

# Pohyb jako balzám pro duši: Jak fitness pomáhá zvládat stres a zlepšuje náladu

27.9.2024 - Dominika Žejdl | PROTEXT

**Proč je fitness tak účinným lékem na psychické obtíže? Když se řekne fitness, možná si představíte vypracovaná těla a nekonečné hodiny v posilovně. Ale co kdybychom vám řekli, že cvičení má mnohem hlubší význam? Pravidelný pohyb totiž dokáže zázraky nejen s vaším tělem, ale i s myslí. Jak to funguje?**

**Endorfiny na scéně:** Každý, kdo se někdy po cvičení cítil lépe, zažil na vlastní kůži kouzlo endorfinů, tedy hormonů štěstí. Tyto chemické látky v našem mozku mají moc zlepšit náladu a pomoci nám zvládat stres. Takže když máte náročný den, možná by místo kávy nebo čokolády stačilo pár minut pohybu.

**Únik z reality:** Cvičení může být skvělým způsobem, jak na chvíli vypnout a uniknout od každodenních starostí. Ať už si zvolíte intenzivní trénink nebo klidnější jógu, v obou případech se vaše mysl soustředí na něco jiného než na problémy, které vás trápí.

Letos na podzim se fitness dostává do popředí i díky inspirativní spolupráci mezi sítí fitness klubů Form Factory a neziskovou organizací Fokus Praha, která pomáhá lidem s duševním onemocněním. Tato jedinečná iniciativa nabízí klientům Fokusu Praha možnost cvičit zdarma ve všech fitness klubech Form Factory.

*„Ve Form Factory věříme, že fitness má moc měnit život – nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Jsme proto nadšení, že můžeme být součástí tohoto projektu a podílet se na podpoře těch, kteří to opravdu potřebují,“* říká Štefan Blahovec, CEO společnosti Form Factory.

## Cvičení jako cesta k novým začátkům

Pro mnoho lidí s duševním onemocněním může být pravidelný pohyb zásadním krokem na cestě k zotavení. Nejde jen o fyzickou kondici, ale také o možnost vystoupit ze své sociální bubliny, potkat nové lidi a stát se součástí nové komunity. Jak říká MUDr. Jan Pfeiffer, generální ředitel Fokusu Praha: *„Mít možnost chodit do fitka znamená pro naše klienty nejen příležitost zlepšit svoji fyzickou kondici, ale i vystoupit ze svého uzavřeného světa a udělat další krok na cestě k zotavení.“*

## Začněte i vy!

Ať už se rozhodnete pro jakýkoli druh pohybu, jedno je jisté – vaše tělo i mysl vám za to poděkují. Možná zjistíte, že pravidelný pohyb je tím nejlepším lékem na stres a způsobem, jak si udržet pozitivní náladu po celý den. Tak co kdybyste se dnes prošli, zaběhli si nebo vyzkoušeli něco nového? Podzim je přece ideální čas na nové začátky.

## Kontakt:

Dominika Žejdl

e-mail: [hellotwoblondes@gmail.com](mailto:hellotwoblondes@gmail.com)

ČTK Connect ke zprávě obrazovou vydává přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pohyb-jako-balzam-pro-dusi-jak-fitness-pomaha-zvladat-stres-a-zlepsuje-naladu/2574830>