**10 pravidel, abyste byli fit**

**Každý chce být zdravý a spokojený. Jak ale dosáhnout toho, aby byly tělo i mysl v dobré kondici? Važte si svého zdraví, okamžiků štěstí a všech dobrých věcí ve vašem životě. Protrénujte se k pozitivnímu myšlení a zdravému životnímu stylu, abyste si mohli užívat každou minutu života. Přinášíme vám 10 jednoduchých tipů, jak toho dosáhnout.**

1. **Sepište si argumenty:** Pokud budete mít černé na bílém zapsané všechny důvody, proč byste měli být ve vynikající kondici, bude vás to neustále motivovat k lepšímu životnímu stylu. Přestože váš cíl sám o sobě dává smysl a zdá se, že nepotřebuje žádné opodstatnění, čím více argumentů pro sebe budete mít, tím lépe se udržíte disciplinovaní.
2. **Mějte plán:** Cíl bez plánu je jen sen. Převzít kontrolu nad svým zdravím vyžaduje znalost aktuálního stavu i dlouhodobou vizi a směr. Může vám v tom pomoci nový online nástroj – [Index zdraví](https://www.walmark.cz/index-zdravi). Na základě výsledků dotazníku týkajícího se vašeho současného životního stylu vám pomůže odhadnout vaši startovní kondici. Na míru vám vytvoří měsíční plán aktivit, rad a tipů, jak se dostat do formy a budovat zdravější životní styl.
3. **Vychutnejte si pozitivní efekt:** Máte nějaké špatné návyky, kterých se nemůžete zbavit, přestože se opravdu snažíte? Problém spočívá v tom, že držení se zlozvyku vám brání poznat, jak dobře se vaše tělo může cítit bez něj. Takže nad tím nepřemýšlejte a prostě s ním skoncujte. Jakmile ucítíte pozitivní efekt, budete motivováni neustále pokračovat.
4. **Pijte hodně vody:** Bez ohledu na to, jaký je váš zdravotní stav, voda je vždy dobrou volbou pro každého. Naše tělo je tvořeno ze 70 % vodou, takže hydratace organismu je životně důležitá. Vypijte velkou sklenici vody hned po ránu a pravidelně ji pak popíjejte i přes den.
5. **Ovoce a zelenina jsou základ:** Ovoce a zelenina obsahují velké množství vody a jsou plné vitaminů, minerálů a dalších živin. Dopřejte si čerstvý džus každé ráno a misku salátu nebo čerstvě nakrájené zeleniny ke každému jídlu.
6. **Nepřejídejte se:** Naše tělo potřebuje mnohem méně potravy, než jsme zvyklí mu dodávat. Jezte pomaleji, užijte si každé sousto, a když se cítíte plní, můžete si dát něco malého později. Je to rozhodně lepší než se přejídat.
7. **Jezte pomaleji:** Když budete jíst pomaleji, budete se cítit plnější, a tím pádem toho sníte méně. Dát si načas s jídlem rovněž pomáhá lepšímu zažívání a vstřebávání živin ze stravy.
8. **Denní dávka pohybu:** Tělo, které se nehýbe, nemůže být zdravé. Cvičení převede vaši energii do pohybu, rozproudí krev a pomůže vám odreagovat se od každodenního stresu. Věnovat denně 30 minut pohybu je naprosté minimum, které byste měli svému tělu dopřát. Tuto půlhodinu můžete rozdělit na 2 až 3 etapy, ale ujistěte se, že se opravdu celkem hýbete alespoň 30 minut každý den.
9. **Kvalitní odpočinek:** Bez spánku není naše tělo schopné správně fungovat. Snažte se chodit spát pravidelně ve stejnou dobu, aby se vaše tělo mohlo nastavit na váš denní rytmus. Spěte minimálně 7 hodin každý den.
10. **Pište si deník:** Sledujte svoje zvyky a pokroky. Vytvořte si osobní profil na interaktivním online portálu [www.walmark.cz/index-zdravi](http://www.walmark.cz/index-zdravi) a sledujte, jak si vedete. Index zdraví vám den po dni připomene, na co nezapomenout a čím svůj program zpestřit, abyste se cítili dobře a byli v takové kondici, v jaké být chcete. Myslete na sebe a své zdraví, začněte na něm pracovat hned teď.

Každý malý krok se počítá!

Kontakty pro média:

**Anna Růžičková,** HAVAS PR PRAGUE,PR Executive,anna.ruzickova@havaspr.com,mob.: + 420 736 514 852

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE,PR Manager,marketa.hrabankova@havaspr.com,mob.: + 420 702 213 341