté vody. Dnes si všímej, kolik vody opravdu vypiješ. Můžeš si ji ozvláštnit plátkem citronu, okurky, mátou. Voda je základ, jednoduchý, a přitom často opomíjený krok ke zdraví a svěžesti.