



Hubněte tancem

TEREZA SEMRÁDOVÁ
cvičitelka,
Studio Fascinace

45 Spojte spalování kalorií se zábavou

Potřebujete shodit pár kilo, nebo si jen trochu protáhnout tělo, ale nechcete se potit v posilovně ani šlapat na rotopedu před televizí? Spojte spalování kalorií se zábavou a začněte hubnout tancem. Tento způsob má – kromě toho, že se skvěle odreagujete, i další velkou výhodu. Při tanci dochází ke zvýšení tepové frekvence na úroveň, při které se velmi účinně spalují tuky. Tělo se navíc nemusí stresovat nadměrnou fyzickou zátěží a každý pohyb vám tak jednoduše přináší jen radost. A jaký druh tance si zvolit? Nabídka ve fitness centrech je nesmírně pestrá. Mezi nejoblíbenější patří například fitbalet, zumba, afro dance nebo dance aerobic.

47 Zvládne to každý

Zumba se hodí pro každého bez rozdílu věku, váhy či kondice. Je to cvičení, které v sobě spojuje prvky aerobiku a latinskoamerických tanců, střídá se v něm svižná část s pomalou, čímž dochází k efektivnímu odbourávání tuků a formování celého těla. Nemusíte dokonce ani umět tancovat, sestavy při zumbě zvládne skutečně každý.



48 Odvažte se jako afričtí domorodci

Milujete živelnost a rychlé rytmy? Potom zkuste lekci afro dance. Tancuje se na velmi podmanivou africkou hudbu, při které rázem zapomenete na všední starosti. Tento druh tance v sobě kombinuje kardio trénink, střechání a posilování s vlastní vahou. Počítejte ale s výrazně svižnějším tempem.

49 Máte rádi latinu? Jděte na dance aerobik

Dance aerobic je mnohem zábavnější formou klasického aerobiku. Na své si zde přijdou ti, kdo mají rádi melodickou hudbu, časté jsou i latinskoamerické rytmy. Sestavy jsou ale náročnější, proto se hodí spíše pro mírně pokročilé.

46 Zpevněte si páteř i zadeček

Fitbalet je skupinové cvičení, při kterém se střídají protahující a posilující prvky. Jestli vás nebaví „skákat“ na aerobiku, tady se příjemně přeladíte na klidnější notu. Posílíte zádové svaly a také všechny svaly nohou, zlepšíte si držení těla a krásně si vytvarujete zadeček. A hlavně se budete cítit opravdu žensky. Ladné pohyby jsou na ženách krásné. Nemusíte se přitom obávat žádné příliš náročné choreografie. Fitbalet je uzpůsoben tak, aby vás v první řadě nadchl a pobavil.



K tomu, abyste si mohly pořídit pár pěkných kousků, nemusíte týrat tělo ve fitku



Zkuste masáž medem

ZDEŇKA JENÍČKOVÁ
redaktorka

50 Zmírní migrény i bolest při menstruaci

Trpíte často na migrény, špatně spíte, zmáhá vás únava nebo vás trápí bolestivá menstruace? Vyzkoušejte medovou masáž. Je to nejen báječná relaxace, ale také velmi účinná metoda, která umí zbavit tělo nežádoucích toxinů. Kromě toho dokáže vyladit i psychiku, takže se pak budete cítit nádherně odpočatí, uvolnění a také mnohem spokojenější.

51 Med vytáhne z těla škodlivé látky

A jak to probíhá v praxi? Medová masáž se provádí na zádech, v oblasti podél páteře, kde leží velké množství reflexních zón, díky kterým se z těla odvede co nejvíce škodlivin. Masér med příjemně nahřeje, potom ho rozetře po zádech a speciální technikou vmasíruje do pokožky. Po několika minutách začne med houstnout a zbarvovat se do tmavšího odstínu, což je známka toho, že se z organismu uvolňují škodlivé látky. Například u silných kuřáků med během masáže téměř zčerná. U lidí, kteří často užívají antibiotika, se pro změnu zbarví do běla.

52 Pokožka se rozjasní a vyhladí

Celá masáž trvá přibližně 45 minut, během nichž vám masér několikrát nanese na záda nahřátý med, který po rozmasírování jemně setře ručníkem namočeným v teplé vodě. Někteří maséři používají závěrem ještě jednu malou vychytávku – na omytá a suchá záda přiloží asi na pět minut plátky pokrájené salátové okurky. Kůže se tak výborně hydratuje, nádherně se rozjasní a vyhladí. Po skončení masáže zůstanete ještě chvíli ležet v teple pod dekou a relaxujete.

53 Posílí a povzbudí oslabený organismus

Medová masáž je určena především těm, kdo potřebují posílit a celkově povzbudit organis-



Milujete vůni medu? Pak si masáž doopravdy užijete.

mus. Velmi účinně pomáhá také při depresích, bolestech hlavy či migrénách, chronické rýmě a častém nachlazení, žaludečních nebo střevních potížích, poruchách funkce jater a slinivky, gynekologických výtocích, plísňových chorobách a revmatickém onemocnění kloubů. Zabírá rovněž při různých alergiích, kožních potížích, poruchách plodnosti, problémech s usínáním nebo u chronického únavového syndromu.

54 Med omlazuje

Při medové masáži by se měl vždy používat pouze kvalitní med od včelaře, u kterého máte jistotu, že neobsahuje různé syntetické příměsi. Blahodárné účinky medu jsou známé odnepaměti. Najdete v něm celou řadu vitamínů a minerálů, které posilují imunitu, spolehlivě likvidují bakterie a kromě jiného mají také omlazující efekt.



55 Po masáži je nutné častěji pít a odpočívat

Než odejdete domů, měl by vás masér upozornit na několik důležitých věcí. Po masáži je nutné častěji pít (ideálně čistou vodu bez bublinek), abyste urychlili vyplavování škodlivin. Vyhněte se nadměrné fyzické zátěži a snažte se více odpočívat. Proto je nejlepší objednat se na masáž až večer po práci (nejlépe před víkendem) a po návratu domů si pěkně zalézt rovnou pod peřinu.



Poznáte chřipku?

**MUDr. ETHEL
LUDVÍKOVÁ**

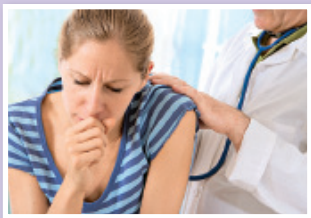
praktická lékařka,
Medicina Centrum

56 Nachlazení nás trápí až třikrát do roka

Nachlazení, chřipka, nebo angína? Tyto pojmy pacientům velmi často splývají, ale rozdíl mezi nimi je obrovský. Liší se jak charakterem potíží, tak i délkou nemoci a především závažností případných komplikací. Nachlazení je snadno šířitelná infekce horních cest dýchacích, způsobená nejčastěji rinovirem. Dospělý člověk jím onemocní průměrně dvakrát až třikrát ročně, a to bez závislosti na počasí.

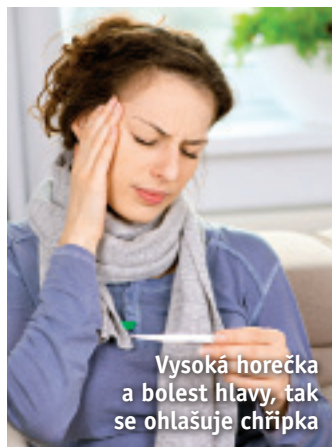
57 Samoléčba stačí

Prvním a typickým projevem nachlazení je únava, pocit chladu, kýchání a bolest hlavy. Dalším průvodním příznakem bývá intenzivní, vodnatá rýma a pocit pálení v krku. Kašel se dostaví později. Příznaky ustupují 3. až 5. den po začátku nemoci. Cílená prevence (očkování) neexistuje. Nachlazení lze obvykle zvládnout samoléčbou (léky tlumící rýmu a bolest v krku).



58 Chřipka člověka doslova upoutá na lůžko

Chřipka je rovněž virové onemocnění, ovšem mnohem závažnějšího charakteru. Způsobuje ho virus chřipky, který se v době epidemie dokáže měnit (mutovat). V ČR se vyskytuje v období leden až březen. Pravá chřipka se ohlásí vysokou horečkou, zimnicí, bolestí hlavy, svalů, kloubů a celkovou slabostí, která nemocného vysloveně upoutá na lůžko. Až později se přidává pálení v krku a kašel. Tím se chřipka liší od běžného nachlazení, které se projevuje daleko mírněji a ze kterého se nemocný rychle uzdraví. Chřipkou u nás ročně onemocní 1,5–2 miliony lidí. Před



Vysoká horečka a bolest hlavy, tak se ohlašuje chřipka

chřipkou chrání cílené očkování, každoročně obnovované v podzimních měsících. Léčba je zpočátku také zaměřena na tlumení nepříjemných pocitů, zejména horečky a bolestí. Pokud se stav komplikuje, je nutný zásah lékaře. Jak nachlazení, tak i chřipka se přenáší kapénkovou infekcí, tedy přímým kontaktem s nemocným. Inkubační doba je velmi krátká: 12 hodin až 3 dny.

59 S angínou si poradí jen antibiotika

Jiný případ je angína, není to viroza, ale specifické bakteriální onemocnění. Tzv. tonsilární angína je bakteriální onemocnění krčních mandlí (tonsil). Způsobuje ji nejčastěji bakterie ze skupiny streptokoků, nebo stafylokoků. Pacient se obvykle budí s velmi silnou bolestí v krku, kdy „nepolkne ani vodu“. K tomu se často přidává horečka (ke 38 stupňům) a zduření lymfatických uzlin. K celkovým příznakům patří také únava, malátnost, bolestí hlavy, svalů a kloubů. Na krčních mandlích se objeví bílé hnisavé skvrny. Angína se může získat kontaktem s nemocným, další důvodem je pomnožení bakterie přítomné v krčních mandlích v případě oslabení organismu (jiné onemocnění, stres apod.). Pomoc je jediná – cílená léčba antibiotiky.

60 Konkrétní typ bakterie určí výtěry

Časté opakování angín je třeba konzultovat s praktickým lékařem. Ten umí pomocí výtěrů zjistit typ bakterie a cíleně léčit. Hledáte-li praktického lékaře, údaje o možnosti registrace najdete na stránkách www.medicina-centrum.cz.



Jak vyjít s penězi

VĚRA KUSÁ

finanční
paradkyně

žete uspořit až polovinu peněz oproti běžnému nákupu.

61 Stanovte si maximální denní částku

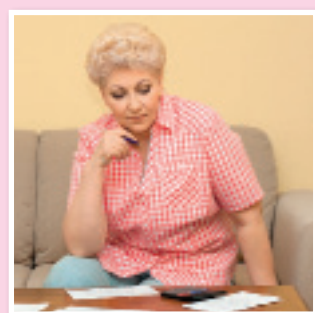
Také řešíte každý měsíc problém, jak vyjít s penězi a před výplatou počítáte doslova každou korunu? Máme pro vás několik tipů, jak to v pohodě zvládnout. V první řadě spočítejte všechny finance, které máte, ať víte, jak na tom jste. Výslednou částku vydělte počtem dnů, které zbývají do výplaty. Získáte tak maximální obnos, který můžete denně utratit. Pokud ho jeden den překročíte, musíte ho další den zase o trochu ponížít. Snažte se najít způsoby, jak ušetřit. Dáváte si v práci kávu z automatu? Omezte ji, nebo zcela vynechte. Ušetřete peníze i zdraví.

62 Hledejte zboží s akční slevou

Projděte si ledničku, mrazák a spíž. Na jídle se dá totiž ušetřit asi ze všeho nejvíc. Pokuste se proto všechny zásoby co nejlépe zužitkovat. Z masa a mražené zeleniny snadno vykouzlíte chutný oběd pro celou rodinu a z cukru, mouky a vajíček zase výborný piškot nebo bábovku, po které se určitě jen zapráší. Výrazně ušetřit se dá také na výrobcích, které jsou právě v akci. Takže až zase budete chtít přistě vyhodit leták, který vám přistál ve schránce, nejdříve si ho pečlivě přečtěte. Mléko, máslo, káva, sýry, uzeniny, víno – to vše lze koupit za daleko výhodnější ceny. Někdy tak mů-

63 Některé nákupy odložte až po výplatě

Existuje řada věcí, které nemusíte mít hned. Kosmetika nebo nové oblečení, bez toho se do výplaty jistě obejdete. Aspoň vás nebude trápit svědomí, že jste museli sáhnout do železných zásob.



64 Oslovte známé

Nejhorším způsobem, jak se dostat z finančních trablů, je vzít si půjčku. Pokud je to nutné, poproste o peníze někoho z rodiny či známých. Vyhněte se zbytečným úrokům.

65 Nechte se pozvat na návštěvu

Plánujete společný večer s přáteli u vás doma? Potom se domluvte až po výplatním termínu. Nebo ještě lépe – nechte se na oplátku pozvat vy k nim. Ušetřete na jídle i na pití. A jako nezbytnou pozornost můžete doma upéct něco nenáročného, třeba levný be-be moučník nebo marmeládový koláč.

Omezte hovory a SMSky. Místo toho pošlete e-mail nebo si poklábase přes Skype.

