

MAMI Klub – Prechádzka

Nedávno sme v rámci aktivít NENE prežili krásne spoločné popoludnie, ktoré prinieslo nielen pohyb, ale aj pocit spolupatričnosti a oddychu. Spolu s mamičkami a ich deťmi sme sa vydali na pohodovú prechádzku k Jasovskému rybníku. Cestou sme sa rozprávali, smiali, obdivovali okolitú prírodu a užívali si chvíle, ktoré nám v každodennom zhone často unikajú. Prechádzka bola aj príležitosťou porozprávať sa o tom, ako sa starať o zdravie počas prechodu z jesene do zimy, aké drobnosti môžeme zaradiť do bežných dní a prečo je pravidelný pohyb tým najjednoduchším a najpríjemnejším darom pre seba.

Po príjemnej prechádzke sme sa usadili pri teplom čaji, ktorý padol vhod nielen na zahriatie, ale aj ako malá pauza pre všetkých. Pri šálkach voňavých bylinkových čajov sa taktiež rozprúdila debata o zdraví. Rozoberali sme, aké vitamíny podporujú imunitu počas chladnejších mesiacov, ktoré potraviny sú pre telo „palivom“ v období, keď energia klesá, aj to, ako si udržať dobrú náladu, keď sa dni skracujú a slnko ukazuje menej často. Rozhovory od zdravotných tém prešli aj k bežným radostiam či starostiam, jednoducho k tomu, čo k životu patrí. Stretnutie sa nieslo v myšlienke: „V zdravom tele, zdravý duch.“

