# 3 tipy, jak být dlouhodobě zdravější

**Každý si přeje být po co nejdelší možnou dobu zdravý a bez zdravotních potíží, které s věkem bohužel často přibývají. Naštěstí to není nevyhnutelné a pokud budete své zdraví poctivě podporovat, pak vám to vaše tělo v dobrém vrátí. V tomto článku vám prozradíme, na co se zaměřit a čemu se raději vyhnout, aby se vás zdraví drželo jako klíště.**

## Myslete na zdraví svých střev

Pokud budete mít zdravá střeva, pak budete rozhodně víc ve formě, než kdybyste neměli. Střeva hrají velkou roli v našem zdraví a v tom jak se cítíme, proto je podporujte každý den. Jezte jogurty, které jsou bohaté na živé kultury, které našim střevům velmi prospívají z toho důvodu, že pomáhají dobrým bakteriím převažovat nad těmi špatnými. Laktobacily můžete užívat také ve formě tobolek. Využijte [ADVANCE nutraceutics slevový kód](https://www.slevovekody.cz/obchod/advance-nutraceutics)na jakékoliv doplňky stravy.

## Hýbejte se tak, jak vám to nejvíc vyhovuje

Pohyb je také důležitý pro střeva, ale i pro srdce a psychiku. Při cestě za svým dlouhodobým zdravím zkrátka nesmíte na pohyb zapomenout. Najděte si pohyb, který vám dělá radost, a tomu se věnujte. Nedělejte však něco, co vás nebaví, jelikož byste si neužili všechny zdravotní přínosy, které z pohybu můžete čerpat. Nemusíte nutně běhat nebo se věnovat vrcholovému sportu. Klidně si večer dopřejte klidnou procházku, která prospěje i vaší mysli a spánku. Nezapomeňte ani na vitamíny, které vám pomohou bojovat proti únavě, křečím a dalším nepříjemnostem, které často pociťujeme. Spolu s pohybem potřebujeme také zvýšený příjem minerálů. [Natures Finest sleva](https://www.skrblik.cz/kupony/obchod/natures-finest/) vám navíc ušetří nějakou tu korunku.

## Vyhýbejte se alkoholu a zpracovaným potravinám

To, že alkohol vašemu tělu neprospívá, už nejspíš tušíte. Pokud pijete alkohol na noc, škodí navíc také vašemu spánku, ačkoliv si můžete myslet, že vám naopak pomáhá usnout. Raději alkohol ze svého života alespoň na nějaký čas úplně odstraňte, bude to skvělá [detoxikace organismu](https://www.kodino.com/cz/detoxikace-jater). Také zpracované potraviny jsou něco, čemu byste se měli rozhodně vyhýbat, aby se vás drželo zdraví. Místo toho si vybírejte čerstvé potraviny jako je ovoce a zelenina, sýry, luštěniny a maso bez tuku.

## Myslete také na psychiku

Psychické zdraví je také důležité, pokud chcete být dlouhodobě zdraví. Pokud nebudete mít v pořádku psychiku, budete trpět na úzkosti či deprese, je dost možné, že si tímto přivodíte také fyzické nemoci. Proto se často zaměřujte na to, jak se cítíte a pokud vám dlouhodobě není dobře, popovídejte si s psychologem, který vám pomůže.