

MATRIX ŽIVOTNÍHO STYLU

Pozitivní přístup

Myslete pozitivně
Důvěřujte svému tělu
Mějte se rádi
Radujte se, smějte se
Před spaním si vzpomeňte na tři věci, které vám ten den udělali radost a za které jste vděční

Spánek

Dodržujte spánkový režim, choďte spát pravidelně ve stejný čas
Nepoužívejte elektronické přístroje 2 hodiny před spaním. Pokud musíte, filtrujte alespoň modré světlo červenými brýlemi
Deaktivujte v ložnici na noc síť wifi
Nejezte dvě hodiny před spaním
Spěte ve vyvětrané a zatemněné místnosti

Detox

Podporujte přirozené detoxikační mechanismy těla
Podporujte svá játra
Omezte co nejvíce konvenční kosmetiku a hygienické přípravky, nahraďte je přírodními / netoxickými produkty
Eliminujte ve své domácnosti plastové materiály
Zapořte se! Pohybem či navštěvujte pravidelně infra saunu
Dopřejte si pravidelně solné koupele

Stres

Identifikujte, co vás nejvíce stresuje
Naučte se meditovat anebo sportovat
Praktikujte jógové dýchání
Vypovídejte se přáteli
Vypište se ze svých potíží
Naučte se věci plynout a nechat být

Spektrum zdravého životního stylu

Zpomalení

Žijte v přítomnosti
Jezte v klidu a v příjemném prostředí
Užívejte si čas s rodinou a se svými přáteli
Vyhradte si čas, kdy jste offline
Nemyslete stále na své povinnosti
Pěstujte rituály

Socializace

Obklopte se lidmi, kteří vás podporují a inspirují
Omezte sociální interakce, které jsou stresující, nebo vás vyčerpávají
Objímejte se se svými blízkými
Pořídte si domácího mazlíčka
Užívejte si čas sám se sebou

Výživa

Zaměřte se na pestrost na talíři, dle principů „duhové diety“
Zaměřte se na kvalitní tuky
Jezte dostatek vlákniny
Zaměřte se na lokální a sezónní potraviny
Pijte dostatek čisté, filtrované vody
Omezte procesované potraviny a cukry
Jezte fermentované potraviny
Připravujte si co nejvíce pokrmů doma a vařte s láskou
Vybírejte potraviny, v co možná nejlepší kvalitě

Pohyb

Choďte denně na procházky
Zhluboka dýchejte čerstvý vzduch
Věnujte pohybu denně 20–30 minut
Vybírejte si sportovní aktivity, které vás opravdu baví
Respektujte svá fyzická omezení



Institut
funkční medicíny
a výživy