

## Misija: maksimum ljetnog odmora i užitka

*Ovisno o okolnostima, ali i o vlastitim odlukama, godišnji odmor može biti razočaravajuće (Pih!) iskustvo, nešto uobičajeno (Ok) iskustvo ili nešto (Wow!) zaista poticajno. Želite li godišnji odmor koji će vas osvježiti, revitalizirati i pripremiti za radne izazove nakon ljeta, ovo su pravi savjeti za vas*

### Tijelo traži užitak

Ako ćete godišnji odmor provesti na moru, cilj je: udaljiti se od kolotečine svakodnevnice i posla, opustiti se, uživati, iskusiti nešto novo i dobiti finu boju. Za cjelokupno psihofizičko zdravlje, tijelo treba dovoljno fizičke aktivnosti, odmora i zdrave hrane. Uz to, tijelo traži i finoću iskustva življenja, odnosno - užitak.

Najprije nešto o uživanju u hrani. Sve što je tijelu potrebno za preživljavanje i kvalitetno funkcioniranje pruža nam priroda: voće, povrće, riba, meso, jaja... Kolači, torte, maslac, čips, sladoled i tjestenina su prerađena hrana - to su kreacije ljudi koji su tragali za što „finijim“ iskustvom uživanja u jelu. Dobar kolač (recimo, cheesecake, moj favorit) većini ljudi je puno ukusniji od, recimo, kuhane pšenice. Prehrambena industrija je, nažalost, toliko „napredovala“ da danas možemo jesti nešto jako fino, što je u isto vrijeme i jako prerađeno i jako nezdravo. Ali vratimo se užitku. Činjenica jest da je većina današnje hrane napravljena s namjerom da bismo u njoj uživali, uključujući i zdravu i ne tako zdravu hranu.

### I kolač je OK

Većinu prehrambenih navika stječemo u djetinjstvu. Preispitate li, recimo, svoju želju za slatkim, vjerojatno ćete se prisjetiti kako su vas roditelji i rođaci nagrađivali komadićima Milke, keksima, Kiki bombonima ili 505 sa crtom. Ili je možda bilo suprotno? Nikada nije bilo dovoljno slatkiša, pa ste, kad su vam postali lako dostupni, počeli nadoknađivati propušteno?

Ako ste zadržali slične navike hranjenja kakve ste imali tijekom djetinjstva, nema razloga da sada odjednom prestanete nedjeljom odlaziti mami na kolače ili jednom tjedno na neku dobru tortu... Umjesto odricanja, uživajte umjereno. To znači, umjesto

da strpate u sebe tri kolača, istinski uživajte u jednom. Polako i malim zalogajima.

## **Bez osjeta nema iskustva**

Bez vida ne postoji ljepota. Bez okusa ne postoji ukusan ručak. Bez mirisa ne postoji aroma borovih iglica u nježnom povjetarcu. Zamislite na trenutak da ste slijepi, gluhi i bez osjeta okusa i mirisa. Je li bez osjetila život uopće moguć?

Većina ljudi uzima svoja osjetila zdravo za gotovo gubeći tako na kvaliteti života. Biti prisutan u osjetilima (npr. u pogledu na predivan zalazak sunca ili u okusu sočne, svježje ubrane smokve) znači biti prisutan u životu. A biti prisutan u životu znači bolje doživjeti sve ono lijepo što nam ovaj svijet nudi.

Istraživanja pokazuju da nas ugodna iskustva ispunjavaju puno više i dugoročnije od materijalnih stvari. Ali nije potrebno istraživanje da biste osjetili razliku između revitalizirajućih osjećaja koje vam pruža šetnja vašom omiljenom plažom i kratkotrajnog ushita koji osjetite prilikom kupnje nove torbe.

S tim na umu, evo nekoliko savjeta za ispunjavajući, kvalitetan godišnji odmor:

### **1. Moj dnevnik finih iskustava**

Ponesite na godišnji sa sobom dnevnik u koji ćete moći zapisivati u čemu ste sve uživali. Tu se može naći večernja šetnja plažom, masaža, odmor u hladu, ukusna večera, toplo more, novo iskustvo (ronjenje, skijanje na vodi). Na kraju godišnjeg imat ćete listu divnih trenutaka kojima ćete se u sjećanju uvijek moći vratiti.

### **2. Vježbanje**

Ne budite jedni od onih koji se toliko opuste da nakon godišnjeg moraju ići na puste dijete i tretmane mršavljenja. Pružite svom tijelu gibanje - plivajte, planinarite, trčite, vježbajte... Možete isprintati plan vježbanja koji sam napravio za vas ("[Samo moj funkcionalni fitness 1](#)" i "[Moj funkcionalni fitness 2 - vježbe](#)") i ostati aktivni gdje god bili. Ugladate li na nekoj plaži cure koje vježbaju, znajte da su to najvjerojatnije Bootcamp-cure koje cijene svoje tijelo i pružaju mu njegu koja mu treba.

### **3. Balansirana prehrana**

Budete li jeli balansirane obroke, birali kvalitetnu hranu i uživali u onom što jedete, nećete imati problema s debljanjem. Uz to, imat ćete dovoljno energije za sve aktivnosti, što je sigurno bolje od prejedanja, samookrivljavanja, samosažaljenja i tromosti. Pročitajte članak ["Kako najlakše ubrzati metabolizam"](#) za savjete kako jesti balansirano.

#### **4. Ukusne delicije**

Istinski uživajte u kockici finog, kvalitetnog sladoleda ili u porciji ukusne tjestenine. Uživajte polako... u svakom zalogaju... u teksturi, mirisu i okusu. Osvijestite jedete li nešto "fino" samo iz navike ili zato jer stvarno uživate.

#### **5. Poticajna knjiga**

Dok ležite na plaži ili uživate u prirodi pročitajte nešto što će vas potaknuti i inspirirati na pozitivnu promjenu. Preporučujem vam dvije fenomenalne knjige: "Unutarnji kompas" psihologinje Tomice Šćavine i "Žensko tijelo, ženska mudrost" Dr. Christiane Northrup. Obje knjige su izašle u izdanju Planetopije.

Osvježite li svoj odmor na ovih pet načina, vjerujem da ćete biti sretniji i zadovoljniji i tijekom godišnjeg i nakon njega.

**Dragan Šurlan**

**Psiholog i trener**

**Fitness Bootcamp**

[www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)