

TAHÁK PRO ZDRAVÉ KLOUBY

6 členů týmu, na které se vyplatí myslet dřív, než se klouby ozvou bolestí.

Bolest často není začátek příběhu.

U mnoha potíží pohybového aparátu se změny a rizikové vlivy mohou hromadit dlouho před prvními výraznými obtížemi. Proto má smysl pečovat o klouby průběžně – ne až ve chvíli, kdy začnou omezovat pohyb.

01 POHYB Rozhýbávač	Klouby nemají rády dlouhé zahálení. Pravidelný a přiměřený pohyb pomáhá udržovat svaly, stabilitu a funkci pohybového aparátu.
02 VÝŽIVA Zásobovač	Tělo potřebuje stavební materiál. Základem je pestrá strava, dostatek kvalitních bílkovin, zeleniny, ovoce a vhodných tuků.
03 PITNÝ REŽIM Zavlažovač	Ani klouby nechtějí pracovat „na sucho“. Dostatek tekutin patří k základům péče o celé tělo.
04 REGENERACE Opravař	Zátěž bez odpočinku není péče. Spánek, regenerace a rozumné střídání aktivity a odpočinku dávají tělu prostor obnovovat síly.
05 TČM Hledač souvislostí	Tradiční čínská medicína se nedívá pouze na bolavý kloub, ale na celkový obraz člověka a jeho souvislosti. Je to tradiční terapeutický model, ne náhrada lékařské diagnózy.
06 CÍLENÁ PODPORA Specialista na míru	Doplňková výživa může mít své místo podle individuálních potřeb. Ne všechno je pro všechny – důležitý je kontext, potřeby a celkový zdravotní stav.

MYŠLENKA NA ZÁVĚR

„Co se projeví dnes, nemuselo začít dnes.“

Nečekejte až na bolest. Všímejte si pohybu, výživy, pitného režimu, regenerace a toho, co vám tělo dlouhodobě říká. A pokud bolest přetrvává, zhoršuje se nebo výrazně omezuje pohyb, je na místě odborné vyšetření.

