



ŽIVOTNÍ STYL 28. 11. 2017

Příprava na Vánoce letos půjde hravě! Máme pro vás podrobný vánoční plán na 4 adventní týdny

Že ideální příprava na Vánoce neexistuje? To vůbec není pravda. Pod článkem na vánoční plán najdete dvě tlačítka - vytisknout stránku a stáhnout v...

Běháte každý rok z obchodů k troubě, na vánoční besídky a pak zase do obchodu? Zapomene každý rok na vánoční kolekci nebo vše necháváte na poslední chvíli? Tento rok to bude jinak! Připravili jsme pro vás podrobný vánoční plán, se kterým hravě zvládnete všechny čtyři adventní týdny a zbude vám čas i na odpočinek, vánoční komedie a svařák.

Příprava na Vánoce

Že ideální příprava na Vánoce neexistuje? To vůbec není pravda. Pod článkem na vánoční plán najdete dvě tlačítka - vytisknout stránku a stáhnout v PDF. Uložte si tedy náš návod do PDF a pošlete do telefonu nebo si ho rovnou vytiskněte. Poctivě si ho nastudujte, zvýrazněte důležité pasáže, případně proškrtejte činnosti, které nechcete dělat.

Noste vánoční plán pořád u sebe a řiďte se jím. Pokud budete činnosti, které jsou u jednotlivých týdnů dodržovat, užijete si klidné a veselé Vánoce bez stresu.

Vánoční plán na 1. adventní týden - 27. 11 až 3. 12

PŘÍPRAVY A NÁKUPY

1. Na základě dopisu pro Ježíška **vytvořte seznam dárků, které budete chtít kupovat.**
2. Připravte se na **příchod Mikuláše**. [Tipy na mikulášské říkanky pro děti si přečtete zde.](#)
3. V druhé polovině týdne **obstarejte všechny vánoční dárky.**
4. Pokud budete chtít **mýt okna**, tento týden je na to nejvyšší čas. Pak už nebude na tyto starosti ve vánoční atmosféře prostor.
5. **Sežeňte mikulášskou partu**, případně se do ní také přidejte.



JÍDLO A STOLOVÁNÍ

1. Tento týden po celé republice začínají **vánoční trhy**. **Zajděte si na první svařák.**
2. Naplánujte si, **jaké druhy cukroví, budete letos péct.**
3. Také si rozmyslete, pro jakou štědrovečerní večeři, se letos rozhodnete.
4. Pořídte dětem **mikulášskou nadílku.**
5. Nezapomeňte dětem koupit **adventní kalendáře.**

ATMOSFÉRA

1. **Připravte děti na příchod Mikuláše** a připomeňte jim, o jakou tradici se jedná.
2. Na začátku týdne **nechte děti napsat dopis Ježíškovi.**
3. Ještě před nedělí **vyrobte nebo kupte vánoční věnec.**
4. Na **1. adventní neděli zapalte 1. svíčku.**
5. Pusťte si **první koledy.**
6. **Zbavte se všech věcí** na stole nebo policích, **které vám nedělají radost.** Nepořádek, na který byste se později už nechtěli dívat, odkliděte.
7. Pusťte si první **vánoční komedii** na uvolnění a **zapalte si v aromalampě vánoční vůni.**



Vánoční plán na 2. adventní týden - 4. 12 až 10. 12

PŘÍPRAVY A NÁKUPY

1. Vánoční plán říká, abyste hned ze začátku týdne **obstarali vánoční nákup.** Nezapomeňte nakoupit všechny suroviny na cukroví a na štědrovečerní večeři. **Jídlo rozdělte na trvanlivé a ke koupení až na poslední chvíli.**
2. Také obstarejte všechny vánoční nezbytnosti (**nové ozdoby, balicí papír, stužky, vánoční přání**). Zároveň proveďte **inventuru starého vybavení.**
3. Nezapomeňte také na všechny **drobnosti ke stromečku** (svíčky, kolekce, prskavky, františek) a **prostírání ke štědrovečerní večeři** (ubrousky, jmenovky).
4. Při nákupu myslete také na **alkohol na svátky** a kupte bílé a červené víno, sekt, případně nějaký aperitiv pro návštěvy.

JÍDLO A STOLOVÁNÍ

1. Je nejvyšší čas na to **upéct perníčky**, aby se stihli rozležet. [Vyzkoušejte třeba tento recept na zdravé vánoční perníčky.](#)

2. Stejně tak můžete **vyrobit vaječný koňak**.
3. Po večerech **louskejte vlašské ořechy**, budou se hodit na pečení.
4. [Vyrobte jedlé dárky podle našeho návodu](#).
5. Můžete začít s **pečením veškerého neplněného cukroví** (zázvorky, kokosky, rohlíčky, pracny). **Pečení si rozdělte na dva dny**. Jeden den si připravte těsta a druhý den se pusťte do pečení.



ATMOSFÉRA

1. V neděli **zapaľte 2. adventní svíčku**.
2. Připravte si doma **vánoční svařák**, punč nebo jiný prohřívací nápoj.
3. Ve volných chvílích nezapomínejte odpočívat. Tento týden jste zvládli nákupy i některé druhy cukroví!
4. Dne 4. prosince si obstarajte barborku do vázy.
5. **S kamarádkami se sejděte na společné pečení cukroví**. Pokud budete tři, každá může upéct jeden nebo dva druhy cukroví a, které si pak rozdělíte. **Rázem získáte 3 až 6 druhů cukroví**.
6. **Sestavte betlém**.
7. V květinářství si pořídte vánoční hvězdu. [Tipy, jak se o vánoční hvězdu starat, najdete tady](#).

Vánoční plán na 3. adventní týden - 11. 12 až 17. 12

PŘÍPRAVY A NÁKUPY

1. **Do obchodů už nechodte na velké nákupy**, vše potřebné už máte.
2. Pokud byste přeci jen nějaký **dárek zapoměli**, kupte ho co nejdříve v tomto týdnu.
3. Pokud chcete **mít letos ke stromečku nový outfit**, objednejte si oblečení přes internet.

JÍDLO A STOLOVÁNÍ

1. Tento týden můžete začít vyrábět cukroví s náplněmi a nepečené cukroví. [Inspiraci na recepty najdete tady](#).
2. Pokud nemáte s **pečením vánočky** zkušenost, tento týden ji můžete upéct cvičně. [Jak upéct vánočku?](#)
3. Nejvyšší čas **naložit sušené ovoce do alkoholu**. Využijete ho na vánoční omáčku, punč i nepečené cukroví.

ATMOSFÉRA

1. Právě teď je **nejvyšší čas na dobročinnost**. Věnujte peníze na charitu nebo zajděte nasypat krmení zvířátkům.
2. V neděli **zapaľte 3. adventní svíčku**.
3. **Odešlete vánoční přání**, aby stihla včas přijít.
4. Nezapomeňte **průběžně degustovat cukroví** a odpočívat.
5. Vyrazte s přáteli na vánoční trhy a o víkendu si **udělejte výlet na zahraniční vánoční trhy**.
6. Připravte se na **vánoční večírek**.
7. Pokud vás **nabitý vánoční plán začíná stresovat**, dopřejte si masáž, hodinu jógy nebo třeba vánoční punč.



Vánoční plán na 4. adventní týden - 18. 12 až 24. 12

PŘÍPRAVY A NÁKUPY

1. **Zabalte všechny dárky**, veškeré vybavení na to máte.
2. Pokud by vám **stále nějaký dárek chyběl**, vyřešte to certifikátem nebo **jedlým dárkem**, který sami vyrobíte.

JÍDLO A STOLOVÁNÍ

1. V obchodě kupte **jídlo na štědrovečerní večeři** i svátky, které jste předtím kvůli vyšší kazivosti neobstarali.
2. Nazdobte perníčky, slepte linecké a naplňte veškeré cukroví.
3. Kupte kapra. [Tradice pojídání kapra a recepty jsme pro vás sepsali zde.](#)
4. Den před Štědrým dnem naporcujte kapra, připravte bramborový salát, upečte vánočku a připravte vánoční omáčku.
5. Vánoční plán říká, abyste na Štědrý den uvařili rybí polévku. Každému dejte pod talíř rybí šupinky pro štěstí.



ATMOSFÉRA

1. O víkendu **zapalte 4. adventní svíčku**.
2. S celou rodinou si vzpomeňte na všechny, kteří s vámi už vánoční svátky trávit nemohou.
3. **Ozdobte stromeček**.
4. Na Štědrý den **vyzdobte svátečně stůl**.
5. O Vánocích **dodržujte tradice**, na které jste zvyklí. [Přehled těch nejčastějších najdete v tomto článku.](#)
6. **Obstarejte si jmelí**.
7. Udělejte si čas sami na sebe a **relaxujte**.
8. **Zapalte si Františka**.