

Trvalá Krása



TRVALÁ KRÁSA  
@  
Pravájá

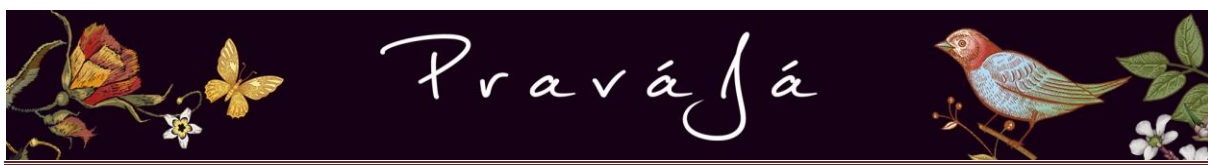




## OBSAH

1. PŘEDMLUVA .....	3
2. INDIVIDUALITA .....	4
3. PÉČE O PLEŤ .....	5
4. DLOUHOVĚKOST .....	6
5. POHYB .....	8
6. ZÁVĚR .....	9





## PŘEDMLUVA

### Milé klientky, čtenářky, přátelé,

**mnohé víte**, že miluji čistou kosmetiku stejně jako pohyb a dobré jídlo. Často se ptáte, jakou mám stravu, některé z vás to zajímá obecně, ale někdo se ptá třeba jen v souvislosti s tím, že mi je přes 40 a nemám jediný šedivý vlas.

Věřte, že šedivé vlasy se brzy objeví, je to jen otázka času a nějaká ta celulitida se na mně také najde ☺. Ale samozřejmě to, jak vypadáme, jak se cítíme, je přímo úměrné tomu, jak se stravujeme, jak se hýbeme, a jak o sebe celkově pečujeme.

Když se ráno probudím, vidím vrásky, které tam do hodiny nejsou. První co udělám, vypiju mnoho vody a věnuji pár minut své pleti. Když to neudělám, pleť je kolem poledne ještě více vysušená a vrásky jsou výraznější. Kvalitu kůže můžete zlepšovat. Říkám tomu vypadat, jak nejlépe je možné v rámci mých možností.

Jsem přesvědčena, že se žena může cítit dobře v jakémkoliv věku, ale je třeba se sobě věnovat a občas být i trochu striktní. Lenost a nezájem jsou zabijákem všeho dobrého.

To, že se ve svém věku po 3 dětech nestydím v plavkách, je výsledkem pravidelného pohybu. To se prostě nedá nikde koupit.

Ale ono to není jen o té ženské ješitnosti, je to prostě rozumné udržovat si ohebnost a budovat sílu. Protože ohebné a silné tělo netrpí bolestmi a neomezuje nás v životě.

Jsou tři oblasti, které jsou pro mne pilíři trvalé krásy (když opominu duševní oblast): strava, pohyb a wellness péče o přirozenou krásu. O tom zde budu psát, vaše Zdenka@pravaja ☺





## INDIVIDUALITA

**Tu vlastní harmonii** nenajdeme v žádném receptu, či manuálu, musíme ji hledat, je to naše cesta. Nemůžeme vypadat každá stejně, to by byla strašná nuda, každá z nás má své kouzlo, někomu sluší extra kila navíc, někomu ne, někdo unese šediny, jiné ani náhodou...

Doslova nesnáším předsudky a kritičnost. Buďme, jaké chceme být! Opravdu si nemyslím, že je třeba pít smoothies a vstávat v 5 ráno, abychom byly fit. To, co někomu dává běh, jinému poskytne procházka se psem nebo něco úplně jiného...

Individualita je podmínkou skutečné trvalé krásy. Nepřestávejme hledat životní polohu, která je víc než absence nemocí, ale dokonalou harmonií biochemických dějů a naší duševní spokojenosti.

Každá molekula v našem těle je z naší stravy, když tělu dodáváme dostatek všech živin, máme šanci žít kvalitně a udržovat si svoji krásu. Každý se rodí s jinou dispozicí, jsou lidé, kteří k ideálnímu stavu potřebují více živin nežli jiní, pak jsou lidé, kteří o sebe moc nepečují a zdají se být fit.

Myslím, že každý ví moc dobře, jak na tom je. A neberme západní standard jako metu - ke střednímu věku vůbec nemusí patřit únava, nárůst váhy, slabá imunita, předčasné známky stárnutí a ani k pozdějšímu věku nemusí patřit zvýšený krevní tlak a všemožné další neduhy!

Jednoduše v dnešní době hojnosti všeho dobrého i špatného musíme vyhledávat to lepší, pečovat o sebe, vyhýbat se škodlivé chemii a hledat cesty, jak do svých hektických sedavých životů zapracovat pohyb, který bude udržovat naši flexibilitu a zdravou úroveň fyzické zdatnosti.

S jistotou lze říci, že strava s vysokým množstvím zeleniny, s kvalitní vlákninou, s vyváženým poměrem bílkovin a sacharidů převrací misky vah směrem k bystré mysli, hormonální rovnováze, energii a kráse.





## PÉČE O PLEŤ

**Jak už jsem psala** v úvodu, krása od určitého věku není jen tak, musíme o ni pečovat ☺

Ti, co mají mastnou pleť, možná v mládí trpěly, ale v pozdějším věku mají často méně vrásek. Ti, co mají suchou pleť, jako mám já, musí o pokožku od určitého věku hodně pečovat.

Botanicky bohatá “živá“ kosmetika je bezpochyby pro pleť jedna z těch lepších cest. Ale jistě to není ta jediná cesta...

Přírodní kosmetika, pokud je opravdu v top kvalitě, je velmi drahá, ale také nemusí vyhovovat každému.

Nemám ráda, když si bio značky hrají na léčivé spasilce a hlásají, že nic lepšího není.

Kosmetika typu Pravája se vyrábí ručně v malých provozech většinou z těch nejdražších surovin na světě. Je to exklusivní výběr.

Sama si pamatuji, s jakou lehkostí jsem dříve občas vyhodila nevyužité flakony něčeho z běžné drogerie, protože jsem měla něco nového a jiného. Prostě jsem si těch produktů nevážila. Nebyly výjimečné.

Dnes využiji každou kapičku našich směsí, protože vím, co to je, kolik to stojí, a jak moc mi to dělá dobře.



Na každé ošetření se nesmírně těším, a tak to má být. Péče o pleť musí být prožitkem, pak se na to těšíme a nezanedbáváme se. Hledejte kosmetickou péči, která vám bude přinášet tento pocit, a krásné výsledky se dostaví samy.

Kosmetika je ale jen část mozaiky péče o pleť. Jsem velkým zastáncem obličejových masáží, které rozproudí lymfatické cesty, odvedou, co je třeba z obličeje pryč a prokrvením, rozhýbáním svalů i tkání vykouzlí přirozený lifting.

Říkám tomu obličejový pilates. Cíleně rozhýbat obličej masáží vede k oživení tkání, které jsou jako houby, s prokrvením nasáknou vodu a obličej se vyplňuje.



## DLOUHOVĚKOST

**Statistiky říkají**, že žijeme déle, ale většinou umíráme na nemoci, kterým lze předcházet. Kvalita posledních 10 i 20 let života bývá razantně zhoršená. Dle statistik ženy jsou nemohoucí v průměru posledních cca 10 let svého života. Není to škoda??

Jíme tolik a tak, že si doslova užíváme život. Když ke špatné stravě přidáme minimum pohybu, nemůžeme se divit, že poslední léta trávíme s horší mobilitou na gauči a s léky na stolečku.

Strava by nám měla dodávat: co nejširší škálu vitaminů/minerálů a ostatních látek pro silnou imunitu, tak akorát paliva pro tvorbu energie, (aby tělo nemuselo přebytečnou energii ukládat), a tak akorát stavebního materiálu pro regeneraci a správu (aby detoxikační procesy nebyly přetěžovány). Když je vše v ideální harmonii, tělo funguje jak hodinky i v pozdějším věku. Na crossfit plánuji chodit ještě v 70 😊

Problém většinou nastává, když tělo příliš zatěžíme shonem, průmyslově zpracovanou stravou chudou na živiny, léky, antikoncepci, “mrtvou“ kosmetikou se syntetickými látkami a nedostatkem pohybu.

Dostáváme se tak lehce do živinového mínusu, tělu nedáváme potřebné živiny na detoxikaci a regeneraci,

naopak jej zatěžíme dalšími látkami, které by mělo v rámci detoxikace dostat z těla pryč.

Dle mě, když se předepisují léky a antikoncepci, měl by se automaticky zdarma předepisovat i kvalitní multivitamin nebo alespoň vitamin C!

Když už se do živinového mínusu dostaneme, tělo není schopno zbavovat se všeho, co je třeba, nezvládá přeměňovat škodlivé látky na neškodné, nemá dost živin na svoji běžnou správu, natož aby nás udržovalo v top stavu a krásné.

Jednoduše misky vah se převrací v náš neprospěch a většinou se to začne projevovat běžnými neduhy, jako například: časté infekce, vypadávání vlasů, předčasné známky stárnutí, únava, alergie apod.

Rozdíl mezi 3 denní chřipkou a týdenním maroděním v posteli je množství živin, které tělo má k dispozici. Jakmile má organismus třeba jen průměrné množství mikroživin, má zhoršenou schopnost se bránit. Bez zeleniny a ovoce jich moc nemá!

Je jiná doba. Dnes, když se venku nadechneme zplodin z aut nebo spolkneme paralen/antikoncepci, či vypijeme sklenku alkoholu...tělo musí škodlivé a nepotřebné látky nějak zpracovat.



**Tyto detoxikační procesy** potřebují živiny (vitaminy/minerály...). A jídlo by nám tyto živiny mělo dodávat, nikoli nás ještě více zatěžovat.

Kolik a jaké druhy zeleniny denně sníte?

Proto každé jídlo vnímám nejen jako radost a prožitek, ale také příležitost dostat do sebe potřebné živiny, abych v tomto světě mohla fungovat, jak nejlépe je možné v rámci mých individuálních možností.

Takže když vám na sociálních sítích v diskuzích říkám, že mám vymazlenou stravu, mám tím na mysli, že už asi deset let odmítám polotovary, nezacpávám se rohlíky a zelenina s ovocem jsou srdcem téměř každého mého jídla.

Od svých cca 30 let denně doplňuji: rybí oleje, vitaminy a minerály. Nenakupuji žádné superpotraviny, náš týdenní nákupní košík je ze dvou třetin plný zeleniny a ovoce, zbytek jsou vejce, ořechy, rýže, těstoviny, maso a sýry.

Nežli staré vysušené borůvky v prášku si koupím mražené a vychutnám si je třeba s kokosovým mlékem a trochou medu.

Jezte tak, jak se máte rády, a tak, je se chcete cítit v pozdějších fázích svého života ☺





## POHYB

**Do pohybu nelze nutit** stejně jako do konzumace zeleniny ☺ Ale mohu vám říct, jak skvělé je, cítit se fit.

“Hezké“ tělo je úžasný bonus z cvičení, ale to nejužasnější je ta síla, energie a ohebnost, kterou tím získáváte!

Myslím si, že pro člověka je pohyb přirozený, nemáme celý den sedět u počítače. Mnohé ženy říkají, že je cvičení nebaví, že to není pro ně. Ale já si občas říkám, že pohyb je pro každého, jenom někteří lidé neznají ten skvělý pocit z cvičení, prostě neví, o co přicházejí, nikdy to nepoznaly, nebo už zapoměly.

Lenost se musí překonávat, jinak se rozroste jako mor. Podívejte se, jak lidé parkují u supermarketů, vždy hledají nejbližší místo ke vchodu ☺

Já jsem si před pár lety nastavila pár pravidel, které se staly mým zvykem. Nikdy nejedu výtahem, když tam jsou schody. Nikdy si nevybírám tu lehčí možnost, protože tím bych ubližovala sobě!

Obdivuji ženy, které potká v 60 nějaká nemoc, a ony na sobě začnou makat. Zlepší stravu, začnou se hýbat, do roka shodí třeba 20 kilo, a pak vidíte tu ohromnou proměnu, jak září...Jsou to super baby ☺

Pohyb znamená širokou škálu aktivit. Čím větší škála, tím lepší, ale to si mohou dovolit mladí lidé, kteří mají mnoho času pro sebe.

Maminky, hlavně ty pracující, jsou na tom zcela jinak.

Já mám ráda lidi, úplně nejraději cvičím v kolektivu, je to sranda, a když je dobrý trenér, tak vás v týmu vyhecuje do mnohem větších výkonů. A o tom to je, když se dostáváte za hranici svého komfortu, tak se zlepšujete.

Ale zpět k druhům pohybu. Nejsem vytrvalostní typ, mám ráda intenzivní pohyb, ale také si umím užít kvalitu pohybu. Kombinace pilates + crossfit je pro mě geniální. Crossfit je kombinace prvků gymnastiky, posilování, vzpírání a atletiky, je to mix všeho napříč s krátkou, ale intenzivní aerobní zátěží.

Naše tělo drží pohromadě svaly a vazy. Vzpomeňme si na obličejové masáže, které zmiňuji výše. Svaly potřebujeme minimálně udržovat, ideálně by měly růst, protože se nám po 30 začínají vytrácet, ale také potřebujeme tu ohebnost.

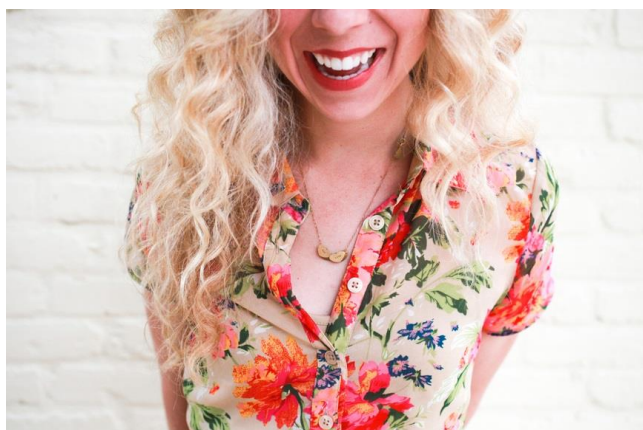
Když protahujeme vazy a fascie, dochází k prokrvení, jako houby nasávají vodu a dochází k oživení, obnově kolagenu, větší flexibilitě. Crossfit buduje sílu, kondici a tvaruje tělo. Pilates buduje svaly, ke kterým se při běžném pohybu nedostaneme, ale především udržuje v top stavu naše vazy a fascie.

Crossfit a pilates je pro mne super harmonie.





**Jestli NEchcete posilovat**, ok, alespon pečujte o své vazy a fascie 😊 A jestli ani vazy a fascie vás nechytí za srdce, tak snad to, že pohyb nám pomáhá zbavit se stresu, úzkostí a významně posiluje naši imunitu!





## ZÁVĚR

Mějme se rády, dávejme si na stůl skutečné suroviny a plody bez průmyslového zpracování, na kůži čistou botanicky bohatou péči, hýbejme se, jak jen to jde a uvidíme krásné změny v tom, jak se cítíme a vypadáme.

Vaše Zdenka

