



ŽIVOTNÍ STYL 18. 08. 2020

Čtyřicítka na krku? Upravte jídelníček i pohyb

Západní společnost již několik desetiletí ovládá kult mládí. Naše těla i obličeje mohou působit mladistvě, ať už za to jsou zodpovědné geny, drahá...

Život po čtyřicítce? Právě jste odstartovali novou životní etapu. Nejen naše buňky cítí, že se nyní přesouváme do fáze, kdy bychom měli začít sklízet plody své dosavadní činnosti. V pozitivním, ale i v tom negativním slova smyslu. Čtyřicítka přináší i mnoho hormonálních změn, které mají vliv na náš organismus, ale i psychiku. Na co si dát v tomto období pozor a jak si uchovat vitalitu a zdraví? Začněte tím, že připustíte, že strava po čtyřicítce i cvičení po čtyřicítce hraje důležitou roli a věnujte jim pozornost.

Život po čtyřicítce: Pozor na psychiku

Západní společnost již několik desetiletí ovládá kult mládí. Naše těla i obličej mohou působit mladistvě, ať už za to jsou zodpovědné geny, drahá kosmetika, pozitivní myšlení anebo plastické operace. **Uvnitř nás však probíhá řada změn, které nás připravují na přesun do druhé poloviny životní cesty.** Život po čtyřicítce je pro řadu lidí „**krizí středního věku**“, neboť se poprvé setkají se skutečností, že všechny plány ze své hlavy pravděpodobně už nestihnou. Je třeba si definitivně vybrat a vydat se tím směrem. Zároveň je třeba si uvědomit, že dosavadní život není „chybou“ nebo „promarněným časem“. Je to období, které nás formuje. Život po čtyřicítce je **třeba zahájit podporou psychiky**. I k tomu pomůže strava a cvičení.

Život po čtyřicítce: Přizpůsobte stravu

Život po čtyřicítce mimo jiné znamená **zpomalení metabolismu**. Zatímco dříve jste si bez obtíží dali v jedenáct hodin druhou večeři, spolu se čtyřicítkou to už na svém těle a pohodlnosti oblečení můžete negativně pocítit. U **žen se navíc tělo začíná připravovat na přechod** (menopauzu), proto dochází i k řadě hormonálních změn, které mohou mít negativní vliv i na zpracování potravy a nechtěné tloustnutí. U mužů dochází k dalšímu poklesu produkce testosteronu, což může jejich život ovlivnit.

Strava po čtyřicítce? 8 tipů, jak být vitální

1. **Přizpůsobte velikost porcí.** Naučte se jíst pouze do zasyčení, nedojídejte a nejezte mezi jídly.
2. **Pestrý jídelníček, dostatek vlákniny a vitamínů.** Vyvážený jídelníček udržuje nejen zdravý střevní mikrobiom, ale také dodává dostatek energie.
3. **Pitný režim je základ.** Spolu s věkem klesá pocit žízně, kontrolujte si příjem tekutin.
4. **Pečujte o své trávení a pestrý mikrobiom.** Střevní mikroflóra ovlivňuje naši imunitu, ale také psychickou stránku.
5. **Diety opatrně.** Pakliže v tomto období přibíráte na váze bez speciální příčiny, nebojte se vyhledat odborníka, který může vhodnou stravou upravit váš „rozhozený“ hormonální stav.
6. **Vyhodte sladkou tečku.** S věkem se zvyšují i rizika kardiovaskulárních chorob nebo civilizačních onemocnění jako diabetes II. typu. Cukr bohužel tyto rizika zvyšuje.
7. **Pravidelně detoxikujte.** Stejně jako uklízíme svůj byt (pánové auto), je třeba očistit i naše vnitřní prostředí těla. Usazeniny například ve střevech znesnadňují vstřebávání živin i vitamínů, čímž se oslabuje i váš organismus.
8. **Zvyšte příjem vápníku** - život po čtyřicítce přináší i „řídnutí kostí“ - vápník najdete v máku, špenátu, luštěninách či kapustě.



Cvičení po čtyřicítce je žádoucí

Po čtyřicítce dochází k **úbytku svalové hmoty**. Ačkoli jste doposud **svou kondičku** udržovali prostřednictvím občasné fyzické aktivity, nyní by se měla stát vaší **každodenní záležitostí**. Začněte také **pečovat o pružnost svého těla**. To se vám s každým dalším rokem bude jen hodit. Důležité je také **přijímat dostatečné množství bílkovin**, které jsou „potravou“ pro svaly (libové maso, kysané mléčné výrobky, luštěniny, ořechy, vajíčka...). Cvičení po čtyřicítce je důležité i z hlediska kostí, ty byste měli podpořit i **příjmem vitamínu D**.

Cvičení po čtyřicítce

1. **Posilujte břišní svaly.** Tím pečujete i o orgány zde uložené. **Začněte bráničním dýcháním.** Získáte citlivost, která se hodí k dalšímu cvičení. Právě dýchání činí cvičení efektivním.
2. **Posilujte pánevní dno** – je prevencí inkontinence a pomáhá i se zažívacími obtížemi.
3. **Balancujte.** Nikoli svůj život, ale své tělo. Jako součást cvičení po čtyřicítce je dobré zařadit balanční cviky. Ty udržují pružnost i zdrav
4. **Tvrký trénink v posilovně nechte mladším.** Zaměřte se na zpevňování ochabujících svalů.
5. **Soustředte se na svá chodidla.** Řada obtíží vychází ze špatného držení těla. Zkuste během chůze vnímat svá chodidla, našlapujte na celé plosky, aktivujte klenby. Večer je můžete masírovat. Opět získáte citlivost a skrze energetické dráhy podpoříte i činnost orgánů. Může pomoci i v případě vbočeného palce.
6. **Tančujte.** Uvolňujte svaly kolem pánve. K tomu je tanec více než vhodný.
7. **Zařadte ranní rozcvičku.** Jemné cviky nebo i meditace mohou s vaším tělem (i psychikou) dokázat zázraky.

Autor: [Markéta Palatin](#)