

Dukátek.cz, Jíme zdravě - Žijeme zdravě

Vloženo: 23.02.2016 Reklamní sdělení

Návod na přežití hektické současnosti ještě nevznikl. Nicméně svému tělu můžete trochu pomoci odolat nástrahám doby moderní. Jak? K tomu jsme takový manuál připravili my. Pojmenovali jsme ho Dukátek a sídlí na stejnojmenné doméně dukatek.cz.



Na našem webu se dozvíte vše o zdraví. Řekneme si, jak by měla vypadat taková [vyvážená strava](#) a představíme si odvážné bojovníky v péči o vaše fit tělo i mysl - [superpotraviny](#). Péči o tělo je nutné se věnovat, musí toho s vámi zvládnout den co den opravdu hodně. Stres, nepravidelná životospráva, to vše mu ubírá energii a přispívá k rozvoji nemocí. Víte, že podle studie provedené v roce 2015, se cítí být syndromem vyhoření ohrožen už každý třetí Čech?



Také máte tendence se péči o zdraví věnovat až tehdy, když vás viry a bakterie zaženou do postele a přinutí polykat jednu tabletku za druhou? V tom lepším případě, tedy. Mnozí solidárně napomáhají jejich šíření do okolí a na veškeré zdravotní obtíže znají jedinou univerzální léčbu, z níž však lékaři mají pramalou radost: „Přechodit!“ Měli byste tento přístup přehodnotit. A ze všeho nejvíce myslet hlavně na prevenci. S našimi tipy pro zdraví se snáze ubráníte napadení [zákeřnými chorobami](#). A protože platí, že co se naučíte v mládí, to později jako když najdete, zaměřili jsme svou pozornost také na ty nejmenší. Sice bude ještě chvíli trvat, než si nás mnozí z nich přečtou sami, ale zatím máte jejich zdraví v rukou vy, rodiče. Když je naučíte bránit se před všudypřítomným vlivem sladkých limonád a nezdravých pokrmů z rychlého občerstvení, možná to neocení úplně hned. Každá generace potřebuje udělat vlastní chyby. Ale vaše výchova v nich zakoření a později dají slovům maminky či tatínka jistě za pravdu.

Aby nám naše tělo vydrželo zdravé, protože ho potřebujeme, to je jedna věc. [Péče o tělo](#) však nezahrnuje jen předcházení nemocím, případně jejich léčbu. Jejím součástí je i to, že svoje tělo budete hýčkat, protože si to zaslouží. Co ho například rozmazlit nějakými dobrými recepty? Něco vám u nás schází? Zeptejte se na to v poradně. Chybí vám podstatná informace a vy víte, která to je? Doplňte ji sami. Napište článek a pošlete nám ho. K lepšímu zdraví si můžeme pomoci navzájem.

