

TIPY

JAK SI DOBÍT baterky

Jestli máte už delší dobu špatnou náladu, musíte se jí zbavit. Hned teď, a napořád! My vám pomůžeme.

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ



1

JSTE AKTIVKA

PATŘÍTE-LI MEZI NEPOSEDY, KTERÝM KLID NEVYHOVUJE, ZKUSTE TO, CO JSTE JEŠTĚ NEZKUSILA.

Tancujte do bezvědomí

Kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. A klidně i sama. Záleží na vás, který z rytmů, stylů a typů tance vám vlije krev do žil. Tančit můžete na lekci dance aerobiku, hip hopu, ale dejte si i klasiku nebo modernu. Vždyť se podívejte, co tanec umí s aktéry StarDance! Inspirujte se na www.centrumtance.cz, www.tance.cz, www.tanec.net aj.

Udělejte si své hrnečky

Tvoření a zdobení keramiky, tedy konvic, misek a hrnků, nebo také pletení košíků či malování na oblečení a batikování na vás bude mít bezpochyby zklidňující účinky. Navíc se naučíte zase něco dalšího, a co vy víte, kdy se vám právě takhle zručnost bude hodit:-) Nehledě na to, že získáte dárky pro své přátele! Co třeba www.dilna.info, www.tvorivyamos.cz, www.habri.eu nebo www.keramika-rh.cz?

Budte navždy vítěz!

O tom, že pohyb dodá vašemu tělu endorfiny i uspokojení, není pochyb. Chodíte-li stále na stejné lekce nebo se dlouho věnujete jednomu sportu, změňte stereotyp. Místo aerobiku jděte plavat, na squash, boxovat nebo na tai-chi. A nezapomínejte, že občas je dobré nedělat vůbec nic!

Sport spolehlivě zničí špatnou náladu. Zkuste se proto přemoci a vyrazit!



Malujte si (i se)

Popusťte uzdu své fantazii a vyjádřete se jinak než jen slovně – třeba barvami, rychlými tahy, neobvyklými obrazy. Vězte, že po kurzu víkendového kreslení budete v pondělí (úterý i ve středu) svítit jako sluníčko. Doporučujeme www.konecnekreslim.com (lektorka Jana je úžasná!).

Nechte se hýčkat

Energetická masáž, to je přesně, co potřebujete! Teplé lávových kamenů prostoupí až do morku kostí, hbité a jemné prstíky maséra uvolní ztuhlou šiji a z vašich zad zmizí bolest... Náš tip: www.stonehouse.cz či www.masaze.info.



Povečte s kamarády

To je skvělý nápad! Není hloupost trávit večer v zakouřené restauraci, když doma máte útulno a bez cigaret? A zrovna nedávno se vám povedl skvělý kulinářský kousek, tak proč jím neudělat radost i svým kamarádům? Nebo ještě lépe – dámská jízda, při které se budete společně bavit vařením...

2

JSTE SPOLEČENSKÁ

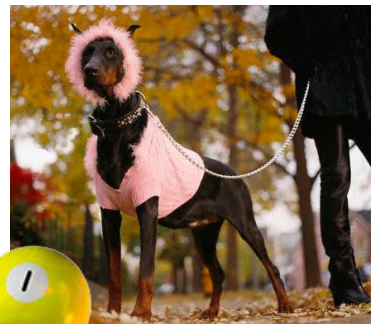
SAMA DOMA? NIKDY (NEBO ASPOŇ MÁLOKDY)! NEZŮSTÁVEJTE V PRÁZDNÉM BYTĚ. VYRAZTE VEN.

Zkuste bowling

Sedět u sklenky vína má sice své kouzlo, ale tentokrát by to chtělo něco zábavnějšího. Proto nechte podpatky doma a zamluvte si kuželky. A až se vám je podaří všechny shodit hned na druhý pokus, uvidíte, jak vám pochmurné myšlenky dají vale!

Jděte na procházku

Jakmile se ocitnu se svým psem na procházce za městem, šílí radostí, že se může proběhnout. Stačí mi jenom se na něj dívat, a jeho nadšení se přeneso na mě. Tenhle tip proto stoprocentně doporučuji, funguje! Vezměte svého čtyřnohého (i dvounohého) partnera a vydejte se do přírody. Ta totiž dokáže s unaveným tělem zázraky. Vy přitom nemusíte dělat nic, jen si ji užívat, ostatní už zařídí sama. Tipy na výlety najdete na www.doprinary.com, www.tipynavylet.cz, www.rodinnevylety.cz.



Kulečnickujte

Není úplně tak důležité vyhrát, jako se zúčastnit – protože nad kulečnickovým stolem se s partičkou přátel vždycky nasmějete! A také proberete, co je potřeba. Uleví se vám, uvidíte...



3

JŠTE ZIMOMŘIVKA

Z BAZÉNU VÁM NASKAKUJE HUŠÍ KŮŽE A ANI NEMÁTE NÁLADU VIDĚT SE SE ZNÁMÝMI? JE ČAS SE ZAHŘÁT!

Protáhněte se v teple

Není nad příjemné protažení celého těla. Žádný spěch ani stres, prostě pohoda, která vám zaktivuje svaly, a navíc vás vlivem horka zbaví škodlivých látek v těle. O bikram józe jsme psali v minulých číslech – a vám nezbyvá než ji vyzkoušet, protože za to stojí! Více na www.bikramyoga.cz.

Zalezte do vířivky

Bublinky, tryskání a proudy vody, které vám ze všech stran masírují pokožku i svaly pod ní... Nemusíte dělat nic jiného než ležet se zavřenýma očima a nechat si zdát růžové sny. Vířivá koupel neboli whirlpool či jacuzzi má blahodárné účinky na pokožku, šlachy, klouby i svaly. Nezapomeňte její účinky podpořit kvalitním pleťovým mlékem či speciálním energizujícím (či naopak zklidňujícím) olejem. Např. Fitness olej Dr.Hauschka, Levandulový zklidňující olej Weleda nebo Limetkový olej Lavera.



Saunujte se

Kromě toho, že se v sauně zaručeně ohřejete, pomůžete si také k vylepšení imunitního systému. Budete mnohem méně náchylné k onemocnění, oslabení, ale i k negativnímu pohledu na svět... Takže?

Bylinkujte a čajujte

Pár kapek do aromalampy provoní vzduch a pomůže navodit uklidňující atmosféru doma (i v práci). Stejně tak teplý čaj z bylinek, sypaného ovoce nebo jiných dobrot (ještě navíc v pěkném hrnečku) vám pomůže se zklidnit a načerpat ztracenou sílu... Zkombinujte několik našich tipů dohromady, a dobrou náladu máte zaručenou!