

Chcete být krásná a v pohodě? **CVIČTE!**

Cvičení má pozitivní vliv nejen na tělo, ale také na naši mysl a psychické naladění. Je prokázáno, že při svalové aktivitě dochází k uvolňování endorfinů, nazývaných i hormony štěstí, které jsou zodpovědné za řízení nálady a pocity radosti a štěstí. Kromě posílení psychiky, kondice a utužení zdraví se ale změna v podobě zařazení pravidelného pohybu pozitivně projeví i na vaší kůži. Fyzická aktivita totiž stimuluje krevní oběh, čímž zlepšuje i prokrvení a okysličení pokožky, která tím získává jasnější a mladistvější vzhled. Umožňuje také lepší vstřebávání živin z kosmetiky a celkově bojuje proti známkám stárnutí.

Trápí vás zimomřivost? →

Tento stav obvykle není způsoben vážnější chorobou, ale je výsledkem životního stylu. Kdo zimomřivostí trpí, měl by nejprve zkusit zapracovat na své fyzické kondici, dodat tělu vitaminy skupiny B a železo. Zimomřiví lidé mohou zkusit do jídelníčku zařadit potraviny bohaté na bílkoviny, jako jsou maso nebo luštěniny, které napomáhají udržovat teplo. Pro zahřátí organismu můžete vyzkoušet i bylinky. „Na prohřátí těla a lepší prokrvení rukou a nohou je vhodný jinan nebo kaštan. Prohřát organismus může pomoci také rozmarýn, tužebník nebo třezalka,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná.



Z redakčního zápisníku



- Podle posledních průzkumů se v České republice cítí přepracovaně a ve stresu velké procento žen. Studie uvádějí, že až 63 % žen v ČR zažívá vysokou úroveň stresu kvůli pracovnímu přetížení a každodenním povinnostem.
- Průměrný občan ČR konzumuje méně ovoce a zeleniny, než je doporučeno Světovou zdravotnickou organizací, což má mimo jiné vliv na celkové zdraví, ale také například na rostoucí obezitu nebo narůstající počet onemocnění. Napravit tento stav si klade za cíl kampaň s názvem Půl talíře.
- Inovativní způsob péče o pánevní dno, který kombinuje moderní technologie s efektivními terapeutickými

metodami, představuje diagnostický a tréninkový systém PelviPower. Poskytuje řešení pro různé problémy týkající se oslabeného pánevního dna, jako je inkontinence, menopauza, bolesti zad nebo sexuální dysfunkce, a přináší tak významné zlepšení kvality života mnoha pacientům. Přístroj nabízí jako první v České republice Ensana hotel Nové Lázně v Mariánských Lázních.

- Jak vyzrát na vlčí hlad? Vyzkoušejte metodu pěti malých porcí denně. Důvody návalů hladu totiž nejčastěji tkví v tom, že lidé jedí nepravidelně. Odborníci doporučují vyměnit tři velké porce za pět až šest malých s odstupem tři až čtyř hodin. Hladina cukru v krvi zůstane na konstantní úrovni a vlčí hlad vás už nebude trápit.