

A woman with long dark hair, wearing a bright red spaghetti-strap dress, stands in a field of tall grass and bushes. She is reaching up with both arms to touch a branch with small red berries. The background is a soft-focus green and yellow foliage.

Postava na pohodu

Moc Tě zdravím a vítám Tě u pdf s názvem:

"Postava na pohodu - zdravě, v souladu a spokojenosti".

Ráda bych zde s Tebou zde sdílela **poznatky**, které "vedou k cíli". Které fungují. Kterými jsem si na své cestě za vysněnou postavou prošla.

Věřím, že budou fungovat i Tobě pomohou.

Jaká byla má cesta?

Letos mi bude **čtyřicet**. Mám **tři děti**, práci, dům (rozestavěný), zahradu a několik koníčků... A cítím se dobře v **dívčí postavě**. Je v souladu se mnou, odráží můj vnitřní svět.

Po **třetím porodu**, když se přehoupla pětatřicítka a začal se mi **zpomalovat metabolismus**, jsem ale najednou zjistila, že... se necítím dobře ve svém těle. Přestože jsem jedla stále stejně, cvičila stále stejně, ukázalo se, že se nějak **nemohu vejít do oblečení**. Že mám **vyklenuté břicho**. Že začínám být **unavená, neohrabaná, podrážděná, bez energie**.

Nejdříve jsem si myslela, že je to prostě změna, kterou **přináší věk**. A že se s ní budu muset smířit. Jsem ale od přírody "nesmiřitelná", a tak mi vrtalo hlavou... **Jak je možné, že jsou v mém okolí ženy, které jsou i po čtyřicítce... po padesátce... stále štíhlé, veselé, plné energie** a mají **postavu** s krásnými křivkami?

Vnitřně jsem **věděla**, že to musí to jít ;+) Že je to nějakým způsobem **možné**.

A tak jsem se vydala **na cestu** plnou experimentů. S jídelníčkem, přerušovanými půsty, různými typy diet, cvičením... A dospěla jsem k následujícím:

Tři důležité klíče ke štíhlé a zdravé postavě jsou:

1. Vědomé jídlo

Když jsem byla mladá dívka, mohla jsem sníst tabulku čokolády denně. Možná se to mírně projevilo na stavu mé pleti, ale na mé postavě ne... Tato výsada se s věkem skutečně vytrácí, takže... tabulku čokolády denně už při zachování zdravé a štíhlé postavy jíst nemohu, ale... vadí mi to opravdu? Zjistila jsem, že ne... Že si mohu mít každý den užívat každé jedno jídlo, těšit se na něj, vychutnávat ho... a necítit ani hlad, ani omezení.

Stačí se hluboce zamyslet se nad následujícími otázkami:

- **Kdy jíme?** Udělali jsme si na jídlo dostatek času? Nejíme ve spěchu, nejíme první věc, která jde snadno připravit?
- **Proč?** Nejíme proto, že... se nudíme, potřebujeme pauzu, potřebujeme zlepšit náladu, nebo něco odkládáme?
- **Co?** Pomáhá to, co jíme, našemu tělu, naší pleti, našemu zdraví?
- **Kolik toho sníme?** Potřebujeme opravdu jíst 5x denně? Tak velké porce?
- **Užíváme a vychutnáváme** si tu chvíli, kdy jíme? Je to pro nás rituál? Oslava? Čas požitku a vděčnosti?

Naše tělo je samo o sobě **moudré**. Samo nejlépe ví, co nám dělá (nebo nedělá) dobře. Jen mu musíme pozorně naslouchat.

Během experimentů s půsty a s vyřazováním různých potravin (lepek, laktóza, procesované potraviny) se mi vrátila přirozená **výživová intuice**.

Ukázalo se například, že mé **nafouklé břicho** nesouvisí ani tak s počtem kalorií nebo velikostí porcí, které jím, ale že jde jednoduše o intoleranci některých složek potravin...

Poté, co jsem tyto složky vyřadila, se mi vrátila **dívčí postava...** a také **energie a radost ze života**.



2. Vědomý pohyb

Obecně se ví a věří, že k hubnutí je potřeba... **pohyb**. Do jisté míry je to pravda, ale... pojďme se na to podívat od lesa.

Po třech porodech jsem jednoho dnes stála před zrcadlem. A dlouze jsem se do něj dívala. A to, co jsem viděla, se mi ani trochu nelíbilo. Chvíli jsem se na sebe upřeně dívala, a pak jsem se na sebe široce usmála a narovnala jsem záda, zatáhla břicho, vytáhla se pořádně po páteři nahoru. **A náhle jsem vypadala o pět kilo lehčí...**

Celý život je mým koníčkem klasický balet, který jsem, pravda, během těhotenství moc netrénovala. Přesto si mé tělo pamatuje, jak mám stát. Přestože to tělo ví, svaly na to nejsou zvyklé. Lze jim to ovšem připomenout...

Naše posturální svaly lze trénovat. Klasickým baletem, jógou, protahováním... jak komu funguje :-)

Nám jde o "**postavu na pohodu**".

Jde nám o to, **cítit se** ve svém těle opravdu **dobře**. Mě osobně pomáhá tělo systematicky protahovat, posilovat svaly zodpovědné za to, že stojíme rovně...

...a mám ráda balet, tak ho cvičím.

Jaký druh cvičení je nejbližší Tobě? Tanec? Pilates? Joga? Plavání? Pětiminutové posilovací cvičení?

Každá jedna z nás si může **najít svou cestu**, která je v souladu s životním stylem, zálibami a tím kterým tělem.

Každé tělo je moudré a když mu budeme pozorně naslouchat, domluvíme se s ním... Co mu dát 3x 20 minut týdně prostor na vědomý pohyb? ;+)

Za mě - funguje to skvěle ;+)

3. Laskavost sama k sobě.

Někdy toho máme hodně. Někdy nestíháme. Někdy jsme těsně před menstruací a nafouknuté jak pouťový balonek... Někdy sníme tabulku čokolády, protože je toho prostě všeho moc. **Někdy se prostě nedaří.**

A **jindy** zase **ano** :+)

Neřešme tolik, když se zrovna nedaří. Budme k sobě laskavé.

A **mějme připravené** "postavě lichotící šaty" pro případ, že se zrovna nedaří a my přesto musíme mezi lidi...

A **oslavujme** a užívejme si ty chvíle, kdy se "daří". Kdy se cítíme jako bohyně, vypadáme jako bohyně, a vůbec, je nám dobře...

Život přináší různé **vlny**, na kterých můžeme surfovat, bojovat se s nimi stejně moc nedá (jak jsem zjistila - stojí to hodně energie a nervů a k výsledku to stejně nevede).

Mějme rády své tělo, ať se zrovna děje cokoliv, a budme k němu laskavé. S láskou jíst, spát, opečovávat jej... je důležité.

Chtěla bych Tě pozvat k zamyšlení nad **třemi klíči** - **vědomým jídlem, pohybem a laskavostí** sama k sobě.

Postava na pohodu je... **životní styl**, součást naší osobnosti.

Když budeme **systematicky** a **konzistentně** uvažovat (a jíst a hýbat se) v souladu s tím, co si odpovíme na tyto otázky, budeme se ve svém těle cítit harmonicky, v souladu, a... budeme vypadat přesně tak, jak se budeme cítit:+)

Věřím, že každá z nás se může ve svém těle cítit krásně. Můžeme začít tady a teď. Cestou si můžeme procházet sami, každá svým tempem, nebo můžeme jít pod vedením, případně se skupinkou. Je to cesta na dlouhou trať, životní styl a stojí za to se po ní vydat :-)

P.S.: **V září** plánuji otevřít kurz "**Postava na pohodu**", kde společně, po malých krůčcích systematicky nastavíme návyky vedoucí k postavě snů, posvítíme si na jídelníček a objevíme lásku k pohybu (každý k tomu svému). A hlavně... spojíme se se svým tělem, navážeme k němu láskyplný vztah a dovolíme zázrakům s naší postavou, aby se mohly stát...