

# TIPY

## JAK SI DOBÍT

# baterky

Jestli máte už delší dobu špatnou náladu, musíte se jí zbavit. Hned teď, a napořád! My vám pomůžeme.

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ



# 1

## JSTE AKTIVKA

PATŘÍTE-LI MEZI NEPOSEDY, KTERÝM KLID NEVYHOVUJE? ZKUSTE TO, CO JSTE JEŠTĚ NEZKUSILA.

### Tancujte do bezvědomí

Kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. A klidně i sama. Záleží na vás, který z rytmů, stylů a typů tance vám vlije krev do žil. Tančit můžete na lekci tance aerobiku, hip hopu, ale dejte si i klasiku nebo modernu. Vždyť se podívejte, co tanec umí s aktéry StarDance! Inspirujte se na [www.centrumtance.cz](http://www.centrumtance.cz), [www.tance.cz](http://www.tance.cz), [www.tanec.net](http://www.tanec.net) aj.

### Udělejte si své hrnečky

Tvoření a zdobení keramiky, tedy konvic, misek a hrnků, nebo také pletení košíků či malování na oblečení a batikování na vás bude mít bezpochyby zklidňující účinky. Navíc se naučíte zase něco dalšího, a co vy víte, kdy se vám právě takhle zručnost bude hodit:-) Nehledě na to, že získáte dárky pro své přátele! Co třeba [www.dilna.info](http://www.dilna.info), [www.tvorivyamos.cz](http://www.tvorivyamos.cz), [www.habri.eu](http://www.habri.eu) nebo [www.keramika-rh.cz](http://www.keramika-rh.cz)?

## Budte navždy vítěz!

O tom, že pohyb dodá vašemu tělu endorfiny i uspokojení, není pochyb. Chodíte-li stále na stejné lekce nebo se dlouho věnujete jednomu sportu, změňte stereotyp. Místo aerobiku jděte plavat, na squash, boxovat nebo na tai-chi. A nezapomínejte, že občas je dobré nedělat vůbec nic!

Sport spolehlivě zničí špatnou náladu. Zkuste se proto přemoci a vyrazit!

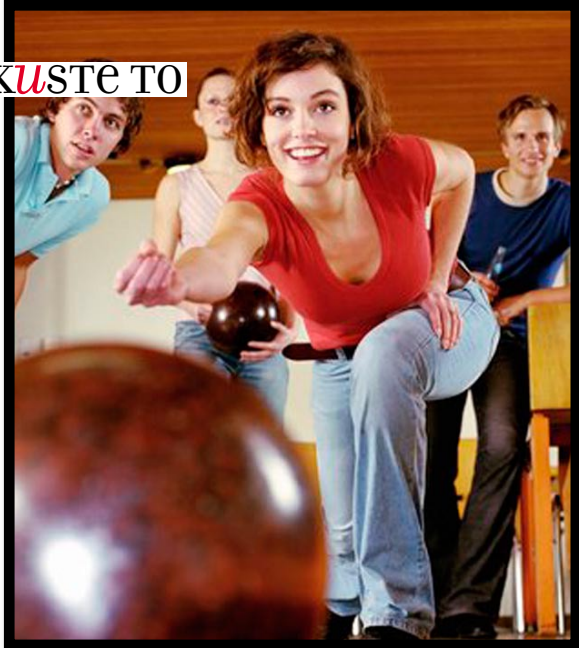


### Malujte si (i se)

Popusťte uzdu své fantazii a vyjádřete se jinak než jen slovně – třeba barvami, rychlými tahy, neobvyklými obrazy. Vězte, že po kurzu víkendového kreslení budete v pondělí (úterý i ve středu) svítit jako sluníčko. Doporučujeme [www.konecnekreslim.com](http://www.konecnekreslim.com) (lektorka Jana je úžasná!).

### Nechte se hýčkat

Energetická masáž, to je přesně, co potřebujete! Teplá lávových kamenů prostoupí až do morku kostí, hbité a jemné prstíky maséra uvolní ztuhlou šiji a z vašich zad zmizí bolest... Náš tip: [www.stonehouse.cz](http://www.stonehouse.cz) či [www.masaze.info](http://www.masaze.info).



## Povečte s kamarády

To je skvělý nápad! Není hloupost trávit večer v zakouřené restauraci, když doma máte útulno a bez cigaret? A zrovna nedávno se vám povedl skvělý kulinářský kousek, tak proč jím neudělat radost i svým kamarádům? Nebo ještě lépe – dámská jízda, při které se budete společně bavit vařením...

# 2

## JSTE SPOLEČENSKÁ

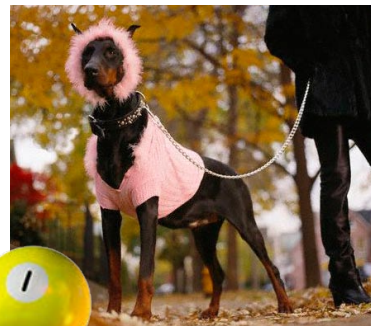
SAMA DOMA? NIKDY (NEBO ASPOŇ MÁLOKDY)! NEZŮSTÁVEJTE V PRÁZDNÉM BYTĚ. VYRAZTE VEN.

### Zkuste bowling

Sedět u sklenky vína má sice své kouzlo, ale tentokrát by to chtělo něco zábavnějšího. Proto nechte podpatky doma a zamluvte si kuželky. A až se vám je podaří všechny shodit hned na druhý pokus, uvidíte, jak vám pochmurné myšlenky dají vale!

### Jděte na procházku

Jakmile se ocitnu se svým psem na procházce za městem, šílí radostí, že se může proběhnout. Stačí mi jenom se na něj dívat, a jeho nadšení se přeneso na mě. Tenhle tip proto stoprocentně doporučuji, funguje! Vezměte svého čtyřnohého (i dvounohého) partnera a vydejte se do přírody. Ta totiž dokáže s unaveným tělem zázraky. Vy přitom nemusíte dělat nic, jen si ji užívat, ostatní už zařídí sama. Tipy na výlety najdete na [www.doprinary.com](http://www.doprinary.com), [www.tipynavylet.cz](http://www.tipynavylet.cz), [www.rodinnevylety.cz](http://www.rodinnevylety.cz).



### Kulečnickujte

Není úplně tak důležité vyhrát, jako se zúčastnit – protože nad kulečnickovým stolem se s partičkou přátel vždycky nasmějete! A také proberete, co je potřeba. Uleví se vám, uvidíte...



# 3

## JŠTE ZIMOMŘIVKA

Z BAZÉNU VÁM NASKAKUJE HUŠÍ KŮŽE A ANI NEMÁTE NÁLADU VIDĚT SE SE ZNÁMÝMI? JE ČAS SE ZAHŘÁT!

### Protáhněte se v teple

Není nad příjemné protažení celého těla. Žádný spěch ani stres, prostě pohoda, která vám zaktivuje svaly, a navíc vás vlivem horka zbaví škodlivých látek v těle. O bikram józe jsme psali v minulých číslech – a vám nezbyvá než ji vyzkoušet, protože za to stojí! Více na [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz).

### Zalezte do vířivky

Bublinky, tryskání a proudy vody, které vám ze všech stran masírují pokožku i svaly pod ní... Nemusíte dělat nic jiného než ležet se zavřenýma očima a nechat si zdát růžové sny. Vířivá koupel neboli whirlpool či jacuzzi má blahodárné účinky na pokožku, šlachy, klouby i svaly. Nezapomeňte její účinky podpořit kvalitním pleťovým mlékem či speciálním energizujícím (či naopak zklidňujícím) olejem. Např. Fitness olej Dr.Hauschka, Levandulový zklidňující olej Weleda nebo Limetkový olej Lavera.



### Saunujte se

Kromě toho, že se v sauně zaručeně ohřejete, pomůžete si také k vylepšení imunitního systému. Budete mnohem méně náchylné k onemocnění, oslabení, ale i k negativnímu pohledu na svět... Takže?

### Bylinkujte a čajujte

Pár kapek do aromalampy provoní vzduch a pomůže navodit uklidňující atmosféru doma (i v práci). Stejně tak teplý čaj z bylinek, sypaného ovoce nebo jiných dobrot (ještě navíc v pěkném hrnečku) vám pomůže se zklidnit a načerpat ztracenou sílu... Zkombinujte několik našich tipů dohromady, a dobrou náladu máte zaručenou!