

# OBSAH

Úvod	6
Vznik Hnutí za zpomalení	8
<b>POMALÉ ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODA</b>	<b>10</b>
Jak zpomalit čas	10
Objevte svůj pomalý rituál	16
Pomalé cvičení	28
Péče o sebe	44
Procvičujte si klid	62
<b>POMALÝ DOMOV</b>	<b>66</b>
Klidný domov	66
Radost ze života s méně věcmi	74
<b>POMALÉ VZTAHY</b>	<b>76</b>
Jak se znovu propojit a zůstat v kontaktu	76
Malé denní pomalé rituály	82
Recept na pomalý víkend	84
Zjednodušte si kalendář	86

<b>POMALÉ JÍDLO</b>	<b>90</b>
Co je pomalé jídlo?	90
Jezte pomaleji	92
Jezte jídlo, které vám dodá energii	97
Pomalé recepty	98
Sezónní pomalé recepty	108
<b>POMALÁ PRÁCE</b>	<b>118</b>
Singletasking	123
Začněte si psát bullet journal	128
<b>POMALÁ PŘÍRODA</b>	<b>136</b>
Dopřejte si lesní koupel	138
Nápady na pomalé rituály v přírodě	140
Duhová procházka	143
Na břehu moře	144
Závěr	147