

8 TIPŮ PRO PEVNOU IMUNITU



O svojí imunitu je potřeba se starat a proto Vám předáme 8 tipů pro podporu imunity, aby jste byli zdraví a plní energie

MAGIE ŽIVOTA

1 DBEJ NA KVALITNÍ STRAVU

Kvalitní strava nám dodává potřebné živiny do těla a díky nim máme vyživené tělo, fungující imunitní systém, dostatek energie a vitalní život. Zaměř se převážně na dostatek bílkovin (maso, vejce, ryby, mléčné výrobky, oříšky, semínka), zdravé tuky (olivový olej, ghee, kokosový olej, máslo, sádlo, avokádo), a zeleninu!



2 DODRŽUJ PITNÝ REŽIM

Tělo se skládá zhruba z 60-70% z vody. Je nezbytná pro hodně procesů v těle a pokud máme hydratované tělo, tak se dokáže funkčně detoxikovat a máme díky tomu i dostatek energie a pevnou imunitu. Vypij alespoň 2 litry čisté pramenité vody denně.



3 PRAVIDELNĚ SE OTUŽUJ

Otužování přináší spousty benefitů pro tělo! Posilujeme imunitu a učíme se zvládat každodenní stres tím, že otužováním vycházíme z naší komfortní zóny. Vyplavují se ty správné hormony, ze kterých naše tělo benefituje. Začni pomalu, až se dostaneš během pár dnů týdnů až k otužování celého těla po dobu alespoň 30 vteřin!



4 MĚJ DOSTATEK SPÁNKU

Spánek je velice důležitý a díky pravidelnému a dostatečnému (7-9 hodin) spánku dokáže naše tělo detoxikovat přes noc a připravit tělo do dalšího dne. Choď spát cca ve 22 hodin, kdy se nejvíce vyplavuje hormon melatonin, který je nejsilnější antioxidant v našem těle.



5 DOPŘEJ SI POHYB

Pohyb pomáhá našemu tělu fungovat jak má, posilujeme tělo, které je pak efektivní a funkční. Při správném pohybu tělo silí, lymfatický systém odvádí škodliviny pryč z těla, vyplavují se hormony štěstí a mnoho dalšího. Zařaď pohyb alespoň 3x do týdne (procházka, silové cvičení, kalisteniku)



6 DOPLŇUJ VITAMÍNY A MINERÁLY

Tělo nemůže fungovat bez dostatečných zásob vitamínů a minerálů. Obranná schopnost buněk je závislá na antioxidantech a bez dostatku jsou napadány volnými radikály, které buňky ničí. Vitamíny a minerály ochraňují tělo a zároveň pomáhají správné funkci imunity a metabolismu. Zaměř se na komplexní doplňky!



7 SNAŽ SE MINIMALIZOVAT STRES

Stres ovlivňuje tělo ve velké míře! Snižuje obrannou schopnost těla, jsme více náchylnější na nemoci a bere nám spoustu životní energie. Zařaď meditace, dechová cvičení, procházky v přírodě každý den! Zaměř se na stresové faktory a pokus se je co nejvíce omezit.



8 RELAXUJ A ODPOČÍVEJ

Bez relaxu a odpočinku nemůže správně tělo fungovat. Potřebujeme si zařadit chvilku pro sebe a dopřát si to, co nás uklidní a v čem se cítíme skvěle. Vezmi si knížku, jdi do sauny či wellness, sedni si do přírody pod strom a buď v přítomném okamžiku alespoň 10-15 minut denně.

