Velikonoční týden jako inspirace pro zdravější život v Praze

30.3.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Odpočinek, pohyb, vyvážená strava i psychická pohoda. Velikonoční tradice v sobě často nesou doporučení, která odpovídají i dnešním zásadám prevence a podpory zdraví. Přinášíme přehled velikonočních dní jako inspiraci pro zdravější a vyváženější sváteční týden.

Modré pondělí bylo tradičně dnem klidu. Dnes může být připomínkou, že dlouhodobé přetížení a nedostatek odpočinku patří mezi významné rizikové faktory civilizačních onemocnění.

Zkuste se dnes zaměřit na duševní hygienu:

Žluté úterý symbolizuje světlo a energii. Dostatek denního světla přitom hraje důležitou roli pro správné nastavení biorytmů, kvalitu spánku i psychickou pohodu.

U lidí pracujících v kancelářích je jeho nedostatek velmi častý.

Co může pomoci:

Tradice říká, že bychom se tento den neměli mračit. Moderní medicína by řekla spíš: snažme se lépe pracovat se stresem.

Dlouhodobý stres zvyšuje riziko řady onemocnění a oslabuje imunitu.

Můžete zkusit:

Zelený čtvrtek má překvapivě velmi moderní význam. Strava bohatá na zeleninu podporuje střevní mikrobiom, který má zásadní vliv na imunitu i metabolické zdraví.

Praktická inspirace:

Velký pátek byl dnem ztišení. V dnešní době může být inspirací k omezení digitální zátěže.

Nadměrný čas u obrazovek je spojován s únavou, horším spánkem i psychickým přetížením.

Zkuste digitální hygienu:

Bílá sobota byla dnem úklidu. Kvalita vnitřního prostředí přitom skutečně ovlivňuje zdraví – od prachu přes plísně až po kvalitu vzduchu.

Praktické hygienické minimum:

Sváteční dny jsou také spojeny se setkáváním, pohoštěním a změnou režimu, proto je dobré myslet i na základní preventivní pravidla.

Vyplatí se myslet například na:

Pozornost si zaslouží i velikonoční pohoštění. Zejména pokrmy obsahující vejce, maso nebo majonézu je důležité správně skladovat a chránit před znehodnocením. Samozřejmostí by měla být také

důkladná hygiena rukou při přípravě jídla.

Při svátečních oslavách je vhodné myslet i na dostatek odpočinku a ohleduplnost k okolí, například dodržováním nočního klidu v bytových domech.

Velikonoční zvyky ukazují, že péče o zdraví nemusí být složitá. Často jde o jednoduché principy – rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem, kvalitní stravu, pohyb, dobré vztahy a psychickou pohodu.

Právě tyto malé každodenní kroky mohou mít z dlouhodobého hlediska největší dopad na naše zdraví.

https://www.hygpraha.cz/velikonocni-tyden-jako-inspirace-pro-zdravejsi-zivot-v-praze