

4 tipy pro dobrý život!

Oslovili jsme odborníky a poprosili je o jejich rady a tipy, které jim denně pomáhají dělat život lepší. Tady jsou...



Zdravé jídlo

MARTINA DVOŘÁKOVÁ,
dietní koučka a výživová
specialistka české značky KetoDiet

Svou obranyschopnost si udržuji především zdravým jídelníčkem. Ten obsahuje dostatek kvalitních bílkovin, tuků i komplexních sacharidů a také hodně vitaminů a minerálů ze zeleniny a ovoce. Užívám i výživové doplňky.



Duše v dobré kondici

DOC. MUDR. SVATOPLUK BÝMA, CSC.,

předseda Společnosti všeobecného lékařství České lékařské společnosti J. E. Purkyně

Zdraví je stav bio-psycho-sociální pohody. To znamená mít dostatečnou fyzickou aktivitu, psychicky se nedat mediálně nebo jinak týrat negativními zprávami a udržet si pozitivní psychickou pohodu. Důležité jsou pro mne všechny sociální vazby v rodině i na pracovišti. I přes různá omezení je třeba normálně žít.



Očkování proti pneumokoku

MUDR. JAROSLAVA ČIEFOVÁ,

internistka a praktická lékařka pro dospělé, EUC Klinika Praha Šustova

Pohyb, vitaminy a dostatek spánku jsou pro mne základem na celý rok. Vedle očkování proti chřipce minimálně u rizikových skupin lidí je ke zvážení i očkování proti pneumokoku. Má výhodu v tom, že se nepřeočkovává a imunita zůstává celý život.



Každý den radost

IVANA PLECHATÁ,
ředitelka organizace
Průvodce pacienta

Každý den se snažím udělat radost sobě nebo druhému, byť jen maličkostí, protože dobrá nálada je půlka zdraví. Řídím se pravidlem být aktivní myslí i tělem a každý den si dopřávám pohyb. Když mám zdravotní problémy a nevím si rady, neotálím s návštěvou lékaře.



TEXT: sia FOTO: iStock.com

