

FIT štýl

ZDRAVIE | WELLNESS | KONDÍCIA



V TOMTO
ČÍSLE VÁM
ODPORUČAM:

XXXXX

20

XXXXX XXXX

36

XXXXX XXXX

28

Máme pred sebou 365 čistých listov v knihe s názvom 2020. Je len na nás, ako ich popíšeme. Niektoré hárkky môžu byť plné pestrofarebných obrázkov, iné sivé a melancholické. A presne tak je to v poriadku. Nie každý deň je rovnaký, nie každý deň svieta slnko, nie každý deň ležíme na pláži. Aká nudná by bola mozaika nášho života, keby bola jednotvárna a monotónna!?

Práve v tomto momente sa na chvíľu zastavte a obzrite sa za uplynulým rokom. Čo všetko ste v ňom prežili? Radosť aj slzy, vrcholy aj pády, pevnú pôdu pod nohami aj neistotu, objatia aj odlúčenia. Aký krásny súzvuk pestrosť a rozmanitosť! Počujete tú melódiu, ktorú za sebou rok 2019 zanechal? Už pomaly odznieva a pred vami stojí nová opona. O chvíľu sa odostrie a hlavnú úlohu aj na javisku 2020 budete hrať vy. Vstúpte do svojho príbehu za zvuku krásnej symfónie, ktorú vytvoríte tým, že budete žiť svoj život najlepšie, ako viete.

Nezabudnite, že ak v tomto predstavení stavíte na lásku, nemôžete prehrať. Láska partnerská, láska rodičovská, láska priateľská, ale aj láska k tým, ktorí sa na prvý pohľad k nám nie vždy tvária priateľsky. Jednoducho, obyčajná ľudská láska, to hrejivé teplo, ktoré napokon vôbec nie je také obyčajné. Naopak, je veľmi vzácne. A ste to práve vy, kto ho môže urobiť výnimočným. Tak začnite od seba a rozdáajte svoje svetlo všade tam, kadiaľ budete v novom roku kráčať. Pamätajte však: aby ste mali z čoho rozdávať, musíte aj prijímať. Dajte si záväzok, že si každý deň ďalšieho roka doprajete krátku chvíľku len pre seba. Či si už pôjdete niekam zacvičiť, alebo budete cvičiť doma, pôjdete si zabehať, či sa len tak prejsť do prírody, uvaríte si ultra zdravé jedlo, či si do elegantného pohára na stopke nalejete čerstvé smoothie. Možno si dáte rande sama so sebou v kaviarni alebo si budete čítať doma v posteli knihu, ste to vy, kto vás potrebuje v prvom rade.

Majte rok šťastný a plný prekvapení.

Lucia Gáborová

Lucia Gáborová
redaktorka



FIT štýl

ZDRAVIE | WELLNESS | KONDÍCIA

DARČEKOVÝ
KUPÓN