

skutečné zdraví

O JÍDLE, POHYBU, POHODĚ
A KAŽDODENNÍCH
ROZHODNUTÍCH

Margit Slimáková

nastole

Skutečné zdraví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Margit Slimáková

Skutečné zdraví – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

skutečné zdraví

*O JÍDLE, POHYBU, POHODĚ
A KAŽDODENNÍCH
ROZHODNUTÍCH*

Margit Slimáková



Tato kniha není jen
o porozumění, co je pro
zdraví prospěšné. Je o tom,
jak toto porozumění proměnit
v každodenní život a jak
si zdraví uchovat i ve chvílích,
kdy realita není jednoduchá.

Skutečné zdraví není
o dokonalosti, ale o schopnosti
zvládat život tak, jak přichází.

Obsah

Skutečné zdraví	7
Co máme a co nám chybí	12
My rozhodujeme	14

I. ČÁST **Deníček péče o sebe** 21

1. Skutečné jídlo	33
<i>Jídlo, které vyživí, zasytí a neškodí.</i>	
2. Pohyb	51
<i>Každodenní lék bez vedlejších účinků.</i>	
3. Spánek	73
<i>Regenerace, kterou nic nenahradí.</i>	
4. Pohoda	91
<i>Klid, který řídí celé tělo. Dýchání, pauzy, odpočinek. Bez rovnováhy není zdraví.</i>	
5. Příroda a zahrada	105
<i>Nejlevnější a nejúčinnější terapie. Uzemnění, světlo, zeleň, slunce, mikrobi a domácí zelenina!</i>	
6. Terapie	117
<i>Běžné nemoci a možnosti jejich léčby – od výživy přes pohyb až po léky.</i>	
7. Suplementace	197
<i>Funkční doplněk, ne náhrada života. Základy, které dávají smysl. Co kdy užívat – a kdy raději ne. Méně je často více.</i>	
8. Přátelé	211
<i>Možná nejpříjemnější kapitola o zdraví.</i>	

2. ČÁST **Mýty, molekuly a mediální šum** 219

Kapitola, která pomáhá zorientovat se v pojmech a tématech, jež na nás denně útočí z médií, podcastů, sociálních sítí i reklam.

3. ČÁST **Když se zdraví potká s realitou** 289

Systém, který má prospívat,
a přitom často škodí 290

Osobní zkušenost v době změn 302

Veřejná debata a její cena 312

Když se zdraví stává ideologií 317

Nejnovější výživová doporučení 323

Co se skutečně povedlo 327

Co si odnést do života 330

Zdroje 332

Poděkování 337

Jsem Margit 338

Kdo na knize spolupracoval 340





Skutečné zdraví

Od dětství ráda jím, baví mě život a s nadšením se učím. S otevřenou myslí a plánem pomáhat lidem udržovat zdraví jsem vystudovala střední zdravotnickou školu a poté Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy, kde jsem se učila o nemocech a jak je léčit léky. V průběhu devíti let studia nemocí jsem pochopila, že nejdůležitější je udržovat si zdraví. Studovala jsem ve školách a čím dál více i učila mimo ně. Vedle nemocí jsem začala řešit zdraví. Více než léčba mě nadchla prevence. Ti z vás, kteří mě desítky let sledujete, kteří jste četli mé předchozí knihy, tak už nejspíš znáte mou profesní cestu od farmakoterapie k propagaci té nejlepší stravy a péči o sebe, tedy ke zdravotní prevenci.

Ve své *Velmi osobní knize o zdraví – jak zvládat jídlo, kariéru, rodinu, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu* detailně vysvětluji moji cestu, moje rozhodnutí, odborné posuny a předávám ta nejlepší zdravotní doporučení. Píšu o svém dětství, o užívání si zahrady a vlastní úrody, o dospívání a zdravotních potížích s ním spojených, o založení rodiny, cestování a životě v zahraničí, výchově dětí až po usazení se u nás v ráji. Ve svém *Osobním receptáři pro zdraví a pohodu* opět, ještě detailněji, řeším vše zásadní pro udržení zdraví a k tomu navíc i pohody, protože je čím dál jasnější, že zdraví bez pohody nejde dlouhodobě zvládat.

**SKUTEČNÉ
ZDRAVÍ NENÍ
O DOKONALOSTI.**

V této knize chci předat svoje nejlepší zkušenosti a doporučení, které může využít úplně každý při sestavování té nejlepší stravy a péče o sebe. Nepředávám návod, předávám inspiraci z více než třiceti let svých zkušeností, znalostí, nadšení pro skvělé jídlo, pohodový pohyb a úžasné prostředí podporující zdraví.

Moje cesta ke skutečnému zdraví

Moje cesta k pohybu, pohodě a zdraví nezačala jedním rozhodnutím ani jednou knihou. Začala v dětství. V kuchyni a na zahradě. U babiček a rodičů, kteří brali jídlo, pohyb i pobyt venku jako samozřejmou součást života, ne jako projekt. Jedli jsme obyčejná, skutečná jídla, hodně zeleniny ze zahrady, vejíčka, trochu masa, luštěniny. Hodně jsme se hýbali – přirozeně a mnohdy celý den. Na zahradě, při hrách, během pomáhání dospělým. Pohyb nepředstavoval pouhé cvičení, byl to celý náš život. A právě tato zkušenost se mi později znovu a znovu vracela jako tichý, ale pevný základ všeho dalšího.

Když jsem studovala střední zdravotnickou školu a následně Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy, ponořila jsem se na mnoho let do světa nemocí, diagnóz a léčby léky. Učila jsem se precizně, systematicky, s respektem k moderní medicíně. Současně jsem ale čím dál jasněji viděla její limity. Léky jsou často účinné, někdy nezbytné, ale téměř vždy mají vedlejší účinky a málokdy řeší příčinu. Právě během těchto let se ve mně začalo formovat přesvědčení, že skutečné zdraví nevzniká v ordinaci, ale u každého z nás doma – v každodenních návycích, ve stravě, pohybu, v prostředí, kde žijeme, a také v psychické pohodě. A že prevence není alternativa, ale základ.

PREVENCE NENÍ
ALTERNATIVA.
JE TO ZÁKLAD.



Vedle oficiálního studia jsem se intenzivně vzdělávala i mimo univerzitní systém. Kurzy makrobiotiky, fytoterapie, přirozené výživy, studium komplementární medicíny, první texty a přednášky, práce s lidmi. Nešlo o rebelii, ale o doplňování obrazu. Čím víc jsem věděla, tím méně jsem věřila na jednoduchá řešení a univerzální návody. Už tehdy mi bylo jasné, že neexistuje jedna ideální strava, jeden správný životní styl ani jedna cesta prevence nebo léčby pro všechny. Existují jen lepší a horší volby v konkrétním kontextu.

NEEXISTUJE JEDNA
IDEÁLNÍ STRAVA
PRO VŠECHNY.

Zásadní roli v mém profesním i osobním zrání sehrály dlouhodobé pobyty v zahraničí. Tři roky v Německu mi ukázaly, že kvalita jídla, důraz na lokální a sezónní potraviny, pohyb venku a respekt k osobnímu prostoru nejsou luxus, ale standard. Viděla jsem, jak může fungovat systém, kde je zdraví podporováno prostředím, ne jen doporučeními. Sedm let v Číně bylo naopak školou kontrastů. Denní pohyb, chození, trhy s čerstvými potravinami, ale také extrémy v podobě pytlů s glutamátem sodným – zvýrazňovačem chuti, tlaku na výkon a ignorování individuálních potřeb. Roky strávené v Asii mne naučily rozlišovat, co je skutečně přirozené a co jen kulturně normalizované.



Krátkodobější pobyty a cesty do USA mi přinesly hlubší vhled do světa výživy, prevence a vzdělávání. Právě tam jsem absolvovala dálkové studium a postgraduál na Clayton College of Natural Health a psala disertační práci zaměřenou na výuku zdravé výživy u dětí. Austrálie a Nový Zéland ve mně posílily vztah k pohybu venku, k přírodě, k jednoduchosti. Nepál, Indie a Kambodža mi připomněly, že zdraví není otázka hojnosti, ale rovnováhy, komunity a smyslu. Francie, Itálie, Řecko a Švýcarsko mi znovu potvrdily, že jídlo může být jednoduché, lokální, chutné – a přitom zdravé, bez nutnosti výživových dogmat.

Postupně se moje profesní dráha přirozeně posouvala od farmakoterapie k prevenci. Ne z odporu k medicíně, ale z respektu k životu. Založení Fit Food Company při studiu vysoké školy v Hradci Králové, první pokusy o změnu školního stravování, rozběhnutí projektu Skutečně zdravá škola – to vše vycházelo z praxe, ne z teorie. Z práce s lidmi, s rodiči, s dětmi, s kuchařkami. Viděla jsem, že změna je možná, je-li srozumitelná, realistická a lidská.

To, co dnes doporučuji, není ideál, ale dlouhodobě ověřená praxe. Skutečné jídlo. Každodenní přirozený pohyb. Pohoda jako nutná součást zdraví, nikoli bonus. Odpovědnost za vlastní volby. Neučím dokonalost, učím, jak se v reálném světě rozhodovat lépe. Tato kniha navazuje na mou cestu – ne proto, abych někoho přesvědčovala, ale abych sdílela zkušenosti, které fungují. Protože zdraví není náhoda. A není ani otázkou jedné správné odpovědi. Je to proces, který máme každý den ve svých rukou.

ZDRAVÍ NENÍ NÁHODA.
JE TO PROCES, KTERÝ
MÁME KAŽDÝ DEN
VE SVÝCH RUKOU.



Co máme a co nám chybí

Stále žijeme v úžasné době a zemi. Máme zde dostatek čisté vody, jídla, možností vzdělávat se, pracovat, sportovat. Můžeme živit tělo i ducha. Na světě je spousta úžasných, inspirativních a schopných profesionálů a kolem každého z nás rodina a přátelé, jak si je budujeme. Ano, samozřejmě na tomto světě jsou i válečné konflikty, kde umírají lidé, které do války někdo poslal. Jsou zde také agrochemikálie znečišťující životní prostředí a jejich rezidua se nám dostávají do těla. Jsou zde vysoce průmyslově zpracované produkty, které podporují naše přejídání se, a tím pádem i tloustnutí a nemoci. Jsou zde influenceři, politici a experti přesvědčení o své absolutní pravdě, kteří nás ostatní cenzurují, zesměšňují, nálepkují...



Ale jsme to my, kdo rozhoduje o výběru. Rozhodujeme o jídle, které jíme, o médiích a účtech, které sledujeme, o prostředí, kde se pohybujeme, o lidech, kterými se obklopíme. Pojďme si ukázat, jaké volby dávají největší smysl a jak je co nejnázve zařadit do běžného života.



**MÁME TĚMĚŘ VŠECHNO.
PŘESTO NÁM CHYBÍ
TO PODSTATNÉ.**

Co nám dnes nejvíce chybí? Podle médií, influencerů, mnoha expertů a prodejců „zázraků“ z nejrůznějších letadlových systémů nám k zajištění štěstí, zdraví, spokojenosti i bohatství stačí produkty, které nabízejí. Prodejců zázračných produktů a doplňků jsou spousty a hlavně jejich nabídka se neustále aktualizuje, a tak je stále co kupovat a polykat. Máme zde péřové bundy na odrážení zlé energie z okolí, brýle zachycující nebezpečné paprsky, injekce pro štíhlost a krémy pro věčnou krásu. A kdybyste náhodou stále nevěděli, co s penězi, mnohé léčebné ochranné prostředky se nabízejí i pro pejsky a kočičky – kdo by si nepřál ochránit svého mazlíčka!

Za mě geniální obchodní strategie naší doby, protože se zdá, že domácí zvířátka za chvíli u mnohých mladých dospělých nahradí děti.

Doporučuji všem vrátit se zase na zem, zhluboka dýchat a v klidu si promyslet, co nám doopravdy chybí. Ve skutečnosti jsou to totiž ty jednoduché věci, které dávno známe, a mnohé z nich jsou i zcela zdarma. Ke zdraví potřebujeme skutečné jídlo, přirozený pohyb, dostatek spánku, pohodu a přátele, přírodu, slunce, nějakou formu otužování. Zdraví totiž není náhoda, nejsou to ani zázraky, není to úděl... Jsou to naše každodenní návyky a rozhodnutí. Ze všeho nejvíc nás dnes ohrožuje to, co jíme, co děláme a jak myslíme.



ZDRAVÍ JSOU
KAŽDODENNÍ
NÁVYKY.

My rozhodujeme

Proč věnovat tolik pozornosti každodenním rozhodnutím? Protože zdraví máme ve svých rukou! Mnozí si myslíme, že naše zdraví zajišťuje výhradně zdravotní péče. Ale není to pravda. O zdraví člověka rozhoduje velmi komplexní soubor faktorů, přičemž zdravotní péče má asi jen 10–20% vliv na celkové zdraví. Minimálně 80 % zdraví je tedy ovlivněno faktory mimo samotnou zdravotní péči. Rozhodující jsou náš životní styl, každodenní návyky, vlastní rozhodnutí i podmínky, v nichž žijeme – naše vzdělání, bydlení, práce, vztahy nebo ekonomická situace. Podle dat Evropské komise a WHO ovlivňují právě tyto sociální determinanty naše zdraví až pětikrát silněji než samotná zdravotní péče.

Zdravotnický systém je důležitý, ale je to jen záchranná síť, která pomáhá, když už padáme. My sami jsme však těmi, kdo se každý den rozhodují.

A právě proto – i když je české zdravotnictví na špičkové úrovni, máme vzdělané lékaře, moderní léky a zákroky, které často doslova zachraňují životy – žádný systém na světě, ani sebevzdělanější lékař nebo sebelepší pilulky nás nezachrání před našimi každodenními chybami ve stravě, před nedostatkem spánku, pohybu či odpočinku. Žádná tabletky nenahradí pohyb, žádný monitor nezajistí kvalitní spánek ani kontakt s přírodou. Většina opravdových hacků je totiž překvapivě jednoduchá a známe je už roky. Jsou to: skutečné jídlo, dostatek spánku, pohyb a příroda, pohoda a přátelé – včetně těch úplně nejmenších. Ano, myslím i na mikroby, které pro naše zdraví potřebujeme! Mikrobi totiž nejen spolurozhodují o tom, jak využijeme energii ze stravy, tedy o naší hmotnosti, ale také o obranyschopnosti našeho těla.

My rozhodujeme. Každý den. Převzít zodpovědnost neznamená odmítat medicínu. Moderní medicína zachraňuje životy a potřebujeme ji zvláště tam, kde jde o akutní péči, úrazy nebo závažná onemocnění. Česká medicína má skvělé výsledky a lékaři odvádějí práci, za niž si zaslouží velký respekt. Ale lékaři se ve svém náročném vzdělávání učí hlavně diagnostikovat nemoci a léčit je léky. Neučí se vařit nebo sestavovat jídelníčky a tréninkové plány. A ani nemohou – protože nikdo jiný než my sami neví, co každý den jíme, jak spíme, jak se hýbeme, co nám dělá dobře a co naopak ne. Prevence začíná doma, ne v ordinaci. Každý jsme jiný, máme jiné možnosti i potřeby – ale všichni máme možnost ovlivnit alespoň část svého zdraví vlastními rozhodnutími. Zdravotní péče zachraňuje životy. Ale o tom, jak kvalitně žijeme mezi těmi velkými zdravotními událostmi, rozhodujeme my.

Proč více medicíny vždy neznamená více zdraví

Mnozí propagátoři moderní medicíny tvrdí, že čím více prevence a vyšetření podstoupíme, tím budeme zdravější. Realita je ovšem složitější. Vedle nedostatečné péče totiž existuje i opačný problém – péče nadbytečná. V medicíně se pro ni používají pojmy *overdiagnostika* a *overtreatment*, tedy nadměrná diagnostika a nadměrná léčba.

Overdiagnostika znamená situaci, kdy medicína odhalí nemoc, která by člověku nikdy nezpůsobila potíže. Moderní diagnostické technologie jsou dnes extrémně citlivé a dokážou zachytit velmi malé změny v tkáních nebo orgánech. Problém je, že ne každá nalezená změna představuje skutečné ohrožení zdraví. Některé nádory rostou velmi pomalu a nikdy by se klinicky neprojevíly. Jiné nálezy by zůstaly bez příznaků po celý život. Jakmile se ale něco najde, medicína má přirozenou tendenci reagovat dalším vyšetřováním a většinou i léčbou.

Tím vzniká tzv. diagnostická kaskáda. Jedno vyšetření vede k dalšímu, drobný nález k dalším testům, biopsiím a někdy i operaci. Člověk se tak může ocitnout v kolotoči medicínských zásahů, které by vůbec nebyly potřeba, kdyby se nehledal prvotní nález. Tento problém se týká především sekundární prevence, tedy vyhledávání nemocí u lidí, kteří zatím nemají žádné příznaky.



Abyste tomu rozuměli a nemysleli si, že vás odrazují od prevence: je užitečné rozlišovat tři základní typy prevence.

PRIMÁRNÍ PREVENCE

znamená předcházení samotnému vzniku nemoci. Patří sem faktory životního stylu a prostředí – kvalitní strava, dostatek pohybu, spánek, omezení kouření nebo ochrana před toxickými látkami. Právě primární prevence má podle epidemiologických dat největší vliv na zdraví populace a současně je nejméně podporována.

SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

znamená včasné odhalení nemoci ještě před vznikem příznaků. Patří sem různé screeningové programy a preventivní kontroly. Jejich cílem je zachytit nemoc dříve, než se projeví.

TERCIÁRNÍ PREVENCE

se týká lidí, kteří již nemoc mají. Jejím cílem je zabránit komplikacím nebo zhoršení stavu – například rehabilitací po infarktu nebo léčbou, která brání návratu nádoru.

Právě u sekundární prevence se v posledních desetiletích ukazuje, že její přínos je složitější, než se dříve předpokládalo. Screening může někdy snížit úmrtnost na konkrétní nemoc, zároveň ale přináší falešně pozitivní nálezy, nadměrnou diagnostiku a někdy i zbytečnou léčbu. Navíc se ukazuje, že u řady screeningových programů není prokázáno žádné smysluplné snížení celkové úmrtnosti, tedy rizika, že člověk zemře z jakékoli příčiny.

Dobře je to vidět na příkladu rakoviny prsu. Mamografický screening dokáže zachytit nádory v časném stadiu a u některých žen může snížit úmrtnost na toto onemocnění. Současně ale analýzy ukazují, že významná část nádorů zachycených screeningem by se nikdy klinicky neprojevila. Odhady se liší, ale často se uvádí, že přibližně 10–30 % nádorů zjištěných mamografií může představovat overdiagnostiku. Tyto ženy pak podstupují operace, radioterapii nebo hormonální léčbu kvůli nádoru, který by jim nikdy nezpůsobil zdravotní potíže.

Podobná situace existuje také u rakoviny prostaty. Test PSA dokáže nádor prostaty odhalit velmi brzy. Problém je, že mnoho těchto nádorů roste velmi pomalu. Velká část mužů s nimi zemře na úplně jinou příčinu. Přesto může zvýšené PSA spustit další vyšetření, biopsie a někdy i operaci nebo ozařování. Tyto léčby přitom mohou mít významné vedlejší účinky, například inkontinenci nebo poruchy erekce, a tak i zásadní snížení kvality života.

Pokud se podíváme na čísla, paradox je ještě zřetelnější. U některých screeningových programů je potřeba vyšetřit stovky až tisíce lidí, aby se zabránilo jednomu úmrtí na danou nemoc, zatímco část vyšetřených projde zbytečnými zákroky nebo léčbou.

Někdy se jako argument pro preventivní vyšetření uvádí, že lidé, kteří pravidelně chodí na preventivní prohlídky, žijí déle. To ale ještě neznamená, že právě vyšetření jsou příčinou jejich delšího života. Epidemiologové zde upozorňují na takzvaný efekt zdravějšího uživatele. Lidé, kteří chodí na preventivní kontroly, bývají často zároveň těmi, kteří se více starají o své zdraví: častěji se hýbou, méně kouří, mají lepší stravovací návyky a obecně více sledují své zdraví. Jejich delší život tedy nemusí být výsledkem samotných kontrol, ale spíše celkového životního stylu.

Dalším faktorem je tzv. zdánlivé prodloužení přežití. Pokud je nemoc diagnostikována dříve, člověk může vypadat, že s diagnózou žije déle, i když skutečný okamžik úmrtí se nezmění. Statistiky přežití pak vypadají lépe, aniž by se ovšem změnila skutečná délka života.

*NĚKDY OCEŇUJEME
NÁVŠTĚVY ORDINACÍ
VÍCE NEŽ PÉČI O ZDRAVÍ.*

To všechno neznamená, že prevence nemá smysl. Ovšem její přínos není vždy tak jednoznačný, jak se někdy prezentuje. Každé vyšetření má kromě potenciálního přínosu také svá rizika – falešně pozitivní nálezy, stres, další invazivní vyšetření a někdy i zbytečnou léčbu. Přitom z epidemiologických dat je poměrně jasná jedna věc: největší vliv

na zdraví populace nemají diagnostická vyšetření, ale faktory životního stylu a prostředí – tedy strava, pohyb, spánek, stres a kvalita prostředí.

Preventivní medicína proto není jen o hledání nemocí. Skutečná prevence znamená především snižovat pravděpodobnost, že nemoc vůbec vznikne. Screening a diagnostika mohou být užitečné nástroje, pokud se používají v rozumné míře a u správných lidí. Avšak nemohou nahradit základní pilíře zdraví.



Dobrá prevence se nesnaží vyšetřit všechno, co vyšetřit lze, ale rozlišuje, co má skutečný přínos, co je nejisté a kde mohou rizika převýšit užitek. Stále více se ukazuje, že nejrozmumnější cestou je individualizovaná prevence – tedy rozhodování, které bere v úvahu věk, rizikové faktory, rodinnou anamnézu i hodnoty a preference konkrétního člověka.

Právě proto se dívám s velkou opatrností na snahy motivovat lidi k co největšímu počtu preventivních kontrol, nebo dokonce finančně odměňovat ty, kteří absolvují více vyšetření. Pokud víme, že část těchto vyšetření může vést k falešným poplachům, nadměrné diagnostice a někdy i zbytečné léčbě, není podle mě dobrý nápad vytvářet systém, který lidi tlačí k tomu, aby jich podstupovali co nejvíce. Navíc u řady z těchto kontrolních vyšetření není ani kvalitními daty potvrzeno, jestli lidé, kteří vyšetření absolvují, jsou skutečně zdravější nebo žijí déle než ti, kteří je nepodstoupí.

Paradoxně tak někdy více oceňujeme ty, kteří pravidelně obíhají ordinace, než ty, kteří o své zdraví dlouhodobě každý den pečují. A přitom právě každodenní péče má na zdraví lidí i celé společnosti největší vliv. Prevence by proto podle mě měla znamenat více podpory pro skutečně zdravý život.



Zdravotnictví zachraňuje životy

Akutní medicína zachraňuje životy, to je bez debat. Našemu špičkovému zdravotnictví a skvělým lékařům se dnes zpravidla daří zachraňovat oběti náhlých srdečních příhod i mnoha silničních nehod. Co ovšem s těmi všemi dalšími zdravotními potížemi? Co když nejde o život? Lékaři se učí, jak vyhledávat nemoci a jak je léčit léky. Jejich vysoce náročné vzdělávání se nezabývá vařením brokolice ani sepisováním vzorových jídelníčků. Můžeme samozřejmě debatovat a přát si, aby se více učili i o té brokolici a obecně o zdravotní prevenci. Ale faktem je, že nejlepší péče o sebe, včetně výživy, tedy nejlepší zdravotní prevence, je především úkolem každého z nás. I proto, že každý jsme jiný, nejlépe známe své chutě, své možnosti, omezení, potřeby, a tak pouze my nejlépe víme, co potřebujeme.

Co nejvíce ovlivňuje naše zdraví

SOCIOEKONOMICKÉ FAKTORY



40 %

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



10 %

ŽIVOTNÍ STYL



30 %

ZDRAVOTNICTVÍ



přístup k péči
a kvalita péče

20 %





Deníček péče o sebe



Mnozí z vás, kteří mě sledujete, víte, co je skutečné jídlo a co dalšího kromě něj prospívá zdraví. Nejčastější problém je převádět tyto zdravé znalosti do praxe, tedy skutečně lépe jíst, pravidelně se hýbat, dostatečně spát, trávit čas venku, užívat si přátele, zvládat stres... Naše přání jsou jasná a krásná, cesta k jejich realizaci těžká, zdoluhavá a plná překážek. Proto tato kniha. Jejím cílem je inspirovat vás k tomu, jak vše prospěšné zařadit do každodenního života a jak to všechno zvládat. Nejlepší jídlo a péče o sebe totiž nestojí na našich znalostech a přáních, ale na každodenní práci na sobě.

Nechci vás odradit, ale navnadit: čím déle vydržíte, tím lépe se budete cítit... což povede k tomu, že budete dál pokračovat v těchto zdravích prospěšných činnostech, protože je to to nejlepší, co můžete dělat.



Základem takovéto práce je najít systém, který vám pomůže dlouhodobě uskutečňovat vaše plány. Za desítky roků práce s klienty se mi jednoznačně osvědčilo zaznamenávat plány a jejich plnění formou deníčku. Nevnímejte jej prosím jako termínový pracovní kalendář – i proto jej nazývám s jistou dávkou něhy „deníček péče o sebe“. V kapitolkách této knihy probereme, jak by měl vypadat, co vše si lze zaznamenávat, a poté se detailněji pověnujeme tomu, co je nejdůležitější u každého z pilířů zdraví.

Zásadní upozornění: Vše, co zde doporučuji, je jen inspirace! Jde o možnosti, z nichž si vybírejte, co je vám blízké, co potřebujete, podle toho, co a jak chcete měnit. Úplně nad všemi doporučeními stojí vaše pohoda. Je třeba, aby vám vaše kroky prospívaly, aby vám strava chutnala, aby vás zahradničení bavilo... Skvělá strava a péče o sebe nemají být utrpením, které musíme vydržet. Je to to nejlepší pro nás – a tedy pro každého z nás může mít trochu jinou podobu. A je to naprosto v pořádku.

Proč si deníček vést

- ♡ POMÁHÁ ODHALIT, KTERÉ POTRAVINY VÁM VYHOVUJÍ – A KTERÉ VÁM BEROU ENERGII.
- ♡ UKÁŽE SKUTEČNÝ POMĚR POHYBU A SEZENÍ BĚHEM DNE.
- ♡ UPOZORNÍ NA SPÁNKOVÉ VZORCE: JESTLI CHODÍTE POZDĚ SPÁT, PROBOUZÍTE SE V NOCI NEBO VÁM CHYBÍ RANNÍ SVĚTLO.
- ♡ ZACHYTÍ EMOCE A STRES, KTERÉ ČASTO OVLIVŇUJÍ TĚLO VÍČ NEŽ DOKONALE NAPLÁNOVANÝ JÍDELNÍČEK.
- ♡ ODHALÍ, CO VÁS DOBÍJÍ: PŘÍRODA, KONTAKT S LIDMI, KLID, KREATIVITA.
- ♡ UMOŽNÍ LÉKAŘŮM NEBO TERAPEUTŮM VIDĚT, JAK SKUTEČNĚ FUNGUJETE – NE TO, CO SI MYSLÍTE, ŽE DĚLÁTE.

Co budete potřebovat

Pro začátek se neobejdete bez vašeho vlastního rozhodnutí. Moje zkušenosti a doporučení jsou bezva, ale pro váš deníček je nezbytná vaše chuť si jej vést. Já inspiřuji, vy rozhodujete! Druhým krokem je promyšlení praktických kroků. Co vše chcete sledovat, jak detailně zapisovat – a od toho se pak odvíjí, jak bude váš deníček vypadat. Samozřejmě je možné si jej v dnešním onlinovém světě psát do notebooku nebo i do telefonu, ale sama bych zde moc doporučovala zůstat u tradičního pera a papíru.

Proč papír, když svět žije obrazovkami? Protože psaní rukou samo o sobě prospívá. Rukopis vede k hlubšímu zpracování informací, lepšímu porozumění. Je propojený s nižším stresem, uklidněním, lepším vyjadřováním emocí. Denní psaní rukou zlepšuje regulaci nálady i kreativitu. Za mě tedy potřebujete papírový sešitek, deníček, kalendář... můžete si pořídit jakýkoli z kalendářových zápisníků nebo jen čistý sešit, ale ten pak vyžaduje více práce s dopisováním dat.

Proč je vlastně nutné psát si, co děláme? Protože když máme před sebou na papíře to, co skutečně jíme, jak spíme, jak se hýbeme a jak se cítíme, dějí se dvě věci:

*+ ZAČNEME VIDĚT SOUVISLOSTI,
KTERÉ NÁM DŘÍVE UNIKALY.*



*+ ZAČNEME O SEBE PEČOVAT
VĚDOMĚJI, PROTOŽE NAŠE BĚŽNÉ
KAŽDODENNÍ HŘÍCHY NEJDE JEN TAK
ZAPOMENOUT, VYMAZAT. VIDÍME JE,
VÍME O NICH A POTŘEBUJEME K NIM
ZAUJMOUT NĚJAKÝ POSTOJ. IDEÁLNĚ
JE ZAČÍT ŘEŠIT.*

*DENÍČEK JE JAKO ZPĚTNÉ ZRCÁTKO: NEODSUZUJE
NÁS, JEN UKAZUJE REALITU. A TA JE NEJLEPŠÍM
STARTEM KE ZMĚNĚ. DENÍČEK NENÍ O KONTROLE,
NÝBRŽ O LASKAVÉ POZORNOSTI K SOBĚ.
JE ZÁKLADEM PRO VĚDOMOU PÉČI O SEBE.*

Psaní rukou vs. na počítači

Psaní rukou prokazatelně prospívá mozku i paměti více než psaní na počítači. Níže nabízím shrnutí na základě dostupných poznatků z kognitivní psychologie a neurověd.

Mozková aktivace

UKOPIS ZAPOJUJE VÍCE OBLASTÍ

- + PŘI PSANÍ RUKOU MUSÍ MOZEK KOORDINOVAT JEMNOU MOTORIKU, PROSTOROVÉ VNÍMÁNÍ A TVORBU TVARŮ PÍSMEN. TO VYTVÁŘÍ HLUBŠÍ A BOHATŠÍ NEURÁLNÍ AKTIVACI.
- + PSANÍ NA KLÁVESNICI JE RUTINNÍ, AUTOMATIZOVANÉ – VĚTŠINOU JDE JEN O OPAKOVANÉ STISKnutí KLÁVES.

Výsledek: rukopis vede k hlubšímu zpracování informací, lepšímu porozumění a větší zapamatovatelnosti.

Zapamatování a učení

PŘI PSANÍ RUKOU JE EFEKTIVNĚJŠÍ

VÝZKUMY UKAZUJÍ, ŽE LIDÉ

- + PŘI PSANÍ RUKOU ZAPISUJÍ MÉNĚ SLOV, ALE VÍCE PŘEMÝŠLEJÍ
- + VYTVÁŘEJÍ VLASTNÍ SHRnutí, COŽ VEDE K AKTIVNÍMU UČENÍ
- + MAJÍ LEPŠÍ DLOUHODOBÉ UCHOVÁVÁNÍ INFORMACÍ

Naopak: psaní na počítači často vede ke „stenografii“ – člověk doslova přepisuje a méně zpracovává.

Pozornost a koncentrace

- * *PSANÍ RUKOU ZPOMALUJE, NUTÍ K SOUSTŘEDĚNÍ A OMEZUJE MULTITASKING.*
- * *POČÍTAČ PŘINÁŠÍ RUŠIVÉ VLIVY (NOTIFIKACE, PŘEPÍNÁNÍ APLIKACÍ), KTERÉ ZHORŠUJÍ KOGNITIVNÍ VÝKON.*

Výhoda rukopisu: koncentrace na jeden úkol, lepší flow, hlubší přemýšlení.

Emoční a psychické benefity

- * *RUKOPIS JE PROPOJENÝ S NIŽŠÍM STRESEM, UKLIDNĚNÍM, LEPŠÍM VYJADŘOVÁNÍM EMOCÍ.*
- * *DENNÍ PSANÍ RUKOU ZLEPŠUJE REGULACI NÁLADY I KREATIVITU.*



Kvalita dat

(RESEARCH, STUDIUM, VLASTNÍ MYŠLENÍ)

Psaní rukou

- * *PODPORUJE VZNIK ORIGINALNÍCH MYŠLENEK*
- * *ZLEPŠUJE KATEGORIZACI A STRUKTUROVANOST INFORMACÍ*
- * *VEDE K HLUBŠÍM POZNATKŮM*

Psaní na počítači

- * *RYCHLÉ, PRAKTICKÉ*
- * *SKVĚLÉ PRO DLOUHÉ TEXTY, ANALÝZU, SOUBORY DAT*
- * *MÉNĚ PODPORUJE KONCEPČNÍ MYŠLENÍ*

SHRNUTÍ

Co když kombinujete obojí? Nejlepší výsledky vznikají tehdy, když:

** MYŠLENKY, POZNÁMKY A KONCEPTY PÍŠETE RUKOU*

** FINÁLNÍ TEXTY, ANALÝZY, DLOUHÉ DOKUMENTY PÍŠETE NA POČÍTAČI*

Hybridní model = rychlost počítače + hloubka rukopisu.

Psaní rukou = hlubší učení, lepší paměť, lepší koncentrace, více kreativity a přínos pro duševní zdraví.

Psaní na PC = rychlost, efektivita, organizace.



Co vše zapisovat a čím

Jako základ doporučuji téměř každému zapisovat si jídlo, pohyb a terapie. Jídlo znamená, co a kdy jíte a pijete. Pohyb mohou být i jen souhrnné počty kroků a pater zdoláných za den nebo každodenní pohybové svačinky a sporty. A v záznamech o terapii by měly být uvedeny výsledky zdravotních vyšetření i léky a suplementy, které užíváte, jak detailně vysvětlím v dalších kapitolách. Pro někoho ale může mít smysl zapisovat si i data spánku, odpočinku nebo pobytu v přírodě. Rozhodněte sami, vyzkoušejte a experimentujte. Význam všech těchto návyků zde postupně vysvětlím a vy sami posuďte, na čem všem chcete a potřebujete pracovat. Podle toho, co všechno si chcete zapisovat, je třeba nastavit i rozsah deníčku a systém psaní.

Můžete psát tužkami, pastelkami i perem. Každému vyhovuje něco jiného, ale doporučovala bych vždy více barev. Například jídlo můžete zapisovat modře, pohyb zeleně, terapie černě... Jste-li vášnivý psavec, můžete si klidně pořídít větší sešit a každé sledované oblasti vyhradit na stránce dostatek prostoru.

Příklad jednodenního zápisu:

JÍDLA, POHYB A TERAPIE

RÁNO: PROBUZENÍ, VODA + KÁVA S CUKREM, A VÍM, ŽE BEZ CUKRU BY TO BYLO LEPŠÍ.

SNÍDANĚ: OMELETA ZE DVOU VAJEC SE ŠPENÁTEM, PLÁTEK SÝRA, PŮL AVOKÁDA, KIWI. JEDNODUCHÉ, SYTÉ, NEURÁŽÍ TĚLO ANI HLAVU.

DOPoledNE: HRST OŘECHŮ, ZELENÝ ČAJ.

OBĚD: LOSOS, PEČENÉ BRAMBORY, VELKÝ SALÁT – OPRAVDU VELKÝ, NE DEKORACE.

ODPOLEDNE: BÍLÝ JOGURT, PÁR BORŮVEK, ČTVEREČEK 85% ČOKOLÁDY.

VEČEŘE: KUŘECÍ NEBO TOFU SE ZELENINOU, LŽIČKA OLIVOVÉHO OLEJE, TROCHA RÝŽE NEBO QUINOY.

VEČER: HEŘMÁNKOVÝ ČAJ, KRÁTKÁ PROCHÁZKA, ABYCH SE NEDOJÍDALA.

POHYB – NORMÁLNÍ DEN, NE INSTAGRAM

RÁNO PÁR MINUT PROTAŽENÍ U OKNA. PŘES DEN 3x SCHODY MÍSTO VÝTAHU A 20 MINUT SILOVÉHO CVIČENÍ DOMA. HOTOVO.

SUPLEMENTY – STŘÍDMĚ A BEZ ZÁZRAKŮ

D3 + K2, HOŘČÍK VEČER.

CELKOVĚ

JÍM NORMÁLNĚ, HÝBU SE PŘIROZENĚ, NIC NEHROTÍM. FUNGUJI ZDRAVĚ, ALE CHCI DÁL ŽÍT – TEDY SI I UŽÍVAT, NEJEN VŠE MĚŘIT A HLÍDAT. A ZÍTRA ZKUSÍM KAFE BEZ CUKRU.



Příklad jednodenního zápisu:

JÍDLO, POHYB A TERAPIE,

VERZE: ZAPISUJI TAK, ABY MĚ TO BAVILO.

07:00 – PROBOUZENÍ

MOZEK: „CHCI KAFE.“ TĚLO: „CHCI VODU.“

VÝSLEDEK: OBOJÍ: 2 DL TEPLÉ VODY + KÁVA BEZ CUKRU

07:30 – SNÍDANĚ

„DEJ TĚLU NĚCO, CO HO NEURAZÍ.“

* OMELETA ZE 2 VAJEC S HRSTÍ ŠPENÁTU

* PLÁTEK SÝRA

* 1/2 AVOKÁDA

* 1 KIWI (VITAMIN C, VLÁKNINA, ČLOVĚK MÁ POCIT, ŽE MÁ ŽIVOT POD KONTROLOU)

10:00 – SVAČINA

* HRST OŘECHŮ A ZELENÝ ČAJ

12:30 – OBĚD

* LOSOS NA CITRONU

* PEČENÉ BRAMBORY

* VELKÝ SALÁT (VŽDY VELKÝ – JINAK JE TO JEN DEKORACE)

15:30 – SVAČINA

* JOGURT (ČISTÝ, NE „JAHODOVÝ“, KTERÝ NEVIDĚL JAHODU ANI Z VLAKU)

* PÁR BORŮVEK

* ČTVEREČEK HOŘKÉ ČOKOLÁDY 85 % (MLÉČNÁ BY BYLA LEPŠÍ, ALE TO BY PAK NEZŮSTALO U JEDNOHO ČTVEREČKU...)

18:30 – VEČEŘE

- * KUŘECÍ NEBO TOFU STIR-FRY SE ZELENINOU
- * LŽIČKA OLIVOVÉHO OLEJE
- * TROCHA RÝŽE NEBO QUINOY

21:00 – PŘED SPANÍM – LÁKALO MĚ ZOBAT, ALE VYDRŽELA JSEM!

- * HEŘMÁNKOVÝ ČAJ NEBO VODA
- * KRÁTKÁ PROCHÁZKA – 15 MINUT – IDEÁLNÍ DOBA UTÉCT VŠEM NOTIFIKACÍM

POHYB: SKUTEČNÁ VERZE, NE INSTAGRAMOVÁ**RÁNO:**

- * PĚT PROTAHOVÁNÍ SE U OTEVŘENÉHO OKNA A S TÍM I VYSTAVENÍ SE SLUNEČNÍMU SVĚTLU!

BĚHEM DNE:

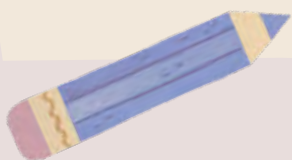
- * 3x RYCHLÁ DESETIMINUTOVÁ PROCHÁZKA
- * 1x VÝTAH NE – SCHODY ANO

HLAVNÍ AKTIVITA:

- * 30–40 MINUT SVIŽNÉ CHŮZE NEBO BĚHU PODLE NÁLADY
- * NEBO 20 MINUT KRÁTKÉHO SILOVÉHO TRÉNINKU DOMA (DŘEPY, KLIKY, PLANK – KLASIKA, KTERÁ FUNGUJE)

SUPLEMENTACE: ROZUMNÁ, VERZE „NEVĚŘÍM VŠEM PRODEJCŮM ZÁZRAKŮ“

- * VITAMIN D3 + K2, PROTOŽE JE ZIMA A SLUNCE MÁLO
- * HOŘČÍK (MAGNESIUM GLYCINÁT) – VEČER, PRO NERVY
MÉ I VŠECH OKOLO
- * OMEGA-3 – PROTOŽE JSEM UŽ TÝDEN NEJEDLA RYBY



CELKOVÝ VIBE DNE

Zdravě, ale s nadhledem. Strava pestrá,
pohyb pravidelný, suplementy rozumné.
Nic extrémního. Nic, co by člověka nutilo
žít jako mnich, pokud není mnich.





1. Skutečné jídlo