

SH
FIT

Tvůj malý průvodce světem
REGENERACE

SABINA STENCZELOVÁ



WWW.SABHEALTHFIT.CZ

Tvůj malý průvodce světem **REGENERACE**

SABINA STENCZELOVÁ

REGENERACE JE ZÁKLADEM NAŠEHO ZDRAVÍ – FYZICKÉHO I MENTÁLNÍHO. V DNEŠNÍ DOBĚ JSME NEUSTÁLE VYSTAVENI TLAKU, VÝKONU A RYCHLÉMU TEMPU, KTERÉ TĚLU I MYSLI BERE ENERGII. AŽ UŽ JSME SPORTOVCI, PRACUJEME V KANCELÁŘI, STARÁME SE O RODINU NEBO KOMBINUJEME VŠECHNO DOHROMADY, NAŠE TĚLO POTŘEBUJE PROSTOR PRO OBNOVU. REGENERACE NENÍ LUXUS, ALE PŘIROZENÁ BIOLOGICKÁ POTŘEBA, BEZ KTERÉ NEMŮŽEME DLOUHODOBĚ FUNGOVAT.

ODPOČINEK JE KLÍČOVÝM PRVKEM VÝKONNOSTI, NIKOLI JEJÍM OPAKEM. KDYŽ TĚLO NEDOSTÁVÁ DOSTATEK ČASU NA OBNOVU, HROMADÍ SE ÚNAVA, KLESÁ IMUNITA A ROSTE RIZIKO ZRANĚNÍ ČI VYHOŘENÍ. STEJNĚ TAK MYSL BEZ PAUZY ZTRÁCÍ KREATIVITU, SOUSTŘEDĚNÍ A STABILITU. REGENERACE UMOŽŇUJE NAŠEMU ORGANISMU ZPRACOVAT FYZICKOU ZÁTĚŽ, EMOCE I STRES A POMÁHÁ NÁM VRACET SE ZPĚT DO ROVNOVÁHY.

PRAVIDELNÁ REGENERACE PŘINÁŠÍ VÍCE ENERGIE, LEPŠÍ NÁLADU A VĚTŠÍ RADOST ZE ŽIVOTA. NEJDE O TO BÝT DOKONALÝ NEBO „VŽDY PRODUKTIVNÍ“, ALE NAUČIT SE RESPEKTOVAT SVÉ VLASTNÍ TEMPO. KDYŽ NASLOUCHÁME TĚLU, DOPŘÁVÁME SI KVALITNÍ SPÁNEK, AKTIVNÍ I PASIVNÍ ODPOČINEK A VYTVÁŘÍME SI MALÉ RITUÁLY PÉČE O SEBE.



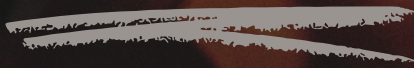
@Sabhealthfit

CO NALEZNETE UVNITŘ?

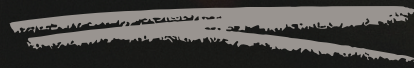
REGENERAČNÍ TECHNIKY PODPORUJÍCÍ FYZICKÉ ZDRAVÍ



REGENERAČNÍ TECHNIKY PODPORUJÍCÍ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ



TIPY NA RYCHLÉ RECEPTY, KTERÉ V ZIMĚ ZAHŘEJÍ



+

UKÁZKA REGENERAČNÍCH POMŮCEK, KTERÉ TI NESMÍ CHYBĚT

WWW.SABHEALTHFIT.CZ



Vítej.

Zdravím a děkuji, že sis stáhl/a můj e-book zaměřený na regeneraci těla ve všech jeho podobách.

Po několikaletých pokusech i omylech na vlastním těle ti přináším jednoduchého průvodce „do kapsy“ světem regenerace – technikami, které mi každý den pomáhají, ať už po náročném tréninku, nebo jen tak pro uvolnění celého těla.

Užij si čtení!

SABINA STENCZELOVÁ
@SABHEALTHFIT
WWW.SABHEALTHFIT.CZ

TECHNIKY PRO FYZICKOU REGENERACI

#1 část - spánek

Spánek představuje nejzásadnější formu přirozené regenerace a je klíčovým procesem, kterým tělo i mysl obnovují své síly.



Během hluboké, tzv. NREM fáze dochází k nejintenzivnějším opravám buněk, regeneraci svalové tkáně a posilování imunitního systému. V REM fázi zase mozek třídí informace, ukládá vzpomínky a zpracovává emoce, což přispívá k psychické stabilitě a lepší odolnosti vůči stresu. Pro většinu dospělých je ideální délka spánku 6–8 hodin, aby regenerace proběhla kompletně. Kvalitní spánek podporuje i prostředí – chladnější teplota, tma, čerstvý vzduch a minimum rušivých podnětů.

Před ulehnutím doporučuji zařadit krátkou rutinu, která tělu i mysli pomůže zpomalit: protažení, dechové cvičení, teplou sprchu nebo omezení obrazovek alespoň hodinu před spaním. Díky tomu vytvoříš optimální podmínky pro skutečně hlubokou a účinnou regeneraci.

PRO PODPORU KLIDNÉHO VEČERA A PŘÍPRAVU TĚLA I MYSLI NA KVALITNÍ SPÁNEK MOHU
DOPORUČIT UKLIDŇUJÍCÍ ČAJE JAKO:

TULSI ČAJ | MEDUŇKA | HEŘMÁNEK



#2 Část - Automasáž

Automasáž je jednoduchý a přístupný způsob, jak urychlit regeneraci těla a ulevit svalům od napětí i únavy. Pravidelným uvolňováním přetížených míst podporuješ lepší cirkulaci krve, zmírňuješ ztuhlost a zvyšuješ pohyblivost. Ať už používáš masážní válec, míček nebo jen vlastní ruce, automasáž pomáhá tělu rychleji se zotavit po běžném dni, fyzické aktivitě i dlouhém sezení. Je to efektivní nástroj, jak podpořit přirozené regenerační procesy a zároveň se lépe propojit se svým tělem. Masážní pistole nebo masážní válec dokážou regeneraci ještě více zefektivnit. Masážní pistole cílenými vibracemi uvolňuje hlubší vrstvy svalů, rozbíjí svalové uzlíky a zmírňuje napětí v místech, kam se běžnou masáží někdy dostáváme obtížně. Válec naopak pomáhá stimulovat fascie, zlepšuje cirkulaci a přispívá k pružnější svalové tkáni. Pravidelné zařazování těchto technik – třeba i jen pár minut denně – může výrazně snížit pocit únavy, zlepšit držení těla a celkově podpořit tvoji regeneraci i pohodu.



Pomůcky



#3 část - Jemná jóga

V období, které pro mě bylo životně nejnáročnější, mi ze všeho nejvíc pomohlo zařadit si do života pravidelný jógový pohyb alespoň 1-2× týdně.

Pokud pravidelně cvičíte, je vaše tělo často v napětí a svaly potřebují regeneraci i skrze jiný typ aktivity – a právě v tom se pro mě jóga stala nepostradatelným pomocníkem.

Jemná jóga představuje jednu z nejšetrnějších, ale zároveň nejúčinnějších forem péče o tělo i mysl. Pomáhá zlepšovat mobilitu kloubů, uvolňovat zkrácené svaly a postupně rozvíjet flexibilitu bez zbytečného tlaku na výkon. Díky plynulým, kontrolovaným pohybům se tělo učí pracovat efektivněji, zvyšuje se kvalita držení těla a prohlubuje se dech – což má příznivý vliv nejen na fyzickou kondici, ale i na nervový systém. Jemná jóga zároveň podporuje jiný typ síly než klasické silové tréninky: buduje stabilitu, vědomé zapojení hlubokých svalů a schopnost pracovat s vlastním tělem v jeho přirozeném rozsahu. Pravidelná praxe tak výrazně podporuje regeneraci, protože uvolňuje napětí, zlepšuje cirkulaci a pomáhá tělu dostat se zpět do rovnováhy. Je to ideální doplněk k jakémukoli pohybu – i k běžnému každodennímu životu.



#4 Část - *Hydratace a vyvážená strava*

Dostatečná hydratace a vyvážená strava patří mezi nejzásadnější pilíře regenerace, i když jsou často přehlíženy. Voda pomáhá udržovat optimální funkci svalů, kloubů i metabolismu a podporuje odplavování látek vznikajících během zátěže. Kvalitní strava zase dodává tělu potřebné živiny pro opravu tkání, obnovu energie a celkovou vitalitu. Bílkoviny napomáhají regeneraci svalů, komplexní sacharidy doplňují zásoby energie a zdravé tuky podporují hormonální rovnováhu. Dostatek vitamínů a minerálů pak zajišťuje správné fungování nervového systému a snižuje únavu. Když tělo dostává to, co skutečně potřebuje, regenerace probíhá efektivněji a cítíš se silnější, vyrovnanější a odolnější vůči každodennímu stresu.



Hydratace a vyvážená strava

Potraviny bohaté na kvalitní bílkoviny

Pomáhají opravovat a regenerovat svalovou tkáň.

losos, tučné ryby
vejce
kuřecí, hovězí a krůtí maso
řecký jogurt, tvaroh
luštěniny (čočka, cizrna)
tempeh

Potraviny s vysokým obsahem omega-3

Podporují regeneraci, snižují zánět a zlepšují funkci mozku.

losos, sardinky, makrela
chia semínka
lněná semínka
vlašské ořechy



Hydratace a vyvážená strava

Zelenina bohatá na minerály

Důležitá pro imunitu, obnovu buněk a správné fungování svalů.

špenát

brokolice

sladké brambory

řepa

Potraviny bohaté na hořčík

Hořčík uvolňuje svaly a podporuje kvalitní spánek.

banány

hořká čokoláda (min. 70 %)

avokádo

ořechy a semínka

celozrnné obiloviny



Hydratace a vyvážená strava

Tekutiny podporující hydrataci

Bez hydratace regenerace nefunguje.

čistá voda

kokosová voda (obsahuje elektrolyty)

bylinné čaje (máta, rooibos, heřmánek)

Mé doporučení TULSI čaj
známý také jako bazalka posvátná – je v ájurvédě
považován za jeden z nejmocnějších bylinkových nápojů
pro zklidnění těla i mysli.

- Snižuje stres a napětí
- Podporuje imunitu
- Pomáhá při nachlazení a dýchacích potížích
- Zlepšuje trávení
- Regeneruje tělo i mysl
- Zklidňuje a podporuje lepší spánek

Silný antioxidant!



Proteinový Chia pudink se švestkami



RECEPT

Na porci budeš potřebovat

- 20g chia semínek
- 100ml kešu mléka
- 80g švestek
- odměrka proteinu

PŘIPRAV SI SKLENICI S KEŠU MLÉKEM, PŘIDEJ PROTEIN A DOBRĚ PROMÍCHEJ, ABY SMĚS BYLA HLADKÁ A BEZ HRUDEK. POTÉ PŘIDEJ CHIA SEMÍNKA A MÍCHEJ VŽDY KDYŽ SE SEMÍNKA USADÍ, DOKUD PUDINK NEZAČNE HOUSTNOUT. DO KASTRŮLKU DEJ 80 G ŠVESTEK NAKRÁJENÝCH NA MALÉ KOSTIČKY; POKUD JSOU KYSELÉ, MŮŽEŠ JE LEHCE DOSLADIT, ALE JEJICH KYSELOST SE DO RECEPTU SKVĚLE HODÍ. POVAŘ JE, DOKUD NEZÍSKAJÍ KONZISTENCI POVIDEL, A PŘIDEJ ŠPETKU SKOŘICE. PŘIPRAV SI ČISTOU SKLENIČKU, NA JEJÍŽ DNO ROZETŘEŠ ŠVESTKOVÁ POVIDLA, A NAVRCH NALIJEŠ CHIA PUDINK. HOTOVÝ DEZERT NECH JEŠTĚ ALESPOŇ 1 HODINU ODLEŽET V LEDNICI - A VOILÀ, PROTEINOVÝ „ŠVESTKOVÝ KOLÁČ“ JE NA SVĚTĚ. DOBROU CHUŤ!



Salát ze špagetové dýně s granátovým jablkem

RECEPT

Na porci budeš potřebovat

- 1 červená paprika
- 1/2 cukety
- šalotka
- avokádo
- 1/2 špagetové dýně
- lžíce granátového jablka
- olivový olej
- sůl a pepř



POLOVINU ŠPAGETOVÉ DÝNĚ LEHCE POKAPEJ OLEJEM, OSOL A PEČ V TROUBĚ ASI 25 MINUT PŘI 200 °C. MEZITÍM NASEKEJ ZBYLOU ZELENINU A ORESTUJ JI NA OLIVOVÉM OLEJI DO MĚKKA, POTÉ OSOL A OPEPŘI. ZELENINU NASERVÍRUJ NA TALÍŘ. UPEČENOU DÝNI VYDLABEJ VIDLIČKOU, ABY VZNIKLY „ŠPAGETKY“, A SMÍCHEJ JE S PŘIPRAVENOU ZELENINOU. NAKONEC POSYPEJ GRANÁTOVÝM JABLKEM. PRO JEŠTĚ VÝRAZNĚJŠÍ ZIMNÍ, JEMNĚ OŘÍŠKOVOU CHUŤ MŮŽEŠ PŘIDAT MLETÁ LNĚNÁ A KONOPNÁ SEMENA BOHATÁ NA OMEGA-3. VÝŽIVNÉ A CHUTNÉ! DOBROU CHUŤ

TECHNIKY PRO PSYCHICKOU REGENERACI

#1 část - medituj

Nebojte se, nechci vám radit ve stylu „ted' si sedněte, vypněte myšlenky a meditujte“. Postupně jsem pochopila, že meditací se dnes dá nazvat v podstatě jakákoli aktivita, která vyživuje vaši duši a do níž se můžete naplno a na 100 % ponořit, aniž by vás rušily vnější vlivy. Pro mnoho z nás je to například vaření, čtení nebo kreslení. Není náhodou, že u těchto činností tzv. „vypneme mozek“ – a právě to je přesně to, co od meditace potřebujeme.



Činnosti jako malování, čtení knihy, procházky, vaření nebo jakékoli tvoření patří k nejpřirozenějším způsobům regenerace mysli, protože nás dokážou plně vtáhnout do přítomného okamžiku. Když se soustředíme na tahy štětce, vůni jídla, příběh v knize nebo tvoření rukama, mozek zpomaluje, snižuje se hladina stresu a aktivuje se kreativní část našeho myšlení. Tyto aktivity podporují stav „flow“, ve kterém na chvíli mizí vnější tlak i zahlcené myšlenky. Díky tomu se mysl může uvolnit, vyčistit a znovu nabrat energii. Tvořivé činnosti navíc rozvíjejí fantazii, posilují vnitřní klid a přinášejí pocit naplnění – což je pro psychickou regeneraci stejně důležité jako odpočinek pro tělo.



#2 část -

Denní rituály péče o sebe

Rituály péče o sebe jsou malé každodenní chvíle, které nám připomínají zpomalit, nadechnout se a věnovat pozornost svému tělu i mysli. Ať už jde o pár minut ticha, krátké protažení nebo jemnou vůni svíčky, tyto drobnosti vytvářejí pocit klidu, podpory a vnitřní stability. Pravidelně opakované rituály nám pomáhají cítit se lépe, vyrovnaněji a více propojeni sami se sebou.



Denní rituály péče o sebe vytvářejí v našem životě malé, ale velmi silné opěrné body, které podporují psychickou i fyzickou regeneraci. Ranní **studená sprcha** může probudit tělo i mysl, zlepšit cirkulaci a dodat energii do nového dne, zatímco krátká ranní **rozcvička** rozhybe svaly, uvolní ztuhlost a připraví tělo na aktivitu. Jemný **čaj** po probuzení zase pomáhá zklidnit tempo a naladit se na den vědomě. Stejně důležité jsou i večerní rituály – chvíle vědomé **vděčnosti** za vše, co den přinesl, dokáže zklidnit mysl a podpořit zdravější mentální nastavení.

Radostné drobnosti jako příjemné **vůně**, zapálené **svíčky**, tlumená světla či **voňavé oblečení** pozitivně ovlivňují nervový systém a vytvářejí pocit bezpečí a útulna. Když si tyto malé rituály dopřáváme pravidelně, stávají se každodenním prostorem pro návrat k sobě, který má na naši regeneraci mnohem větší dopad, než si často uvědomujeme.



#3 část -

Digitální detox a omezení obrazovek

Jen si zkuste představit, kdyby se najednou vypnuly všechny sociální sítě, internet nebo cokoli, co ve virtuálním světě neustále narušuje vaši pozornost. Ne? Necítili byste se lépe? To je pravděpodobně znamení, že byste si měli dopřát digitální detox. Odložte alespoň na pár minut denně elektroniku a dejte své hlavě klid a plnou pozornost životu kolem vás.



Když začínáš s digitálním detoxem a chceš podpořit psychickou regeneraci, můžeš si vybrat spoustu příjemných aktivit, které uklidní mysl a pomůžou ti přepnout z neustálého online režimu do klidnějšího tempa.

Pustit si jemnou hudbu, setkat se se svými nejbližšími nebo si užít pár minut úplného ticha v teplém domově či tančit? Skvělou volbou je také malování, psaní deníku, čtení knihy nebo pečení pro radost. Někdy pomůže i obyčejné uklizení malého prostoru kolem sebe – působí to překvapivě očišťujícím dojmem i na mysl. Ať už zvolíš cokoli, důležité je, že pozornost vracíš sobě, do tady a teď, a necháváš svůj nervový systém konečně vydechnout.





Nenech si nic ujít!

Pokud tě téma regenerace, zdravého pohybu i výživných receptů baví, budu ráda, když navštívíš můj web, kde najdeš ještě více inspirace pro zdravější a vyrovnanější životní styl.

NAVŠTIV MÉ STRÁNKY
WWW.SABHEALTHFIT.CZ



@SABHEALTHFIT