Slohová práce

(Úvaha)

Zdravý životní styl

Co je to ten zdravý životní styl a jak ho dodržovat?

Prvním takovým bodem, jak dodržovat zdravý životní styl je zdravá strava. Naše tělo jídlo potřebuje a rozhodně není dobré ho vynechávat. Důležité je dodržovat pravidelné pauzy mezi jídly. Všechno začíná ráno snídaní. Je to nejdůležitější jídlo dne a nemělo by se zanedbávat. Na snídani je dobré si vybrat jídlo, které nás pořádně nasytí a dodá nám energii. Mezi snídaní a obědem je docela dlouhá pauza, a proto by bylo dobré si dát nějakou menší svačinku. Nejvhodnější by bylo ovoce nebo zelenina. Když se jedná o zdravou stravu určitě bychom měli vynechávat tučná a nezdravá jídla. Jednou za čas sice neuškodí, ale pravidelná konzumace těchto jídel není pro naše tělo dobrá. To platí i s pitím. Měli bychom omezit slazené vody a rozhodně se vyhýbat pitím, jako je například Coca-Cola. Nejenom, že v tom je velké množství cukru, ale také to má dopad na naše zuby, konkrétně na sklovinu zubů. Zuby jsou po pravidelné konzumaci těchto vod obvykle zažloutlé. K večeři je dobré si dát něco lehčího, protože nikomu asi není příjemné jít spát s plným břichem. Každý den bychom měli mít nějaké vitamíny, které se nejlépe získávají z ovoce a zeleniny.

Druhým bodem, jak dodržovat zdravý životní styl je pohyb. Naše tělo je každý den v pohybu, určitě ujdeme za den pár kilometrů, ale to nestačí. Naše tělo by mělo mít i nějakou pravidelnou aktivitu. Aktivit nebo-li sportů je velké množství. Někdo chodí běhat, někdo hraje tenis a v mém případě je to vodní slalom. Nejen, že si sportem získáváme fyzickou kondici, ale také poznáváme nové lidi a učíme se pracovat sami se sebou. Měli bychom umět odhadnout naše výkonnostní meze. Rozhodně bychom neměli trénovat pořád. Musíme mít i nějaké pauzy! Důležitý je také spánek, který bychom neměli zanedbávat. Délka spánku u člověka je individuální. Obecně se pro dospělé osoby uvádí 7–8 hodin, ale někteří mají potřebu spánku odlišnou (kolísá od 4 až po 12 hodin spánku za den).

Třetím a posledním bodem je psychika. Podle mě je moc důležité mít v hlavě jasno a být vyrovnaný. Psychika hraje svou roli i u sportu. Když sedím na startu a vím, že za pár sekund pojedu závod, mám strach, cítím, že jsem nervózní. Některé závody jsem právě kvůli psychice pokazila. Je dobré umět se odreagovat a sklidnit se. Někomu pomáhá cvičení jógy, někdo si zpívá a někdo si jen potřebuje říct ,, Já to zvládnu´´. Mě osobně pomáhá, když si vzpomenu na to, co všechno jsem pro to udělala. Můj trenér a zároveň můj táta stojí vždycky o něco níž a čeká až vystartuju. Většinou mu ze startu zamávám a tím si dodám sebevědomí a ukážu mu, že se není čeho bát.

Dodržovat zdravý životní styl není lehké, ale vaše tělo vám za to později poděkuje.

Neugebauerová Anna Marie

9. třída