Titulní – <https://unsplash.com/photos/_mIXHvl_wzA>

Sportem – <https://unsplash.com/photos/4l8UH4G2_Dg>

Pitný - <https://unsplash.com/photos/PCpoG06fcUI>

Bílkoviny – <https://unsplash.com/photos/xWm1DjCkUzU>

Ořechy - <https://unsplash.com/photos/b7F8mxFgAMY>

Věk kolem 50 let je pro nás ženy poměrně komplikovaný, jak po psychické, tak fyzické stránce. Děti obvykle vylétají z hnízda, hledáme novou náplň našeho života. Objevují se vrásky, únava, v neposlední řadě začíná přicházet menopauza. Všechny tyto podněty ovlivňují kvalitu našeho života. Poradíme vám, jak si i nadále udržet energii a vitalitu.

**Sportem ku zdraví**

Věřte nebo ne, ale pravidelný pohyb pomáhá nejen našemu tělu, ale také mysli. Při sportovní aktivitě totiž dochází k okysličení mozku, což má za následek zlepšení nálady. Do ničeho se však nenuťte a najděte si sport, který vás bude bavit a nebudete jej dělat s nechutí. Může to být jóga, běh, plavání či jízda na kole. Nejen že si udržíte dobrou vitalitu, ale budete se cítit mnohem lépe.

**Dodržujte pitný režim**

Tělo je potřeba hydratovat v každém věku. Nejen že se díky tomu dostávají živiny do všech orgánů, ale dostatečný pitný režim přispívá i k redukci vrásek a zkvalitňuje trávení. Vypít bychom měli minimálně zhruba 1,5-2l denně. Mezi nejvhodnější tekutiny řadíme samozřejmě čistou vodu, kterou lze obohatit o plátky citronu.

**Nezapomínejte na bílkoviny**

Bílkoviny zabraňují ztrácení svalové hmoty a udržují nás v kondici. Pokud se navíc chystáte, shodit přebytečná kila, měla by být velmi důležitou součástí vašeho jídelníčku. Zasytí vás a nebudete mít tak často pocit hladu, takže redukce hmotnosti půjde snáz.  
Mezi bílkoviny řadíme kvalitní mléčné produkty, vejce, kuřecí a drůbeží maso. Nezapomínejte také na ryby, které navíc obsahují Omega 3!

**Tělo jako stroj potřebující energii**

Jste v práci po obědě a už se nemůžete dočkat, až půjdete domů a lehnete si k televizi? Na pohybovou aktivitu vám už nezbývají síly. Možná konzumujete špatné potraviny.   
Zkuste do svého jídelníčku zařadit ořechy. Jsou sice známé tím, že mají mnoho kalorií, ale kromě toho obsahují také komplexní sacharidy a zdravé tuky. Bohaté jsou také na antioxidanty, které zvyšují energii a pomáhají naší imunitě.

Zdroje :

<https://www.celostnimedicina.cz/seniori-a-vyziva-jak-zustat-zdravy-a-vitalni.htm>

<https://www.svetplodu.cz/clanek/284/potraviny-pro-vice-energie/>