



Adventní kalendář pro zdraví



Advent je čas, kdy se můžeme na chvíli zastavit, nadechnout se a potěšit tělo i duši. Každý den „otevřeme“ jedno malé okénko. Ne s čokoládou, ale s tipy, co dělat, abychom se cítili lépe nejen v prosinci, ale po celý rok. Je to pozvání k lepšímu spánku, silnějšímu tělu a klidnější mysli.

1  Otevřme okno a zhluboka se nadechněme. Kyslík je náš největší dar.	2  Vypijme sklenici vody dřív, než sáheme po telefonu. Probudí nás lépe než displej.	3  Udělejme deset dřepů. Krev se rozproudí a hlava se pročistí.	4  Při mytí rukou nebo nádobí vnímejme jen vodu a dech. I to je chvíle klidu.	5  Zkusme si užít Mikuláše bez alkoholu. Bude nám dobře i bez něj.
6  Přidejme si k jídlu různobarevnou zeleninu. Barvy na talíři jsou barvy zdraví.	7  Protáhněme záda po dlouhém sezení. Odměnou bude volnější dech.	8  Dopřejme si pět minut ticha. V něm se rodí vnitřní síla.	9  Vydejme se po jídle na krátkou procházku. Pohyb našemu tělu prospívá.	10  Místo výtahu použijme schody. Třeba při nákupu dárků.
11  Večer vyměňme sklenku vína za teplý zázvorový čaj.	12  Zkusme se po večeri projít a nadýchat se čerstvého vzduchu.	13  Uvařme si zdravé jídlo. Věnujme pozornost každé vůni i chuti.	14  Dopřejme si dlouhý spánek. Během něj si odpočine naše tělo i mysl.	15  Večer zhasněme obrazovky a zapalme svíčku. Odpočinou si naše oči i mysl.
16  Pusťme si koledy, zpívejme nebo tancujme.	17  Napišme si pět věcí, za které jsme letos vděční.	18  Zastavme se u okna a sledujme nebe. Pohled do dálky uvolňuje zrak i myšlenky.	19  Obejměme někoho blízkého.	20  Udělejme si teplou koupel, odpočívejme a hýčkejme se.
21  Vyměňme cukroví za kousek ovoce.	22  Při čekání ve frontě se narovnejme a pousmějme. Sami pro sebe.	23  Napišme zprávu někomu, na kom nám záleží.	24  Poděkujme svému tělu, že nás celý rok neslo. Slibme mu, že se o něj v příštím roce postaráme...	

...protože ZDRAVÍ je ten nejkrásnější dárek, který si můžeme dát.



www.szu.gov.cz

ZDRAVÉ A POHODOVÉ VÁNOCE VÁM PŘEJE
STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

© Státní zdravotní ústav, 2025

