

Duben

2021

7. dubna slavíme **Světový den zdraví**. Současná COVIDová doba se u mnohých z nás podepisuje na zdraví duševním i fyzickém. Připravili jsme proto pro Vás několik tipů, jak se i v tomto náročném období udržet co nejvíc fit. V kalendáři necháváme záměrně volná políčka pro Vaši kreativitu.

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
29	30	31	1	2	3	4
			Zelený čtvrtek – v tento den se pro udržení zdraví jedla zelená jídla - do jídelníčku zařadte špenát, kopřivy nebo řeřichu. Více o posílení imunity se můžete dozvědět v našem článku .	Velký pátek - k tomuto dni patřil velký půst. Zkuste ho dodržet i pokud nejste věřící. Podle nových výzkumů jsou krátkodobé půsty pro naše zdraví ideální.	Bílá sobota - vařily a pekly se obřadní pokrmy vč. mazance a beránka. Byly doby, kdy mazanec nebýval sladký. Zkuste si vyhledat alternativní recept bez cukru.	
5	6	7	8	9	10	11
Velikonoční pondělí		Světový den zdraví - zkuste dnes zdravěji jíst, vyzkoušejte něco nového nebo podnikněte cokoli, co přispěje k vaší fyzické i duševní pohodě. Inspirovat se můžete i naším článkem Jak si udržet vitalitu a pevné zdraví i ve vyšším věku?	Učení se novým věcem pomáhá udržovat mozek v dobré kondici - nikdy není pozdě začít s novým koníčkem, studiem cizího jazyka nebo hrou na hudební nástroj.			Na jaro se obvykle všichni těšíme. Váží se k němu ale i jarní deprese. Udělejte si proto dnešní den radost . Inspiraci můžete najít např. zde .
	13	14	15	16	17	18
		Světový den monitoringu diabetiků - odborníci očekávají, že v roce 2035 bude diabetem trpět 10 % obyvatelstva. Mnoho lidí o svém stavu ani neví. Nechte si změřit hladinu cukru včas.			Pohyb pomáhá fyzicky i psychicky. Dopřejte si delší procházku v přírodě . Nemůžete-li, cvičit můžete i doma .	Láká Vás si přispat? Podle posledních výzkumů to ale nemusí být nutně nejlepší nápad. Více o zdravém spánku zjistíte zde .
19	20	21	22	23	24	25
Zatímco celková délka života se v moha zemích prodlužuje, Česká republika je bohužel jednou ze zemí, kde zdravá délka života neroste stejně rychle. Jedním z klíčů je i životní styl a s ním výběr potravin . Základní tipy najdete v článku prof. Jany Dostálové			Den Země	Odesíláme náš Newsletter - pokud ještě nejste odběrateli, přihlásit se můžete zde		Péče o zdraví nemusí být nutně komplikovaná. O čtyřech hlavních oblastech, na které se zaměřit, píšeme mj. v článku Čtyři pilíře zdraví .
26	27	28	29	30	1	2
	„Ztráta zraku odděluje člověka od světa věcí, ztráta sluchu od světa lidí...” pečujeme o náš sluch dokud je ještě čas.		Pokud Vás zajímají specifika domácího cvičení seniorů, připojte se dnes na náš webinář s fyzioterapeutkou	Naše zdraví ovlivňují i faktory, které nemusí být na první pohled patrné. Patří mezi ně i laskavost . Můžete si o ní něco přečíst . Ještě lepší bude, pokud se ji rozhodnete dnešní den někomu projevit.		