ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

MGR. KRISTÍNA HORIZRALOVÁ

ZDRAVIE

- ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL
- ZDRAVIE JE NORMÁLNY STAV ORGANIZMU CHARAKTERIZOVANÝ NEPRÍTOMNOSŤOU ŽIADNEJ CHOROBY
- ZDRAVIE JE TAKÝ PSYCHICKÝ A FYZICKÝ STAV ORGANIZMU, PRI KTOROM VŠETKY JEHO FUNKCIE FUNGUJÚ
- PODĽA SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE JE ZDRAVIE DEFINOVANÉ AKO

"STAV KOMPLETNEJ FYZICKEJ, DUŠEVNEJ A SOCIÁLNEJ POHODY"

- STAV ORGANIZMU SA S ČASOM MENÍ, NEUSTÁLE JE OVPLYVŇOVANÝ VONKAJŠÍM I VNÚTORNÝM PROSTREDÍM

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Návyk stravovania + Návyk životného štýlu → Návyk pohybovej aktivity

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

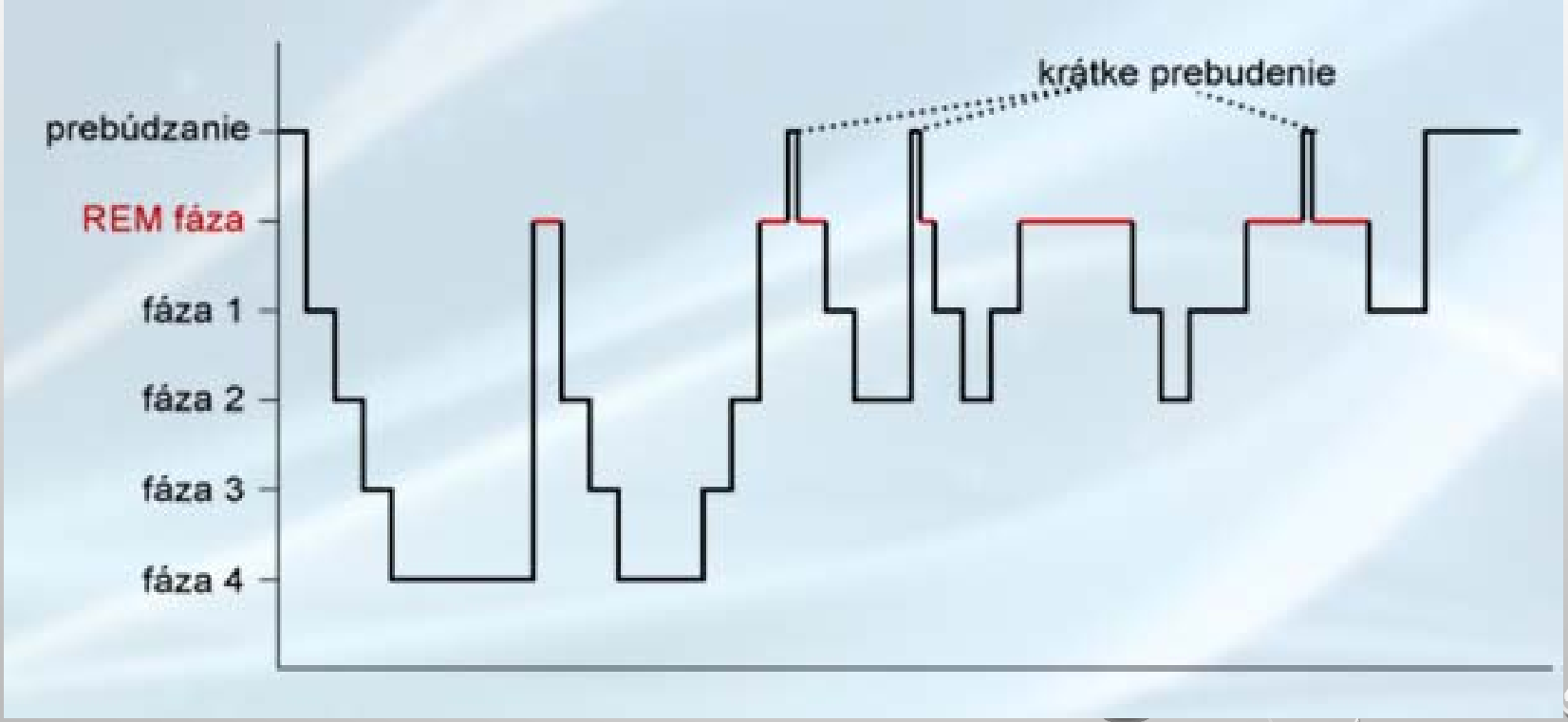
- ČO JE TO ? NÁVODY AKO "DODRŽIAVAŤ ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL" SA RÔZNIA, ALE VŠETKY MAJÚ JEDNO SPOLOČNÉ - SNAŽIA SA NÁJSŤ RECEPT, AKO BYŤ ZDRAVÝ A CÍTIŤ SA PRÍJEMNE A FIT
- **NÁVYK STRAVOVANIA**
- **NÁVYK ŽŠ** - NEEXISTUJE JEDINÝ SPRÁVNY NÁVOD NA DODRŽIAVANIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, POTREBY A MOŽNOSTI KAŽDÉHO JEDNOTLIVCA SÚ ODLIŠNÉ, ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL JE PRETO POTREBNÝ POSUDZOVAŤ NAJMÄ SO ZRETEĽOM NA FYZICKÝ I PSYCHICKÝ STAV, VEK, POHLAVIE A ZDRAVOTNÝ STAV ČLOVEKA
- KVALITNÝ SPÁNOK – BIOLOGICKÁ POTREBA
- SOCIÁLNE VZŤAHY – RODINNÉ A PRIATEĽSKÉ
- SPIRITUALITA – NÁBOŽENSTVO, MORÁLKA
- EMOCIONALITA - OPTIMIZMUS A DOBRÁ NÁLADA, VYHÝBANIE SA STRESU A PRAVIDELNÝ ODPOČINOK
- **NÁVYK POHYBOVEJ AKTIVITY**

SPÁNOK

- SPÁNOK JE V DNEŠNEJ DOBE PODCEŇOVANÝ
- TO AKO SA ZOBUDÍŠ MÔŽE OVPLYVNIŤ CELÝ TVOJ DEŇ – NEEFEKTÍVNY DEŇ
- SPÁNOK – NAJZÁKLADNEJŠIA BIOLOGICKÁ POTREBA - BEZ VODY A JEDLA VIEŠ ŽIŤ NIEKOĽKO MESIACOV, ALE PO 2 PREBDENÝCH NOCIACH JE ČLOVEK NESCHOPNÝ FUNGOVAŤ A JE TO ŽIVOTU NEBEZPEČNÁ SITUÁCIA
- SPÁNKOVÝ DLH SA NEDÁ SPLATIŤ, TELO PRICHÁDZA O REGENERAČNÉ PROCESY- ZOTAVENIE, SKRACUJE SA MLADOSŤ, DOSPÁVANIE NEPLATÍ
- NIČ NEVIE SPÁNOK NAHRADIŤ – ANI PILULKA
- MENEJ SPÁNKU NEZNAMENÁ VIAC PRODUKTIVITY- PRACOVAŤ NA ÚKOR SPÁNKU JE AKO SNAŽIŤ SA PRETEKAŤ V BEHU S CYKLISTOM
- DÔCHODCOVIA – MÁLO SPÁNKU , RANNÉ VTÁČA – NOČNÉ SOVY, BIOLOGICKÉ NASTAVENIE

FÁZY SPÁNKU

- HTTPS://WWW.SEGUM.SK/PSYCHOLOGIA-SPANKU-1-SPANKOVE-FAZY-A-CYKLY



FÁZY SPÁNKU

- V JEDNODUCHOSTI SA SPÁNOK SKLADÁ Z PIATICH FÁZ, KTORÉ SA CEZ NOC PRAVIDELNE OPAKUJÚ V CYKLOCH TAK AKO TO VIDÍME NA OBRÁZKU, KAŽDÁ MÁ SVOJE ŠPECIFICKÉ PSYCHOLOGICKÉ A NEUROLOGICKÉ VLASTNOSTI
- **FÁZA 1** - PRVÁ FÁZA NIE JE NIČ INÉ AKO ZASPÁVANIE, AKÝSI PRECHOD MEDZI BDELOSŤOU A SPÁNKOM. SAMA TRVÁ VEĽMI KRÁTKO (OKOLO 5 AŽ 10 MINÚT). ČLOVEK PREBUDENÝ POČAS TOHTO OBDOBIA MÁ POCIT, ŽE NEZASPAL, IBA MAL ZATVORENÉ OČI
- **FÁZA 2** - V TOMTO OKAMIHU SA UŽ DÁ HOVORIŤ O SKUTOČNOM SPÁNKU. SPIACEHO JE ŤAŽŠIE PREBUDIŤ, TELESNÁ TEPLOTA KLESÁ A TEP SA SPOMAĽUJE. V MOZGU SÚ MERATEĽNÉ TZV. SIGMA VLNY, KTORÉ SÚ PREJAVOM TOHO, ŽE NIELEN TELO ALE AJ MYSEĽ SA UKLADÁ NA ODPOČINOK

FÁZY SPÁNKU

- **FÁZA 3** - KRÁTKE OBDOBIE PRECHODU DO HLBOKÉHO SPÁNKU.
- **FÁZA 4** - HLBOKÝ SPÁNOK, V KTOROM JE ČLOVEKA VEĽMI ŤAŽKÉ PREBUDIŤ. OSOBA ZOBUDENÁ V TAKOMTO STAVE SA MÔŽE CÍTIŤ DEZORIENTOVANÁ AJ NIEKOĽKO MINÚT. PRÁVE NA KONCI TEJTO FÁZY SA NAJČASTEJŠIE PREJAVUJE NÁMESAČNOSŤ.

PRVÉ 4 FÁZY MAJÚ PRE ČLOVEKA VÝZNAM Z FYZICKÉHO HĽADISKA. TELO NABERIE NOVÚ ENERGIU, REGENERUJÚ SA SVALY A KOSTI, POSILŇUJE SA IMUNITNÝ SYSTÉM. VÝRAZNE ODLIŠNÁ JE Z TOHTO HĽADISKA PIATA TZV. REM FÁZA.

FÁZY SPÁNKU

- **REM FÁZA**

  NÁZOV VYCHÁDZA ZO SLOV „RAPID EYE MOVEMENT“ TEDA FÁZA RÝCHLEHO POHYBU OČÍ. TO ČÍM SÚ PREDCHÁDZAJÚCE FÁZY PRE NAŠE TELO, JE REM PRE NAŠU MYSEĽ. ZATIAĽ ČO SVALY SÚ ÚPLNE UVOĽNENÉ AŽ PARALYZOVANÉ, MOZOG PREJAVUJE VÝRAZNÚ AKTIVITU. TYPICKÝM PREJAVOM JE SNÍVANIE. NAPRIEK TOMU, ŽE TENTO STAV NIE JE STÁLE DOSTATOČNE PRESKÚMANÝ, UŽ DNES VIEME, ŽE MÁ VÝRAZNÝ VPLYV NA MENTÁLNE ZDRAVIE A UČENIE.

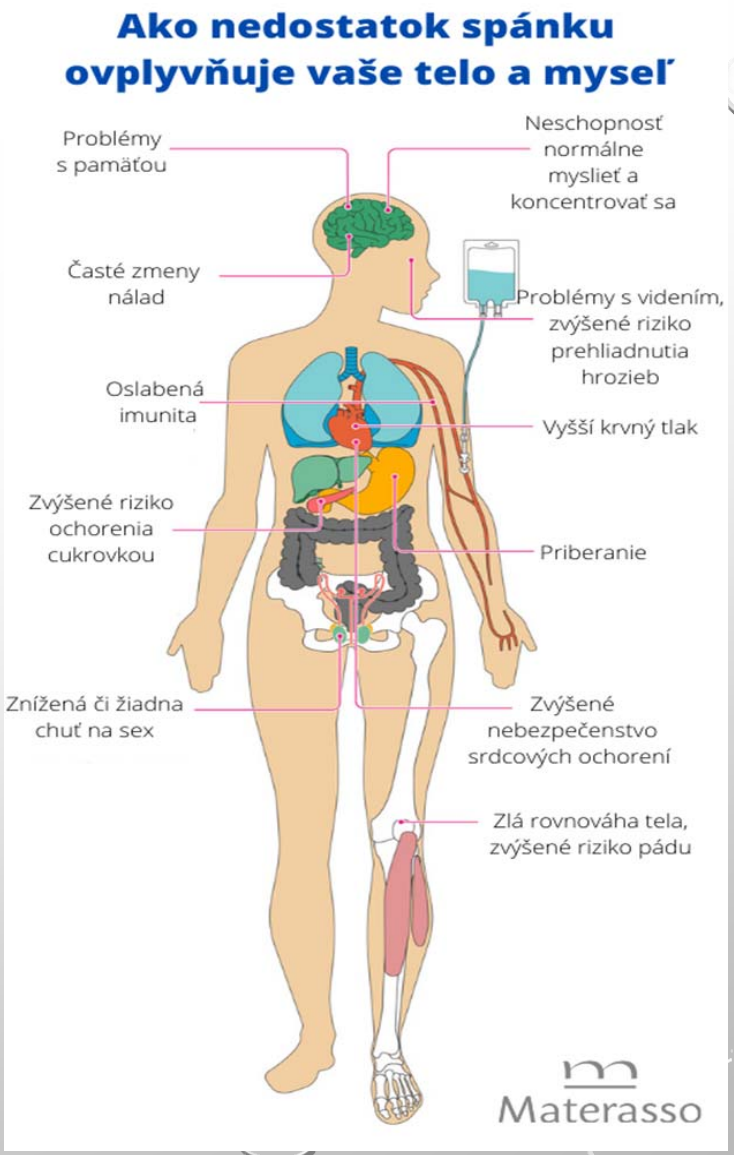
- SPÁNOK - TELO SA REGENERUJE – SVALY A KOSTI, POSILNUJE SA IMUNITNÝ SYSTÉM!

VÝDRŽ ČLOVEKA BEZ SPÁNKU

- R. 1965 ŠTUDENT RANDY GARDNER
- **VYDRŽAL BEZ SPÁNKU DLHÝCH 11 DNÍ**
- DOCHÁDZALO K ÚPLNÉMU VYČERPANIU ORGANIZMU
- MAL UŽ LEN VEĽMI ÚTRŽKOVITÉ MYSLENIE, TRPEL ZNAČNÝMI PORUCHAMI PAMÄTI AJ HALUCINÁCIAMI
- JEHO **264 HODÍN** BEZ SPÁNKU ZAPÍSALO DO HISTÓRIE
- JEDNÁ SA O SVETOVÝ VEDECKY POTVRDENÝ REKORD A ÚCTYHODNÝ VÝKON
- K PRVÝM ZNÁMKAM SPÁNKOVEJ DEPRIVÁCIE TOTIŽ U ČLOVEKA DOCHÁDZA UŽ PO 24 HODINÁCH BEZ SPÁNKU

NEDOSTATOK SPÁNKU

- IMUNITNÝ SYSTÉM – NARUŠENIE
- ZVYŠUJÚ SA RIZIKÁ CHORÔB: KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA, ALZHAIMER, DIABETES, PSYCHICKÉ PORUCHY – DEPRESIE, ÚZKOSTI, POKLES REPRODUKCIE U MUŽOV A ŽIEN
- ZHORŠENÉ OVLÁDANIE EMÓCIÍ – HNEV, NERVOZITA, PODRÁŽDENOSŤ
- CHRONICKÉ ZVÝŠENIE STRESOVÉHO HORMÓNU – KORTIZOLU, PRIBERANIE, ZHORŠENIE CELKOVÉHO ZDRAVOTNÉHO STAVU
- NARUŠENIE FUNKCIE RASTOVÉHO HORMÓNU
- RIZIKO ZRANENIA, ÚRAZOV, NEHÔD Z NEPOZORNOSTI
- ZHORŠENIE ŠPORTOVÝCH VÝKONOV
- SKRACUJEME SI DĹŽKU ŽIVOTA
- STARNUTIE A OSLABENIE ORGANIZMU
- VYČERPANIE ORGANIZMU - SMRŤ



ZABIJACI SPÁNKU

- EL. OSVETLENIE, TELEVÍZIA, LED SVETLÁ - TABLETY, MOBILY, TV , NIE MODRÉ SVETLÁ
- TEPLOTA V MIESTNOSTI – PREKÚRENÉ, PREHRIATE MIESTNOSTI, NA SPANIE 18 – 20°C
- KOFEÍN – BLOKUJE TELO VNÍMAŤ ÚTLM – KONTROLKA OFF, KÁVA MA USPÁVA – NIE JE KVALITNÝ SPÁNOK, KOFEÍN SA VYPLAVUJE AŽ 8 HODÍN
- ALKOHOL – POTLÁČA REM FÁZU, POCITOVO LEPŠÍ SPÁNOK, RÝCHLEJŠIE ZASPANIE, NIE DOSTATOČNÁ REGENERÁCIA
- BUDÍK – PRERUŠENÝ SPÁNOK, AKO BEZ BUDÍKA? STRES PRE ORGANIZMUS AJ PRI ODKLADANÍ
- LIEKY NA SPANIE – SEDATÍVA, KRÁTKODOBÉ RIEŠENIE, NEŽELANÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

KVALITNÝ SPÁNOK

- REGENERAČNÉ PROCESY TELA A MOZGU
- KREATIVITA, RIEŠENIE PROBLÉMOV, DLHODOBÁ PAMÄŤ
- ZLEPŠENIE MOTORICKÝCH FUNKCIÍ
- EMOCIONALITA – SPÁNKOM SA LIEČIME
- TVORBA KOLAGÉNU – SME ATRAKTÍVNEJŠÍ – VYSPI SA DO KRÁSY
- NEJEŠ RÝCHLE CUKRY – ČOKOLÁDY, POCHUTINY…MOZOG SI PÝTA

RITUÁLY – SPÁNKOVÁ DISCIPLÍNA

VEČERNÉ RYTUÁLY

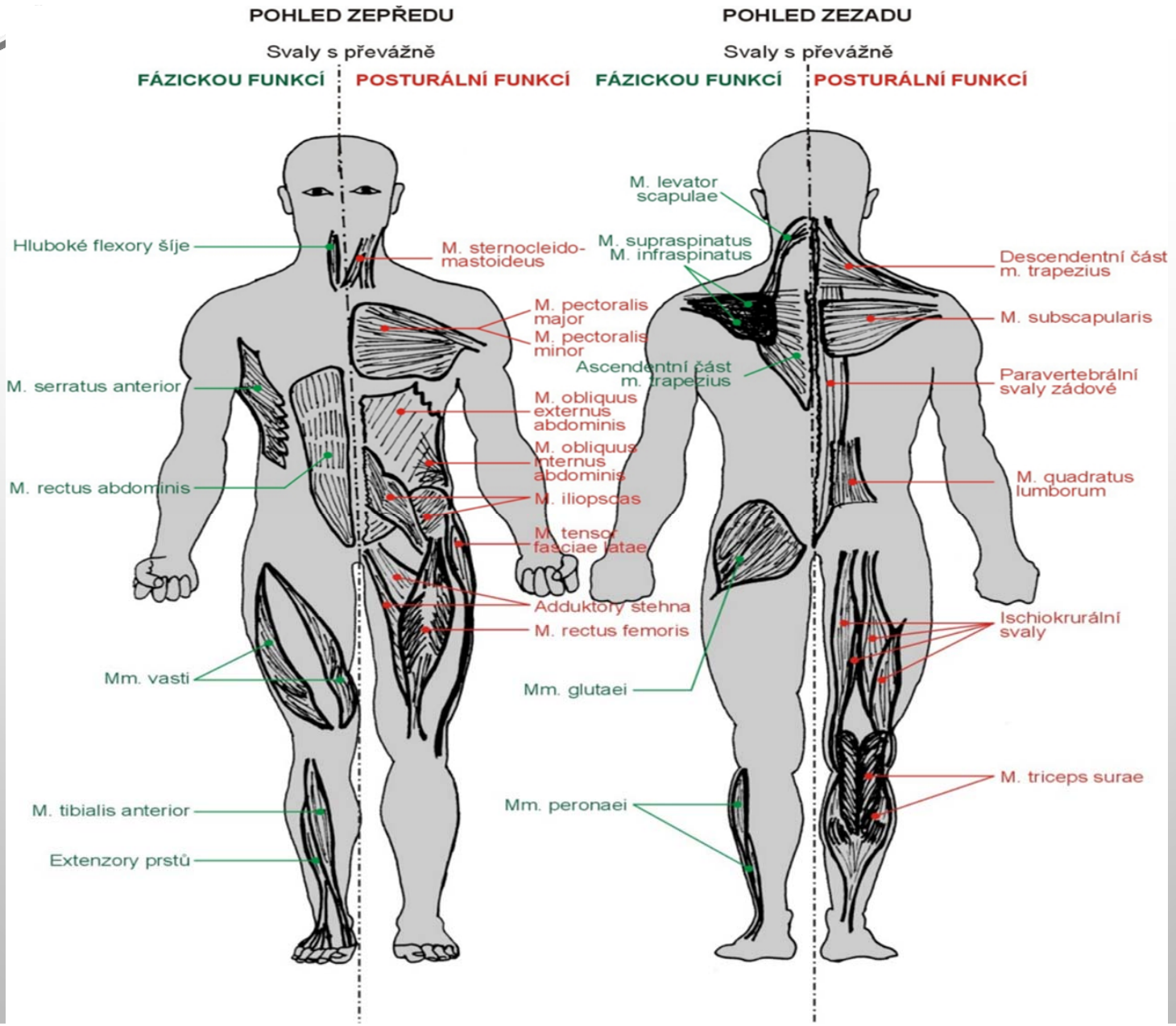
- UVOĽŇUJÚCE PARASYMPATICUS
- ROVNAKÝ ČAS ÍSŤ DO POSTELE KAŽDÝ DEŇ
- ZNÍŽENIE TEPLOTY A ZATMAVENIE IZBY
- NIE TV, HRY, FILMY....
- VEDOMÉ UVOĽNENÉ DÝCHANIE

RANNÉ RITUÁLY

- NABUDZUJÚCE SYMPATIKUS
- ROVNAKÝ ČAS VSTÁVAŤ KAŽDÝ DEŇ
- RANNÁ PRECHÁDZKA, ROZCVIČKA, SPRCHA, VETRANIE, DÝCHANIE
- DENNÉ SVETLO NAJVIAC A CHODIŤ VON – BYŤ AKTÍVNA

NÁVYK POHYBOVEJ AKTIVITY

- ZÁKLADOM VYKONANIA AKÉHOKOĽVEK POHYBU JE SVALOVÝ TONUS
- **POSTÚRA** - MOTORICKÝ SYSTÉM POLOHY , POSTURÁLNE SVALY
- OZNAČUJEME ZAUJATÚ POLOHU TELA V POKOJI, NA ŇOM JE VYBUDOVANÝ SYSTÉM POSTOJOVÝCH A VZPRIAMOVACÍCH REFLEXOV
- **LOKOMÓCIA** - LOKOMOČNÁ MOTORIKA, FÁZICKÉ SVALOVÉ SYSTÉMY VYKONÁVAVÚ POHYB
- SCH ORGANIZMU PREMIESTNIŤ SA ALEBO ZMENIŤ POLOHU


POHLED ZEPŘEDU
Svaly s převážně
FÁZICKOU FUNKCÍ
POSTURÁLNÍ FUNKCÍ
Hluboké flexory šíje
M. sternocleido-mastoideus
M. pectoralis major
M. pectoralis minor
M. serratus anterior
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. rectus abdominis
M. iliopsoas
M. tensor fasciae latae
Adduktory stehna
M. rectus femoris
Mm. vasti
M. tibialis anterior
Extenzory prstů
POHLED ZEZADU
Svaly s převážně
FÁZICKOU FUNKCÍ
POSTURÁLNÍ FUNKCÍ
M. levator scapulae
M. supraspinatus
M. infraspinatus
Descendentní část m. trapezius
M. subscapularis
Ascendentní část m. trapezius
Paravertebrální svaly zádové
M. quadratus lumborum
Ischiokrurální svaly
Mm. glutaei
M. triceps surae
Mm. peronaei

ZÁKLADNÉ VLASTNOSTI

POSTURÁLNE SVALY

- TONICKÉ, POMALÉ ČERVENÉ
- SÚ ULOŽENÉ HLBŠIE PRI OSI TELA
- ZAISŤUJÚ STABILITU, FIXÁCIU TELA PRI POHYBE, DRŽANIE TELA V PRIESTORE
- ODOLNEJŠIE PROTI ÚNAVE, ĽAHŠIE ZOTAVENIE PO ZÁŤAŽI
- TENDENCIA KU ZVYŠOVANIU KĽUDOVÉHO NAPÄTIA
- ĽAHKO SA SKRÁTENIA AŽ TUHNUTÚ
- ĽAHKO SA ZAPÁJAJÚ DO POHYBOVÝCH VZORCOV, NÁHRADA OSLABENÝCH SVALOV
- SÚ VÝVOJOVO STARŠIE, PRACUJÚ NEUSTÁLE

FÁZICKÉ SVALY

- RÝCHLE, BIELE VLÁKNA
- SÚ ULOŽENÉ BLIŽŠIE PRI OSI TELA
- SLÚŽIA K PREVÁDZANIU POHYBOV
- SÚ ĽAHKO UNAVITEĽNÉ
- NIŽŠIE KĽUDOVÉ NAPÄTIE VEDIE K OSLABENIU
- JE NUTNÉ ICH POSILŇOVAŤ
- ŤAŽŠIE SA ZAPÁJAJÚ DO POHYBOVÝCH VZORCOV
- SÚ VÝVOJOVO MLADŠIE

NÁVYK POHYBOVEJ AKTIVITY

- VYBERTE SI POHYBOVÚ AKTIVITU
- VYTVORTE SI PLÁN – DENNÝ, TÝŽDENNÝ, MESAČNÝ, ROČNÝ
- CVIČTE PRAVIDELNE – 3X TÝŽDENNE, R-O-V
- ODDYCHUJTE – RELAXUJTE AKTÍVNE, PASÍVNE
- SOCIÁLNE ZÁZEMIE - TRÉNER, KAMARÁTKA, KOLEKTÍV

POHYBOVÁ AKTIVITA

- **AERÓBNE AKTIVITY – KARDIO TRÉNING**
- CIRKULÁCIA KYSLÍKA V KRVI A JE SPOJENÁ SO ZVÝŠENOU FREKVENCIOU DÝCHANIA
- DOCHÁDZA K BUDOVANIU VYTRVALOSTI, KONDÍCIE A POSILNENIU IMUNITNÉHO SYSTÉMU
- KAPACITA PĽÚC, PODPORA ENERGETICKÉHO METABOLIZMU, SPAĽOVANIE TUKOV, KARDIO-VASKULÁRNY SYSTÉM A OKYSLIČENIE CELÉHO ORGANIZMU
- CHÔDZA, BEH, TANEC, PLÁVANIE, BICYKLOVANIE
- DLHODOBÝM ÚČINKOM JE I SKVALITNENIE SPÁNKU, PREVENCIA SRDCOVO-CIEVNYCH OCHORENÍ, ZNÍŽENIE STRESU A NAVODENIE DOBREJ NÁLADY

- **ANAERÓBNE AKTIVITY**
- SPOČÍVA V KRÁTKODOBÝCH AKTIVITÁCH VYSOKÉHO ZAŤAŽENIA, KTORÉ SI NEVYŽADUJÚ VEĽKÚ SPOTREBU KYSLÍKA
- CVIČENIA SÚ KRATŠIE, NO INTENZÍVNEJŠIE
- CIEĽOM JE BUDOVANIE SVALOVEJ HMOTY, ZLEPŠENIE SILY, SPEVNENIE POSTAVY
- PODPORUJE KOORDINÁCIU A STABILITU TELA
- CVIČENIA S POUŽITÍM VÁHY, VYKONÁVA V SÉRIÁCH A OPAKOVANIACH, ALEBO INTERVALOCH

CHÔDZA

CYKLICKÝ LOKOMOČNÝ POHYB

OPORNÁ FÁZA – 60% CYKLU CHÔDZE

1. POČIATOČNÝ DOTYK PÄTY S PODLOŽKOU, POSTUPNÉ ZAŤAŽOVANIE
2. PLNÝ KONTAKT A ZAŤAŽENIE CELEJ NOHY
3. OBDOBIE STREDNEJ OPORY
4. KONEČNÁ FÁZA STOJA, ODLEPENIE PÄTY OD PODLOŽKY
5. ODRAZOVÁ FÁZA, ZDVIHNUTIE PRSTOV OD PODLOŽKY, OBDOBIE AKTÍVNEHO ODRAZU

ŠVIHOVÁ-KROČNÁ FÁZA- 40% CYKLU CHÔDZE

1. POČIATOČNÁ FÁZA ŠVIHU, ZRÝCHLENIE
2. STREDNÁ ŠVIHOVÁ FÁZA
3. KONEČNÁ FÁZA ŠVIHU, BRZDENIE

NORDIC WALKING

- CYKLICKÝ LOKOMOČNÝ POHYB
- CHÔDZA SO ŠPECIÁLNYMI PALICAMI - PALICE NÁM POMÁHAJÚ CHODIŤ VZPRIAMENE
- ZAPÁJA SA PRITOM AJ HORNÁ POLOVICA TELA
- JE ZDROJOM PRAVIDELNÉHO A RYTMICKÉHO POHYBU
- ZLEPŠUJE STABILITU TELA, VYTRVALOSŤ A CIRKULÁCIU KRVNÉHO OBEHU

TANEC

- VYJADRENIE POHYBU NA HUDBU
- RYTMUS, TEMPO, KOORDINÁCIA
- ROVNOVÁHA A STABILITA
- KOGNITÍVNE MYSLENIE, POHYBOVÁ PAMÄŤ
- ŠTANDARDNÉ TANCE: WALTZ, TANGO, VALČÍK, SLOWFOXTROT, QUICKSTEP
- LATINSKOAMERICKÉ TANCE: SAMBA, CHA-CHA, RUMBA, PASSODOBLE, JIVE
- FYZICKÉ A EMOCIONÁLNE ZDRAVIE
- TANČIAREŇ PRE SENIOROV, KURZY TANCA

PLÁVANIE

- CYKLICKÝ LOKOMOČNÝ POHYB
- PLAVECKÉ SPÔSOBY: PRSIA, KRAUL, ZNAK, MOTÝLIK
- TECHNIKA PLÁVANIA – VLASTNÝ ŠTÝL
- ROZVOJ SRDCOVO-CIEVNEHO, DÝCHACIEHO A NERVOVÉHO SYSTÉMU, POHYBOVÉHO APARÁTU
- TERMOREGULÁCIA, OTUŽOVANIE
- REKREAČNÉ A REHABILITAČNÉ PLÁVANIE
- VODNÁ GYMNASTIKA: ZDRAVOTNÁ, AQUA AEROBIC, HRY VO VODE LOPTA

CYKLISTIKA

- CYKLICKÝ LOKOMOČNÝ POHYB
- ZAČIATOČNÍK, POKROČILÝ
- BICYKEL, ELEKTRICKÝ BICYKEL, TROJKOLKA
- TRÉNING V ĽAHŠOM A NÁROČNEJŠOM TERÉNE
- VZDIALENOSŤ A RÝCHLOSŤ SA PRIDÁVAJÚ POSTUPNE TAK, AKO RASTIE FYZICKÁ SILA A KONDÍCIA
- NIE JE IBA INDIVIDUÁLNYM ŠPORTOM, ALE AJ SKVELÝM SPÔSOBOM NA SOCIALIZÁCIU

JOGA

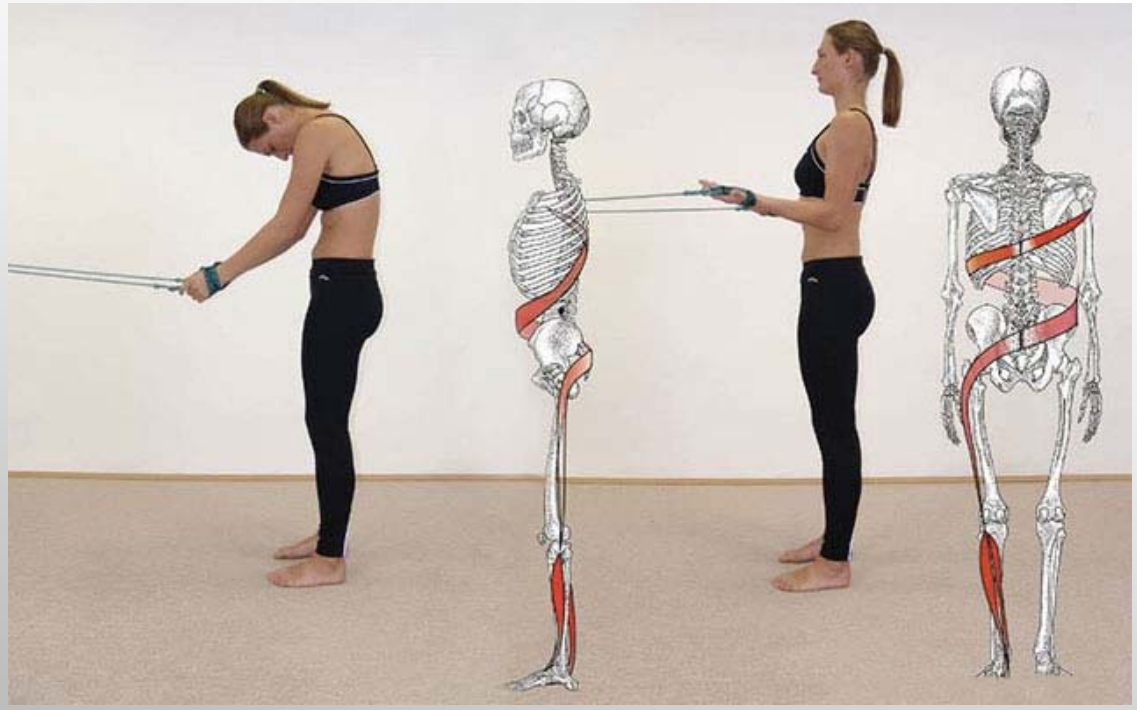
- CVIČENIE PRE VAŠE

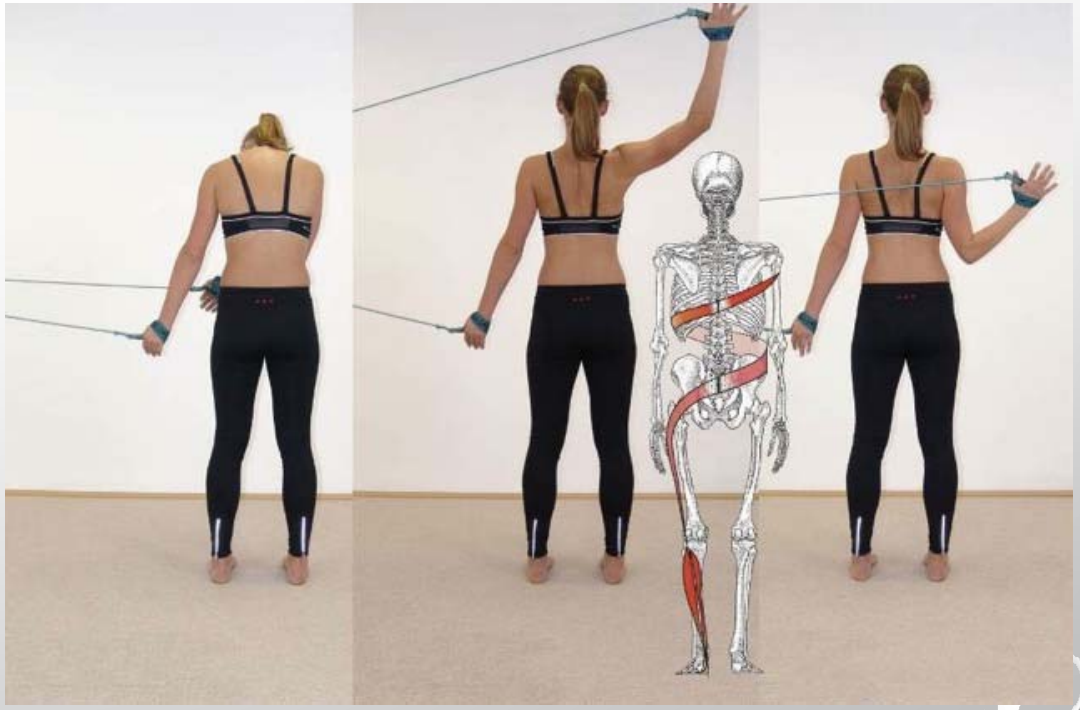
  TELO, MYSEĽ AJ DUŠU

- JEDNODUCHÉ DYCHOVÉ CVIČENIA, KTORÝMI SA AKTIVUJE ENERGIA V TELE, ZNIŽUJE SA VNÚTORNÉ NAPÄTIE A UPOKOJUJE SA MYSEĽ.
- CVIKY SÚ ZAMERANÉ NA UVOĽNENIE KĽBOV, NAŤAHOVANIE A POSILNENIE SVALSTVA

SM SYSTÉM

- **STABILIZÁCIU A MOBILIZÁCIU CHRBTICE**
- ODBORNÝM ZÁKLADOM METÓDY JE ŠPIRÁLOVITO STABILIZOVANÝ POHYB
- POSILŇUJE SA S ELASTICKÝM LANOM, KTORÉ JE ŠPECIÁLNE UPRAVENÉ
- SVALY SA CVIČENÍM POSILNIA, ZLEPŠÍ SA STABILIZÁCIA A MOBILIZÁCIA CHRBTICE, AKO I KOORDINÁCIA A KVALITA CHÔDZE





PILATES

- JOSEPH HUBERTUS PILATES
- CVIČEBNÝ PILATES PROGRAM JE VYBUDOVANÝ NA PRINCÍPOCH:
- DÝCHANIE, KONCENTRÁCIA, KONTROLA, CENTRUM, PRESNOSŤ, PLYNULOSŤ
- SPRÁVNYM DÝCHANÍM PODPORUJEME OKYSLIČENIE CELÉHO TELA
- SPEVNENIE TRUPU A POSILNENIE HLBOKÝCH SVALOVÝCH SKUPÍN

SILOVÝ TRÉNING
FUNKČNÝ TRÉNING

- BUDOVANIE SVALOVEJ HMOTY
- SKUPINOVÉ CVIČENIA SA ZAMERAJÚ NA ZLEPŠENÍ VAŠEJ FYZICKEJ KONDÍCIE, SILY, ROVNOVÁHY A FLEXIBILITY
- CVIČEBNÉ POMÔCKY : POSILNOVACIE STROJE, FITLOPTY, BOSU, OVERBALLY, EXPANDER , BALANČNÉ PODLOŽKY

ODPORÚČANIE

- **PESTUJTE ZDRAVÉ VZŤAHY** – K SEBE SAMÉMU, S PARTNEROM, V RODINE, PRIATEĽMI.
- TEŠTE SA Z CHVÍĽ STRÁVENÝCH VO SVOJEJ RODINE, VYTVORTE SI VLASTNÉ „TRADÍCIE“ ČI RITUÁLY.
- **MYSLITE POZITÍVNE** - MYŠLIENKY MAJÚ OBROVSKÚ MOC. NAŠE VLASTNÉ MYŠLIENKY SÚ ZODPOVEDNÉ ZA NÁŠ ŽIVOT. NEZABÚDAJTE MYSLIEŤ POZITÍVNE KAŽDÝ DEŇ! MYSLIEŤ POZITÍVNE JE NIEKEDY UMENIE, ALE AJ TO SA DÁ NAUČIŤ. ZAČNITE RÁNO – NASTAVTE SA NA POZITÍVNY DEŇ, POZITÍVNE ZÁŽITKY A MILÉ STRETNUTIA S ĽUĎMI.
- **ROBTE VECI, KTORÉ VÁM ROBIA RADOSŤ** – VENUJTE SA NEJAKÉMU HOBBY, ZAČNITE CHODIŤ NA KURZ KERAMIKY ALEBO SA STAŇTE SÚČASŤOU TURISTICKÉHO ZVÄZU. JE TAK VEĽA SPÔSOBOV, AKO SI UROBIŤ RADOSŤ (A NEMUSÍ TO BYŤ PRÁVE TABUĽKA ČOKOLÁDY). :)

ODPORÚČANIE

- **BUĎTE AKTÍVNI V AKOMKOĽVEK VEKU** – CESTUJTE, SPOZNÁVAJTE, UČTE SA NOVÉ VECI, RIEŠTE NOVÉ SITUÁCIE
- JE JEDNO, ČI MÁTE 30 ALEBO 60 ROKOV – AKTÍVNY PRÍSTUP K ŽIVOTU MÔŽETE MAŤ CELÝ ŽIVOT
- SMEJTE SA A RADUJETE SA Z KAŽDÉHO DŇA **A UŽÍVATE SI ŽIVOT !!!**

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ