

EDITORIAL



Konec roku je tradičně spojený s bilancí toho, co jsme za poslední rok prožili.

Úspěchy i neúspěchy shrneme na misky vah a zavazujeme se sami sobě či svému okolí prožít nový rok lépe.

Dodržování těchto předsevzetí většinou nemá dlouhou životnost, což nám většinou velkou radost nedělá. Latka, kterou svými předsevzetími nastavíme bývá často nesmyslně vysoko. Při neúspěchu jsme ze sebe nešťastní někdy až depresivní. Tuto situaci známe všichni.

Můj editorial Vám, místo výčitek, má dodat odvalu k smysluplným a splnitelným předsevzetím.

Je důležité si uvědomit, že člověk je od přírody líný a pohodlný tvor. Každá změna i ta nejracionálnější či nejnnutnější s sebou nese přemáhání a stojí nás drahocennou energii, které v dnešní době nemá nikdo nazbyt.

Dělá nám problém vstát z teplé postele, zacvičit si a připravit si zdravou vydatnou snídani. A ještě se snad osprchovat studenou vodou! To je už příliš! To po mně moje tělo nemůže chtít, brání se mozek! Ale ví náš mozek, co je pro nás dobré a prospěšné?

Pokud ano, proč nás nechá celý den strádat o hladu a žízni, když potřebujeme energii na práci? Nebo si snad myslí, že sezení u počítače nebo jedacího stolu, řízení auta v hustém

provozu a telefonování není práce vyžadující energii?

Možná má zafixováno, že práce znamená vytvořit něco materiálního, vyrobit užitečnou věc, sklidit úrodu, uklidit dům nebo uvařit jídlo.

Když se večer konečně posadíme, abychom v klidu doplnili živiny a tekutiny, vystresované tělo si z obavy, že zase bude strádat, vše pro jistotu ukládá a nastaví úsporný režim. A že my potom za rok přibereme kolem pasu, bereme jako nedílnou součást změny letopočtu.

Jak se tedy zaúkolovat bez „vedlejších účinků“? Reálně zhodnoťte své síly a odhodlání. Tento rok to může být jinak a Vaše rozhodnutí Vám změní život od základů.

Jedno z mých kréd zní: „Jsme tak mladí, jak pružná je naše páteř“. Symptomy jako ztuhlá páteř, povolené břišní svaly či těžkopádná chůze jsou obrazem špatného životního stylu.

Ale nezuřte. Pružnost páteře se dá obnovit v každém věku a tím odstranit nejen bolesti v zádech a kloubech, ale i poruchy ve všech orgánech, způsobené blokadí nervové sítě páteří.

Garantuji vám, že to zvládnete za 2 x denně 10 minut a ještě s úsměvem na tváři. To určitě dokážete do svého denního programu zařadit. Tak neváhejte a začněte hned dnes! Staňte se úspěšnou manažerkou svého zdraví!

Nadcházející rok Zajíce bude podporovat vaše odhodlání. Má být podstatně klidnějším rokem, rokem rodinné pohody se zaměřením na výchovu a vzdělávání. Lidé si začnou více vážit života a mezilidské vztahy mají lepší vyhlídky.

Přeji vám dobré využití roku Zajíce k osobnímu růstu a udržení mládí a svěžesti.

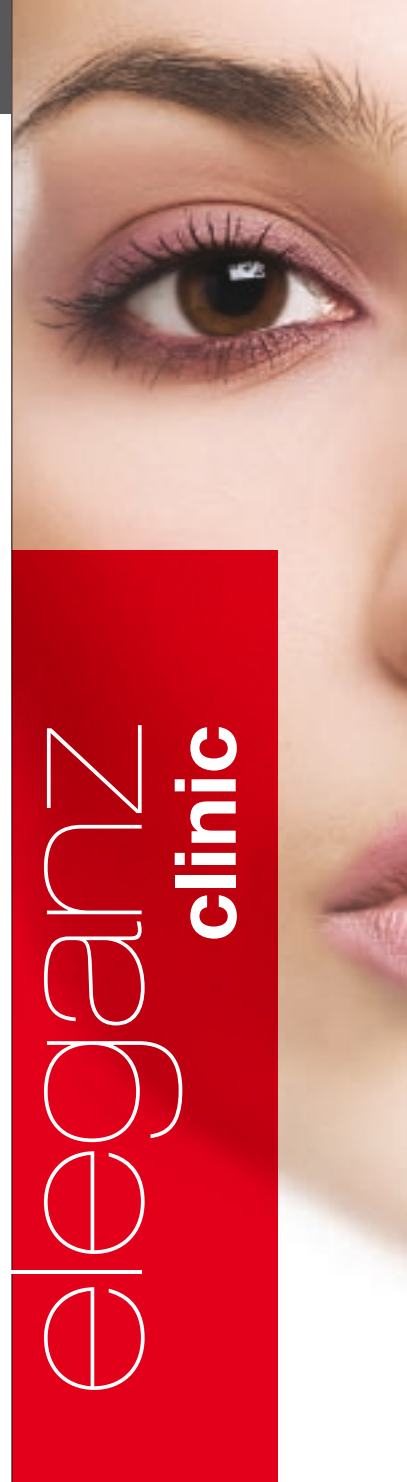
*Dr. Jitka Hořejšová
Anti-aging specialist*

Modern Woman – Výjimečné ženy 4

Vydavatelství
S-PRESS PUBLISHING
Záhřebská 3/369, 120 00 Praha 2
Mgr. Stanislava Šveňková,
vydavatelka
obálka: Anastazie Skopalová –
majitelka a jednatelka společnosti
Cosmetics ATOK
International, s. r. o.

Objednávky inzerce:
info@s-presspublishing.cz
tel./fax: +420 222 521 844
mobil: +420 603 427 566
www.s-presspublishing.cz
Grafická úprava:
Pavel Kadlec, tel.: 777 564 094

ELEGANZ CLINIC
hlavní partner magazínu
Výjimečné ženy v ČR 2011
Tisk:
Tiskárna TIGIS, s. r. o.
Zprostředkovatel tisku:
Jiří Bruna JB
e-mail j.bruna-tisk@seznam.cz



eleganz
clinic



MUDr. Ludmila Šulcová - Hejnalová

soukromá praxe plastické
a estetické chirurgie

plastická chirurgie

Ludmila Šulcová-Hejnalová
Londýnská 39, 120 00 Praha 2
mobil: +420 605 988 676
e-mail: info@sulcova.cz

www.sulcova.cz