



SISU – finský recept jak žít zdravě a bez stresu.

Sisu je osvědčený finský koncept, který v sobě skrývá odolnost, výdrž a silnou vůli. Tyto vlastnosti se ukázaly rozhodující už v roce 1940 během Zimní války a jsou základem i současného životního stylu Finů. Ten upřednostňuje pobyt venku za každého počasí, doporučuje plavání ve studené vodě, saunování, volí přirozený pohyb jako chůzi, jízdu na kole či běh místo dojíždění autem do uzavřených posiloven. Je postaven na pravidelném stravování podle sezóny z domácích surovin místo módních diet a nákladné léčby.



Photos: Katja Pantzar by Katja Tähtiä

Katja Pantzar se narodila sice ve Finsku, ale velkou část života prožila v Kanadě. V zámoří poznala hektický, stresem a ambicemi naplněný život. Po přestěhování do Finska, země svých předků, však poznala, že se dá žít mnohem zdravěji a kvalitněji.

Autorka se poté, co na vlastní kůži okusila blahodárny vliv sisu, rozhodla napsat, jak ho lze postupně začlenit do každodenního života každého z nás, abychom se mohli cítit po fyzické i psychické stránce báječně. Katja si ve své knize podrobně všímá změn v organizmu a hlavně v psychice po předchozích problémech a jevech jako byl strach, úzkost, nedocenení v práci. První ponoření do ledové vody Baltského moře v ní vyvolal nejdříve obavy a šok, které však vystřídaly pocity štěstí a neznámé síly.

Její kniha byla přeložena do dalších jazyků a setkala se s velkými zájmem nejen v České republice.

Přijďte si poslechnout autorku knihy *SISU Odolnost, síla a štěstí po finsku*, která vyšla koncem loňského roku v nakladatelství Mladá fronta v překladu Violy Somogyi.

9. května 2019 v 17 hodin ve velkém sále Vědeckotechnické společnosti, Novotného lávka 5

Vstupné dobrovolné. Beseda bude tlumočena do českého jazyka

Návštěvu zajišťuje a podporuje:



Embassy of Finland Prague

Why Finnish people don't give up: Harnessing the magic of Sisu

When writer and journalist Katja Pantzar returned to Finland, the place of her birth, she discovered the key to living well was in living courageously and with integrity. Cultivating sisu through simple, functional exercise, a Nordic diet, and spending time outside in space, water, silence and nature, her physical and mental stamina grew; her anxieties, fatigue and pain left behind in the sea.

In Finding Sisu you can discover the ways in which you too can integrate this age-old philosophy of hope and perseverance into your life, wherever you are in the world, whatever challenges you may face.



SISU is a time-tested lifestyle concept that enhances grit, endurance and resilience. These features proved to be a key factor in the 1940 Winter War and are a basis of the current lifestyle of the Finnish people. It accentuates moving outdoors, whatever the weather, swimming in cold water, sauna bathing, walking, cycling or running instead of driving to/from the workplace or working out in the wellness center.

This concept also promotes appropriate dietary habits and reasonable daily intake of calories instead of adopting various slimming diets and costly therapies.

Come and listen to the author of Finding Sisu: In search of Courage, Strength and Happiness the Finnish Way. The book that came out last autumn was published by the Mlada fronta Publishers and translated by Viola Somogyi.

May 9th, 2019 at 5 pm,

Vědeckotechnická společnost, Novotného lávka 5, Praha 1

Voluntary entrance fee. Interpretation from/into Czech and English