

Příchodem podzimu život nekončí, ba naopak začíná

### Kam vyrazit?

Podzim pro některé možná znamená jen deprese, vlezlou zimu a konec skvělého léta, ale nemusí to tak být. I na podzim se dá dělat spousta zábavných aktivit, které povzbudí náladu i zlepší kondičku. A nejen výlety do přírody nebo fitness centra jsou k dispozici.

#### Barevný podzim

I když už venku není počasí na tílko a mini sukni, přesto se odvažme vyrazit ven. Podzim totiž nepřináší jen zimu a deprese, ale také krásně barevné stromy a keře, které nám určitě dodají energii. Procházkou se zahřejete a rozproudíte krev, takže uděláte i něco pro své zdraví. Pokud to chcete vzít opravdu zodpovědně, zkuste nordic walking. Dvě zdánlivě neškodné hůlky vám dají pořádně do těla. Můžete tak obdivovat krásu podzimní přírody a zároveň shazovat kila.

Jestli nejste na procházky, ani na kolo ještě není pozdě. Záleží jen na tom, jak moc odvášní jste. Pokud vyjde počasí, na kole se dostanete dál a rychleji. Jako motivaci si můžete říkat, že ujedete podzimu. Ale je důležité v tuto roční dobu nepodcenit oblečení a opravdu nevyrazit v kratásech a čekat, že se cestou zahřejete bez následků.

Účinnou náhražkou může být i spinning. Pak můžete ujet kilometrů kolik chcete a přesto budete pořád v teple fitness centra.

Jestli jste ten typ, co prvním spadlým listem odmítá opustit teplo domova, zaměřte se na aktivity v teple. Na podzim začíná sezóna divadel, takže nudit se rozhodně nebudete. Skvělým tipem jsou i výstavy, veletrhy, kina a muzea. Sice třeba neuděláte tolik pro tělo, ale zase povzbudíte ducha.

#### Hlavně pozitivně

Ať už se rozhodnete pro jakoukoli z aktivit, na podzim obzvlášť myslete na štěstí, na zdraví a na vše krásné. Tato roční doba je známá jako doba depresí a zášti vůči světu, že nám sebral léto. Nejlepší, co proti tomu můžete udělat, je nesesdět doma a nevzdychat. Vyrazte mezi lidi, za kamarády a sportujte, ať si můžete bez výčitek upéct cukroví na Vánoce. Udělejte si z podzimu období, kdy si dáte do pořádku postavu, uklidníte se po rozlitaném létě a budete se věnovat všemu, na co jste přes rok neměli čas.

V neposlední řadě, a hlavně jestli budete na podzim sportovat, nepodceňujte svoje zdraví. Přeci jen jste pár měsíců byli zvyklí na úplně jiné teploty a tak je třeba imunitu podpořit vitamíny. Jak v ovoci a zelenině, tak i v doplňcích stravy, které vám pomohou neprožít podzim v posteli s chřipkou.