

Zdravý život, drahý život?



Často se při konzultacích v oblasti psychiky při hubnutí setkávám s názorem, že zdravý život je zároveň drahý život. BIO potraviny jsou drahé, ovoce je drahé, provozovat sport je také drahé... Vzhledem k tomu, že sama zdravě jím a také velice aktivně sportuji, mohu s jistotou potvrdit, že se jedná o obrovské dogma, které bych v tomto článku chtěla rozbít.

Žít zdravě znamená jíst méně

Vždy s oblibou pozoruji, jak dlouhá fronta stojí u přepážky s masem a uzeninami. Když jste vegetarián anebo jíte maso maximálně 2x týdně, fronty se vás moc netýkají. Co chci ale hlavně říci, je spotřeba jídla, kterou máme. Co jsme schopni do sebe za měsíc nasoukat, když máme více než 100 kg? A kolik nás to stojí? Jistě si zde s rukou na srdci můžeme odsouhlasit, že štíhlý člověk toho sní méně než obézní člověk. Pokud chcete zhubnout, zdravý životní styl jde v ruku v ruce. A to znamená menší kalorický příjem, tedy – **méně jídla**. A méně jídla znamená méně peněz, že?

Žít zdravě neznamena jíst BIO

BIO boom, tak bych nazvala dnešní dobu. Vše, co má název BIO, je dražší jen proto, že je to lepší. A to tak často nemusí být. Jsme lidé vynalézaví a někdy zjistíme, že i v BIO výrobcích jsou éčka, která nejsou zdraví prospěšná. V každém případě je dobré si uvědomit, že i „NEBIO“ potraviny mohou být dobré. Jak říká moje kolegyně, výživová poradkyně Jana Vašáková, BIO ovoce někdy může být naopak škodlivější než to „NEBIO“ a to z důvodů plísní, které může obsahovat. Jen si představte, že ovoce bez pesticidů vydrží jen pár dní. A než se dostane na pult vašeho obchodu, nějakou dobu to trvá, že?

Levnější neznamená horší

Stejně jak NEBIO může být lepší než BIO, tak levnější výrobky mohou být kvalitnější než ty drahé. Musíte se jen naučit číst etikety a nekupovat to, co vám nabízejí každý večer v reklamě. Někdo totiž tu obrovskou sumu vynaloženou do reklamy musí zaplatit, kdo asi? Ano, zákazník. Existuje mnoho výrobků, které nemají mohutnou reklamu, díky tomu jsou levnější, avšak nejsou proto horší! Doporučuji vám se tentokrát v obchodě zaměřit na produkty v rozích a dole regálů. Uprostřed najdete ty, které jsou nejvíce propagované. Mimo dohled stojícího člověka třeba najdete ty, které jsou dobré, avšak nejsou tak drahé.

Lepší méně, ale pořádně

Koupíte si raději jedno kvalitní červené víno nebo tři krabicové? Já osobně si raději dám jedno kvalitní víno. Nejen, že po krabicovém mi bude špatně, svého těla si také vážím a nevím, proč bych z něj měla dělat skládku. A když jsme u té skládky, pro mě osobně je největším argumentem pro [zdravý životní styl](#) toto:

V šedesáti letech vám vaše tělo jasně řekne, jestli jste do něj investovali či nikoliv. Pokud jste na něj kašlali, čekají vás nemocnice, neschopnost pracovat i radovat se. Nejen, že přijdete o [peníze](#), protože budete místo [práce](#) poletovat po nemocnici, přijdete i o životní radost, která by v tomto věku jistě měla být.

Přečtěte si také:

[BIO trend](#)

[Několik pravd o detoxikaci](#)

Stáhněte si ZDARMA:

[Časopis osobního růstu „Furt v Pohodě“](#)

Objednejte si:

[CD „7 kroků k získání bohatství“](#)



© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.