

PRŮVODCE VITALITOU A KLIDNÝM SPÁNKEM PO PADESÁTCE



PRŮVODCE VITALITOU
A KLIDNÝM SPÁNKEM
PO PADESÁTCE

Padesátka není konec, je to nový začátek. Období, kdy se tělo proměňuje, hormony se uklidňují, děti odrůstají... a žena má konečně možnost obrátit pozornost k sobě. Právě v tomto období však mnoho žen zjišťuje, že se potýká s novými výzvami: špatným spánkem, únavou, poklesem energie, výkyvy nálad či nepříjemnými fyzickými příznaky.

Zároveň je to ale i období, kdy má žena obrovskou sílu. Sílu změnit věci, které ji dlouho tížily. Sílu začít jinak: vědoměji, s láskou k sobě, s péčí o své tělo i duši.

Tato e-kniha není o dokonalosti. Je o návratu k sobě. O jemném ladění každodenních drobností – od jídla, přes pohyb, až po vnitřní klid. Nabízí ti praktické tipy, inspiraci i povzbuzení, protože každá žena si zaslouží cítit se ve svém těle dobře. Bez ohledu na věk.

OBSAH

KAPITOLA 1: SPÁNEK PO PADESÁTCE.....	6
<i>Proč se spánek mění s věkem.....</i>	6
<i>Dopady špatného spánku na zdraví.....</i>	7
<i>Praktické tipy pro zlepšení spánku</i>	7
<i>Co jíst a nejíst před spaním.....</i>	8
<i>Bylinky a doplňky stravy.....</i>	9
<i>Různé techniky usínání</i>	9
<i>Kdy vyhledat odbornou pomoc.....</i>	10
KAPITOLA 2: VITALITA A ENERGIE	11
<i>Co ovlivňuje naši vitalitu</i>	11
<i>Jak si udržet energii po celý den.....</i>	12
<i>Důležitost hydratace.....</i>	12
<i>Zdravé návyky, které energii podporují.....</i>	13
KAPITOLA 3: STRAVA PRO ZRALÉ ŽENY + TIPY NA VHODNÁ JÍDLA	14
<i>Co tělo po padesátce potřebuje víc než dříve?.....</i>	14
<i>Potraviny, kterým je vhodné se vyhýbat:.....</i>	15
<i>Praktické tipy na jídelníček:</i>	15
<i>Příklady vhodných jídel:</i>	16
<i>Vhodné doplňky stravy pro ženy po padesátce.....</i>	16
KAPITOLA 4: POHYB – KLÍČ K VITALITĚ A POHODĚ	17
<i>Proč je pohyb v perimenopauze, menopauze a po ní tak důležitý?... </i>	17
<i>Tipy na vhodné aktivity</i>	18
<i>Jak začít, i když se ti nechce nebo máš pocit, že je pozdě?</i>	19
KAPITOLA 5: DŮLEŽITOST PSYCHICKÉ POHODY.....	20
<i>Jak stres ovlivňuje spánek a vitalitu.....</i>	20