

PRŮVODCE VITALITOU A KLIDNÝM SPÁNKEM PO PADESÁTCE



PRŮVODCE VITALITOU
A KLIDNÝM SPÁNKEM
PO PADESÁTCE

Padesátka není konec, je to nový začátek. Období, kdy se tělo proměňuje, hormony se uklidňují, děti odrůstají... a žena má konečně možnost obrátit pozornost k sobě. Právě v tomto období však mnoho žen zjišťuje, že se potýká s novými výzvami: špatným spánkem, únavou, poklesem energie, výkyvy nálad či nepříjemnými fyzickými příznaky.

Zároveň je to ale i období, kdy má žena obrovskou sílu. Sílu změnit věci, které ji dlouho tížily. Sílu začít jinak: vědoměji, s láskou k sobě, s péčí o své tělo i duši.

Tato e-kniha není o dokonalosti. Je o návratu k sobě. O jemném ladění každodenních drobností – od jídla, přes pohyb, až po vnitřní klid. Nabízí ti praktické tipy, inspiraci i povzbuzení, protože každá žena si zaslouží cítit se ve svém těle dobře. Bez ohledu na věk.

OBSAH

KAPITOLA 1: SPÁNEK PO PADESÁTCE.....	6
<i>Proč se spánek mění s věkem.....</i>	6
<i>Dopady špatného spánku na zdraví.....</i>	7
<i>Praktické tipy pro zlepšení spánku.....</i>	7
<i>Co jíst a nejíst před spaním.....</i>	8
<i>Bylinky a doplňky stravy.....</i>	9
<i>Různé techniky usínání.....</i>	9
<i>Kdy vyhledat odbornou pomoc.....</i>	10
KAPITOLA 2: VITALITA A ENERGIE	11
<i>Co ovlivňuje naši vitalitu</i>	11
<i>Jak si udržet energii po celý den.....</i>	12
<i>Důležitost hydratace.....</i>	12
<i>Zdravé návyky, které energii podporují.....</i>	13
KAPITOLA 3: STRAVA PRO ZRALÉ ŽENY + TIPY NA VHODNÁ JÍDLA	14
<i>Co tělo po padesátce potřebuje víc než dříve?.....</i>	14
<i>Potraviny, kterým je vhodné se vyhýbat:.....</i>	15
<i>Praktické tipy na jídelníček:</i>	15
<i>Příklady vhodných jídel:</i>	16
<i>Vhodné doplňky stravy pro ženy po padesátce.....</i>	16
KAPITOLA 4: POHYB – KLÍČ K VITALITĚ A POHODĚ	17
<i>Proč je pohyb v perimenopauze, menopauze a po ní tak důležitý?... 17</i>	17
<i>Tipy na vhodné aktivity</i>	18
<i>Jak začít, i když se ti nechce nebo máš pocit, že je pozdě?</i>	19
KAPITOLA 5: DŮLEŽITOST PSYCHICKÉ POHODY.....	20
<i>Jak stres ovlivňuje spánek a vitalitu.....</i>	20

<i>Techniky zvládání stresu a posílení psychické pohody</i>	21
<i>Osobní poznámka z deníku života</i>	22
KAPITOLA 6: JEMNÝ RESTART – NÁVRAT K SOBĚ	24
<i>Jemný restart – 7 denní inspirace pro tělo i duši</i>	24
<i>Místo pro zamyšlení a vlastní zápisky</i>	26
<i>Můj restart, moje cesta – inspirace pro tebe</i>	27
KAPITOLA 7 – PŘÍBĚHY OPRAVDOVÝCH ŽEN	28
<i>Příběh paní A. (60 let)</i>	28
<i>Příběh paní A. (49 let)</i>	30
<i>Příběh paní D. (59 let)</i>	32
<i>Paní J. (62 let)</i>	34
<i>Paní H. (55 let)</i>	35
<i>Závěrečné slovo ke kapitole s příběhy opravdových žen</i>	36
ZÁVĚR – POVZBUZENÍ.....	38

Kapitola 1: Spánek po padesátce

Proč se spánek mění s věkem

Spánek je zrcadlem našeho těla i duše. S přibývajícím věkem přirozeně dochází k určitým změnám, zejména hormonálním, které mohou mít vliv na kvalitu spánku. Snižuje se hladina melatoninu, „spánkového hormonu“, i estrogeneru, který mimo jiné ovlivňuje teplotní regulaci, náladu a stresovou zátěž. Výsledkem jsou častější noční probuzení, lehčí spánek nebo potíže s usínáním.

Kromě hormonů hraje roli i životní styl, dlouhodobý stres, nepravidelný denní režim, konzumace těžkých jídel večer, přílišná aktivita před spaním nebo používání elektroniky těsně před usnutím. Spánek po padesátce zkrátka potřebuje větší péči, ale právě to nám dává prostor zpomalit a začít vnímat, co skutečně potřebujeme.

Dopady špatného spánku na zdraví

Spánek není luxus. Je to základní pilíř zdraví, stejně důležitý jako jídlo nebo pohyb. Jeho nedostatek může vést k:

- zvýšenému stresu a podrážděnosti
- hormonální nerovnováze
- přibývání na váze (zejména v oblasti břicha)
- oslabení imunity
- zhoršení paměti a soustředění
- zvýšenému riziku civilizačních onemocnění (cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční nemoci)

Krátkodobě se únava „dá přežít“. Dlouhodobě však oslabuje tělo i duši. Proto je důležité věnovat spánku pozornost dřív, než se únava stane trvalým spolubydlícím.

Praktické tipy pro zlepšení spánku

Spánková hygiena je soubor jednoduchých návyků, které mohou mít překvapivě velký efekt. Tady je pár z nich:

- **Chod' spát přibližně ve stejný čas.** Tělo miluje rytmus
- **Večer omez kofein, alkohol i těžká jídla**
- **Dopřej si klidovou večerní rutinu.** Například horkou sprchu, tichou hudbu, čtení knihy

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Průvodce vitalitou a klidným spánkem po padesátce.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.