

Metadáta:

url: /vecer-pred-svadbou

title: Čo robiť večer pred svadbou? | Bridee.sk

description: Stres, napätie, nedočkavosť, vzrušenie - presne tak vyzerá večer pred svadobným dňom. Čo vtedy robiť?

hlavné KW: večer pred svadbou

vedľajšie KW: svadba, sobáš, program, príprava, oddych, relax, stres, úzkosť, obavy, odpočinok, predsvadobný stres

Čo robiť večer pred svadbou?

Veľmi dobre to poznáme - nedočkavosť, úzkosť, stres. Zmiešané pocity spojené s blížiacou sa svadbou nám občas dávajú zabrať. Čo však robiť, aby sme tieto nepríjemné pocity potlačili, ba možno sa ich úplne zbavili? Prinášame vám overené rady, s ktorými nedáte predsvadobnému stresu šancu!



<https://i.pinimg.com/564x/41/e0/42/41e0420984834252ee45c3807a17a92e.jpg>

Myšlienky

V prvom rade sa pokúste zahnať akékoľvek **myšlienky**, ktoré vás môžu znepokojovať (desivé scenáre, trapasy). Výborné sú napríklad dobré filmy, knihy či [plánovanie](#) budúcnosti po svadbe.

Muži si napríklad môžu zahrať obľúbenú PC hru, ženy sa uspokojia s dobrou knihou či dobrou kávou s najlepšou kamarátkou. V neposlednom rade je namieste využiť silu krížoviek.

Relax

Medzi dokonalé odpudzovače nepríjemných myšlienok, ktorých účelom je navodiť bezpredmetnú, nadmernú úzkosť a stres patrí aj samotný **relax**. Je len na vás, pre akú možnosť sa rozhodnete.

Dokonalé sú uvoľňujúce cvičenia, **dychové cvičenia**, ale aj **hudba**, éterické oleje či dlhý **kúpeľ**. Na [odbúranie stresu](#) je vhodná aj večerná prechádzka rýchlejším krokom.

Nezabudnite na dostatok kvalitného spánku!



<https://i.pinimg.com/564x/42/99/bc/4299bcaa7301d312d1007336ed12ae37.jpg>

Strava

Ku kvalitnému spánku vám rozhodne pomôže strava. Večer pred svadbou by ste mali konzumovať výhradne **ľahké jedlá**. V opačnom prípade hrozia nepríjemné či dokonca až desivé sny, ktoré momentálne naozaj nepotrebujete.

Dokonalým spoločníkom na trávenie predsvadobného večera je aj **bylinkový čaj** s obsahom levandule, ktorý uvoľní telo, ale aj myseľ. Odborníci taktiež odporúčajú sianuť po pohári vína, s alkoholom to však nepreháňajte!

Zábava a pohyb

Po fyzickej záťaži sa spí najlepšie. Preto je vhodné využiť predsvadobný večer naplno a ísť si napríklad zabehať. Beh môžete nahradiť aj výdatným upratovaním či prípravou svadobných koláčov. Jednoducho **niečo robte!**

V rámci zábavy siahnite po čomkoľvek, čo vás dokáže **rozosmiať** - a tým zmeniť aktuálne myšlienky. Môžu to byť napríklad staré fotografie, vtipy či komédie. Je to pre vaše dobro. Taktiež môžete spojiť zábavu s fyzickou aktivitou a **zatancovať si!** Pripravíte sa tým na zajtrajšok.



<https://i.pinimg.com/564x/5d/b7/c9/5db7c9b770103af5d6136ceb23d6194b.jpg>

Príprava

Aby ste sa ušetrili zajtrajších príprav (na poslednú chvíľu), predprípravu preto zrealizujte ešte v tento večer pred svadbou! Začnite tým, že si dôkladne **premyslíte** všetko, čo nesmiete zabudnúť a vzápätí si to pripravíte **na viditeľné miesto**.

Nezabudnite na organizáciu a vytvorte si **kôpky** - primárnu ([svadobné šaty](#), topánky, podväzok), sekundárnu (vlasové ozdoby, šperky) a dodatkovú ([svadobný make-up](#), fén, lak na vlasy, umelé riasy, farba na obočie)!

Ak plánujete rannú prípravu s družičkami, pripravte im raňajky už večer! Aj takéto maličkosti vám dokážu odbúrať nemalé množstvo stresu.

Kontrola

Na záver nezabudnite všetko skontrolovať tak, aby ste mohli zaspáť s pocitom pokoja a bez stresu. Nezabudnite si prejsť **zoznam hostí** a aj **zoznam úloh**. V prípade nejasností či nutnosti pripomenutia programu niektorému z hostí ho tak môžete ešte zavčasu kontaktovať. Čím sa vyhnete ďalšiemu stresu a zbytočným nezhodám na poslednú chvíľu.

*Nezabudnite si so sebou vziať aj **lieky**, ktoré užívate pravidelne (tlak, cukrovka, alergia, epilepsia). Môžu vám zachrániť nielen bezproblémový chod programu, ale aj samotný život.*