

Tři věci, které bychom měli dělat po probuzení

Z každého nového rána bychom měli udělat nejlepší start dne. Říká se, že nejlepším startem dne je snídání. Jistě, na tu bychom neměli zapomínat, ale existuje i mnoho dalších věcí, které je třeba po ránu dělat, abychom se cítili svěží, fit a abychom byli příjemně naladěni. Jaké věci máme na mysli? Co je třeba dělat po probuzení?

Samozřejmě takových věcí je mnoho. Vybrali jsme vám jen tři, které zvládne každé ráno vykonávat každý. Pokud se naučíte dělat níže zmíněné tři věci, váš den bude nejen úspěšnější, ale i příjemnější a hezčí. Jaké tři věci to tedy jsou?



1) Joga

Abyste se po ránu cítili plní energie, šťastní a abyste zahnali rozlámání, měli byste si každé ráno zacvičit jógu. Na kouzlo tohoto nejen ranního cvičení přišel ne jeden

podnikatel, který zatoužil po úspěšnějších dnech. Nemusíte cvičit dlouhé hodiny, stačí, když si po ránu zacvičíte takzvaný „pozdrav slunci“, jehož návod najdete na internetu.

Nezapomeňte, že při józe se musí správně dýchat a nemyslet na nic. Během tohoto cvičení dojde k odstranění stresu z vašeho těla a zaženou se špatné myšlenky z vaší hlavy.

2) Voda s citronem

Určitě jste slyšeli o tom, že káva není po ránu to nejlepší řešení. Kávu tedy nahradte vodou s citronem. Jedná se o detoxikační nápoj, který vás po ránu stoprocentně probere. Dodá vám nejen potřebnou energii, ale i vitaminy, které po ránu zkrátka a dobře potřebujete.

3) Čtete

Aby vaše snídání nebyla nudná, čtete si. Každý člověk by měl po ránu číst, měl by oživit své buňky v hlavě a měl by takto zlepšit svou slovní zásobu. Nemusíte číst žádnou náročnou beletrii. Stačí, když si přečtete noviny a dozvíte se, co je v dnešním světě nového. Jestliže však máte rozečtenou beletrii, klidně si ji otevřete. Nezáleží na tom, co budete číst, ale že vůbec budete číst.

Pokud jste se dobře nevyspali, začněte něčím jednodušším a těžkou beletrii dejte stranou.

BAREFOOT SHOES

Krok správným směrem...

Příroda vytvořila lidskou nohu pro co nejelegantnější pohyb. Bosá chůze znamená velký návrat k této přirozenosti skrze žiti bez bot. Ochrana nohy, sociální podmínky a rytmus přinesly chůzi v botách. Lidé začali ovšem nosit boty, které se od přirozené anatomie chodidla velmi liší a naše tělo díky tvrdým podrážkám a podpatkům trpí problémy s bolestí kolenní, kyčlí i zad. Když už si tedy potřebujete obuv z etických, módních či ochranných důvodů koupit, buďte ohleduplní vůči svému zdraví a obujte se do lepššího života naboso!

Benefity Barefoot obuvi: Dává prostor přirozenému pohybu • Přibližuje se k bosé chůzi • Umožňuje lepší vnímání pohybů vlastního těla • Podporuje pružnost a vytrvalost nohou • Stimuluje reflexní zóny na chodidle • Zvyšuje odolnost nohou vůči chorobám • Posiluje imunitu, zlepšuje otužilost • **Bosé boty mají tyto vlastnosti:** Nízká hmotnost • Bez zvýšené paty • Bez podpory klenby • Tenká ohebná podrážka • Široký prostor pro prsty • Bez neohébné přívědové špičky

Barego

www.Barego.cz

Ivana Olbrachta 40 • Brandýs nad Labem • Tel.: 774 076 736

Zdroj: <https://www.pressweb.cz>



20.00 hudební pohádka
Šíleně smutná princezna

- 6.00 Princ Chocholouš** čb
Josef Abrhám v pohádce o kráse tváře a kráse duše (1974).
- 7.15 Perinbaba**
Slovenská pohádka (1985).
- 8.45 Děda**
Valašský rodinný film (2016).
- 10.40 Strach má velké oči**
Iva Janžurová a Rudolf Hrušínský ve veselé pohádce o začarovaném lese a kouzlech, které láska a zdravý rozum přemůže (1980).
- 11.50 Tichý muž**
Vynikající český herec a vzácný člověk Rudolf Hrušínský, od jehož úmrtí v těchto dnech uplynulo 25 let.
- 12.45 Svatba jako řemen** čb
Nestárnoucí česká komedie o ošklivé události, která se nestala (1967).
- 14.20 Anička s lískovými oříšky**
Pohádka o věrné lásce dvou sester, macešině kletbě a ovčí tváři (1993).
- 15.50 Sedmero krkavců**
Ivana Chyilková a Michal Dlouhý v hlavních rolích slavné pohádky o odvaze a statečnosti dívky, která zachrání své zakleté bratry (1993).
- 17.10 Paddington 2**
Britsko-francouzský film (2017).
- 18.55 Události za okamžik a počasí**
- 19.00 Události**
- 19.45 Branky, body, vteřiny**
- 19.57 Losování Mimořádné Sportky a Šance**
- 20.00 Šíleně smutná princezna**
Helena Vondráčková a Václav Neckář v hudební pohádce o lásce dvou královských potomků.
- 21.25 Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šípa.
- 22.19 Výsledky losování Šťastných 10**
- 22.20 Miroslav Donutil ve Spirále**
Setkání s hercem, jeho neodolatelnými historkami a s písničkami, které má rád. O svém smyslu pro humor vás přesvědčí i jeho hosté: R. Lukavský, E. Urbanová, T. Podařilová a další (1997).
- 23.45 Případy detektiva Murdocha**
Divoška
Britsko-kanadský kriminální seriál o muži, který ví, že pokrok nezastaví
- 0.30 Objektiv**
Magazín zahraničních zajímavostí
- 1.00 Jehňátko nebo telátko?**
Saša chce pozvat na oběd své přátele a rozhoduje se, co má připravit - jehňátka nebo teleci? Blíží se Velikonoce a volba proto padla na jehněčí.
- 1.25 Zajímavosti z regionů**
- 1.50 Banánové rybičky**
Zábavná talk show Haliny Pawłowské, tentokrát na téma „jak přežít objevy“
- 2.20 Zahrada je hra**
- 2.45 Bydlení je hra**
- 3.10 Chalupa je hra**
- 3.35 Sváteční slovo plzeňského biskupa Filipa Štojdla**
- 3.40 Žiješ jenom 2x**
- 4.05 Strejda Čtvrtek**
- 5.00 Hobby naší doby**
- 5.25 Po stopách hvězd**
Josef Dvořák