

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

63/2017



Ranní ptáče
dál doskáče...
Ale co sovy?

Svačiny pro děti
nejen **do školy**

Den zdraví letos
již **pojednadvacáté**

Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Řešte obezitu nyní, a vyhněte se tak jejím následkům v budoucnu 3

DEN ZDRAVÍ 2017

Den zdraví letos již pojednadvacáté 4

Chůze jako z partesu – pokračování 7

Ranní ptáče dál doskáče... Ale co sovy? 12

Křečové žíly mají velmi často původ v obezitě 15

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Láska ti dodá kuráže! 18

Zelenina plná vitaminů kdykoli v roce ihned po ruce 20

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství 22

Pobyty se STOBem 23

Konference Dialogem ke zdraví IV 24

Sebekoučink do kapsy a splnění přání 25

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Svačiny pro děti nejen do školy 27

Nepečený cheesecake s lesním ovocem a knäckebrody Wasa 30

Zázvorové sušenky s rostlinným tukem Flora Gold 31

Cuketový chlebíček se sušenými rajčaty 32

Ovesné kostky se sušeným ovocem 33

VAŠE PŘÍBĚHY

Odešlo přes 30 kil bolesti 34

Křížovka 36

Řešte obezitu nyní, a vyhněte se tak jejím následkům v budoucnu...

Jedenáctý říjen, pro někoho zcela obyčejný, bezvýznamný den, avšak pro miliony lidí na celém světě, ačkoli o tom řada z nich možná neví, je výjimečný – byl totiž uznán Světovým dnem obezity a pro všechny, kteří se potýkají s nadváhou či obezitou, je nebo by mohl být jakýmsi svátkem.

Oficiální stránky tohoto dne propagují ideu *Treat obesity now and avoid consequences later* neboli *Řešte obezitu nyní, a vyhněte se tak jejím následkům v budoucnu*.

Bohužel, u řady lidí je tomu přesně naopak. Začnou obezitu léčit až v době, kdy mají vážné zdravotní komplikace plynoucí právě z obezity a nevhodných stravovacích a pohybových návyků.

A to je jeden z důvodů, proč STOB není k lidem s nadváhou a obezitou lhostejný a snaží se vymýšlet projekty, kterými pomáhá tisícům lidí s kily navíc. Vždy je mnohem snazší nemocem předcházet než je posléze léčit. A samozřejmě vy, kdo nás sledujete již delší dobu, víte, že STOB a jeho zakladatelka Iva Málková spolu s Hankou a Zuzkou Málkovými a Martinem Pávkem stále přichází s něčím novým a rozvíjí všechny nabyté zkušenosti a poznatky v mnoho úspěšných nástrojů k léčbě obezity a díky aktivitám STOBu je přibližují všem, kdo pomoc potřebují.

Za týmem STOBu stojí dnes již stovky odborníků, kteří jsou tu pro vás a podílejí se na tvorbě

edukačních materiálů, knih, časopisu, který právě čtete, publikují články na webu stobklub.cz, pořádají pro vás cvičení, kurzy i pobyty a mnoho dalšího. Novinkou, kterou jste mohli zaznamenat, je plánovaná **mobilní aplikace programu Sebe-koučink**, kterou budete již brzy moci využívat v telefonu a díky tomu monitorovat své snažení na každém kroku. Pokud nejste zastánci moderních technologií a preferujete starou dobrou knihu, mohla by vás potěšit kniha **Já zhubnu zdravě a natrvalo**, která je aktualizovanou podobou bestselleru *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo* z roku 2005. Tato kniha se může stát vašim průvodcem, najdete v ní program na 12 týdnů vedoucí ke zhubnutí. Radost vám udělají rámcové jídelníčky, které vás inspirují a pomohou s dosavadním stravováním. Celá kniha je pochopitelně věnována nejen tomu, co jíte, ale také proč jíte či jaké pocity vás během hubnutí provázejí. Najdete zde řadu praktických ukázek, jak zvládat různé situace na cestě ke zhubnutí.

Cílem Světového dne obezity i našeho **Dne zdraví**, konferencí, které pro vás pořádáme, knih a dalších pomůcek STOBu je především poskytnout objektivní informace, které vám pomohou. Neslibujeme zázraky, ale nabízíme pomoc tam, kde ji potřebujete. Snažíme se všechny informace ověřit na vícero stranách, oslovit ty nejlepší odborníky, kterým sami věříme, a pokud nabízíme

jákýkoli produkt, vždy si ho předem sami vyzkoušíme a až poté předložíme vám.

Nejbližšími akcemi, které jsou opravdu velkolepé a na nichž byste neměli chybět, jsou **Den zdraví 22. 10. 2017** a konference **Dialogem ke zdraví IV** (jak název napovídá, jedná se o již 4. pokračování), která se koná v **neděli 5. 11. 2017**. Věříme, že si na obou akcích každý přijde na své. A pokud jste spíše introvert, pak by vám mohl pomoci například projekt **Prožij rok zdravě**, který probíhá po celý rok na www.stobklub.cz. Do jeho konce zbývají už pouhé tři měsíce, proto je nejvyšší čas zapojit se naplno a třeba i přizvat přátele, rodinu či kolegy. Nejen, že se dozvíte plno zajímavých informací, uděláte něco pro své zdraví, ale můžete vyhrát i hodnotné ceny, například zájezd do nádherného Řecka.

Průběžné vyhlášení a ocenění aktivních uživatelů projektu proběhne na letošním Dni zdraví.

Pro úspěšné splnění projektu a zařazení do slosování je nutné být do projektu aktivně začleněn alespoň tři měsíce, proto neváhejte a zapojte se alespoň nyní, pokud už vám předchozí měsíce unikly.

Součástí projektu je i komplexní dotazník *Můj index zdravého životního stylu*, na základě kterého si můžete otestovat, jak jste na tom v jednotlivých oblastech a na čem byste měli ještě zapracovat. Dotazník můžete vyplňovat opakovaně a sledovat, jak se postupně zlepšujete.

Přejeme vám všem, aby vaše chuť na sobě pracovat a pečovat o své zdraví a kondici nepřicházela jen s jednotlivými dny, jako je Světový den obezity, Nový rok, či třeba v létě s koupí nových plavek, ale abyste si vážili každého dne, mysleli na své zdraví, měli rádi své tělo, ať je jakékoli, protože mnoho lidí si začne všeho vážít až příliš pozdě. Máte-li čas, zamyslete se nad svým zdravím, dokud vám slouží, a poděkujte svému tělu za všechny krásné dny, které jste prožili, a stovky dalších, které ještě prožít můžete.

Udělejte si malou chvilku a zamyslete se, za co všechno jste ve svém životě vděční a co vám dělá radost. A uvědomte si, že k tomu, abyste tyto radosti mohli užívat co nejdéle a nejintenzivněji, je zapotřebí být v plném zdraví. Stejně tak nezapomínejte na své blízké a všechny, koho máte rádi. Pokud se jich téma obezity dotýká, zkuste je také přimět k zamyšlení.

Nezavírejte před problematikou obezity oči, otevřete svou mysl, buďte k sobě upřímní, mějte se rádi a zdravý životní styl vám bude brzy dávat smysl.
Nikola a celá redakce STOBu



22.10.
2017

Den zdraví letos již pojednadvacáté

Redakce



Tento den je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, zbavit se nadbytečných kilogramů a nevědí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí. Na Dni zdraví si můžete spočítat index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější.

Na programu bude pestrá nabídka pohybových aktivit, odborné služby, ochutnávky, prodejní výstava, motivační podněty, soutěže, diskuse s odborníky, tombola s cenami pro rozumné hubnutí apod.

Cvičení

Cvičení pod vedením cvičitelů STOBu a speciálních hostů bude probíhat celý den současně v šesti prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé.

Odborné služby

Nově budete mít možnost konzultovat s odborníky z Oddělení spánkové medicíny Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) kvalitu svého spánku a možnosti jejího zlepšení. Pokud budete mít zájem, můžete se také dozvědět, zda jste ranní ptáče, nebo noční sova, co přesně to pro vás znamená a jak to můžete využít při zdravém hubnutí.

Dále budou v průběhu dne probíhat různá měření a jednoduchý test zdatnosti, z výsledků

si pak spočítáte index zdraví (k výpočtu indexu zdraví využijte tabulku na [straně 6](#)). Pokud nebudete s výsledky spokojeni, budete si moci po konzultaci s odborníky (nejen) ze STOBu zvolit terapii šitou na míru právě vám. Na Dni zdraví budou fungovat i další poradny (OB klinika, Mamma HELP – samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku, Promedica – měření glykemie, Top Esthetic – měření zraku).

Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu a získáte informace o skupinových kurzech zdravého hubnutí a dalších formách terapie obezity. Seznámíme

vás s internetovým programem Sebekoučink a dalšími internetovými aktivitami STOBu, pomocí kterých můžete sami redukovat váhu.

Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu Dne zdraví si budete moci zakoupit mnoho pomůcek, které vám usnadní cestu ke zdravému životnímu stylu. Ochutnáte desítky nutričně zajímavých potravin. Nebudou chybět ani vhodné pomůcky na cvičení nebo do kuchyně. Prohlédnete si časopisy zabývající se výživou a životním stylem. Pitný režim zajišťuje Mattoni.



DEN ZDRAVÍ 22.10.2017 – PROGRAM

ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	Jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	Úvod Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	Test zdatnosti	Test zdatnosti	Test zdatnosti	-	-
11.00 – 12.00	Double aerobik pro pokročilé Jarena Ježková Dita Slánská	Netradiční power jóga Lenka Doubravová	Salsa Therapy Ivan Balogh	Fitbally Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 nutno se zapsat	Cvičení taoistického tai chi www.taoist.cz
12.15 – 13.15	Cvičení NIA Dagmar Jackson	Hormonální jóga Ilona Folberová	Latino dance Vojta Lacko	Balony – nejen rehabilitace Jarena Ježková 12.15 / 12.45 nutno se zapsat	Řecké tance Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	Velká tělocvična I: Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, přednáška MUDr. Julie Černožorské na téma „ Onemocnění žilní stěny a křečové žíly “, jóga smíchu a hubnutí, kvíz, losování, tombola, setkání účastníků STOBklubu				
15.00 – 16.00	SM systém Dagmar Jackson	Chůze jako z partesu Olga Chvátlová	Movie dance Vojta Lacko	Piloballs Jitka Kamarytová 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	-

Procházka nordic walking, sraz před školou ve **12.00 hod.**  www.facebook.com/NordicWalkingPraha

Jóga smíchu pod vedením Jany Kozlové v 1. patře v **11.00 a 13.00 hod.**

Kocouří cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chvátlové v 1. patře ve **12.00 – 12.30 hod.**

Na lekce fitbally, pilobally a balony je nutné se zapsat v místě cvičení.

Setkání zájemců o pobyty v exotice ve **12.00 hod.** před jídelnou v 2. patře

Diskuse o hubnutí, tombola, přednáška MUDr. Julie Černožorské, na téma „Onemocnění žilní stěny a křečové žíly“

Od 13.30 hod. se uskuteční diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBu. Dále se bude konat interaktivní kvíz o hodnotné ceny. Na závěr diskuse proběhne slosování, při němž má v tombole každý úspěšný účastník, který zhubl od minulého Dne zdraví alespoň 5 % své váhy, možnost vyhrát řadu zajímavých potravin a pomůcek usnadňujících hubnutí. Každý, kdo zhubl 20 kg a více, bude odměněn.

Co budete potřebovat?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník.

Jak se na Den zdraví dostanete?

Spojení do ZŠ Rakovského je možné tramvají č. 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 190 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt' a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. číslo 776 871 322.

A na závěr milé sdělení

Vstup na Den zdraví je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

*Na shledanou s vámi
se těší za společnost STOB
Iva, Zuzana a Hana Málkovy*

Soutěž Prožij rok zdravě probíhá po celý rok 2017, průběžné vyhlášení a ocenění zapojených účastníků proběhne na letošním Dni zdraví. Přihlaste se o svou cenu! Více informací najdete na www.stobklub.cz.



PROŽIJ ROK ZDRAVĚ!

MŮJ
INDEX
ZDRAVÍ

V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví naleznete na **další straně časopisu.**

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná vpravo dole na této straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného níže. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry, respektive absolvujete testy zdatnosti.

Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně nebo u stánku STOBu, popř. v brožurě **Cvičení je lék**, kapitola **Testování zdatnosti** (k objednání na www.stob.cz/cs/brozury).

Výkon v testech zdatnosti si oznámujete:

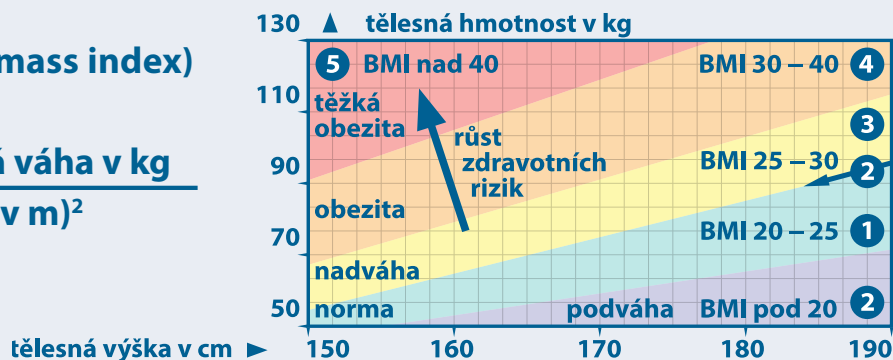
- 1 – velmi nadprůměrný
- 2 – nadprůměrný
- 3 – průměrný
- 4 – podprůměrný
- 5 – velmi podprůměrný

Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Znamka
do 5	do 10	podváha	2
5–10	10–20	fitness norma	1
11–15	21–25	norma	1
16–20	26–30	hranice normy	2
21–25	31–35	nadváha	3
26–30	36–40	obezita	4
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

BMI (body mass index)

$$= \frac{\text{tělesná váha v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$



Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
94–102	80–88	zvýšená	3
nad 102	nad 88	vysoká	5

Krevní cukr při odběru na lačno (v mmol)

Hodnota	Hodnocení	Znamka
do 5,5	optimum	1
5,6–6	hraniční glykemie na lačno	2
6,1–7	zvýšená glykemie	3
7,1–11	pravděpodobná cukrovka	4
nad 11	cukrovka	5

Upřesnění tabulky:

Ke správnému určení hladiny krevního cukru je potřeba odběr žilní krve. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho sněžení. Bližší vysvětlení podávají odborníci provádějící měření.

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdatnosti se oznámujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete. Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Položky	Měření				Test zdatnosti	
	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Glykemie	Chůze	Leh sed
Hodnota						
Znamka						

Můj index zdraví: součet známek _____ : počtem známek _____ = _____

- 1–1,2** Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.
- 1,3–1,5** Gratulujeme, uspěli jste s vyznamenáním a máte náš obdiv.
- 1,6–2** Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1–2,6** Nic moc, máte co napravovat, ale nikdy není pozdě.
- 2,7–3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?



Chůze jako z partesu – pokračování

PaedDr. Olga Chválová, CSc.

Kdo z nás nepotřebuje zdravé nohy a nepřeje si, aby mu dobře sloužily až do pozdního věku?

Touto otázkou jsem začala svůj článek v 58. čísle časopisu *Pochutnej si se Stobem ke Dni zdraví v roce 2016*. Upozornila jsem v něm na to, že existují dva typy chůze – kyčelní a kotníkový – a že nohy nás tak často

trápí proto, že si v útlém dětství většina z nás osvojí ten nesprávný: kyčelní. Jako děti podlehneme totiž snadno zrakovému klamu, že chůze začíná vykopnutím nohy vpřed, zatímco chůze ve skutečnosti začíná přenesením váhy na jednu nohu. Tato zdánlivá drobnost ovlivní stereotyp chůze natolik, že ji připraví nejen o odraz, ale i o zpevnění těla v jednooporové fázi chůze, důležité pro správné držení těla. Tentokrát si o obou typech chůze povíme něco víc.

Reakce opory – klíč ke správnému držení těla

Uvědomíme-li si, že před vykročením stojíme na místě plnou vahou těla zabořeni do podložky, je zřejmé, že při chůzi nejde jen o to posunout se o krok vpřed, ale tělo také odlehčit a dodat celému sloupci vzpřímeného těla kinetickou energii, která ho při chůzi nese jaksi samovolně vzduchem, zatímco

nohy kmitají pod ním. Výkročná končetina nemůže tělo nadlehčit, pokud ho již přímo vychýlí vpřed. To přísluší končetině stejné, pokud ji plně zatížíme dříve, než výkročná končetina vychýlí tělo mimo těžiště. V zásadě k tomu stačí odklopení paty budoucí výkročné končetiny od země, čímž se celá tato končetina mírně pokrčí. Dříve, než vykývne vpřed, se totiž ve stejné končetině vybaví tzv. reakce opory. O rozlišení obou typů

chůze rozhoduje tedy to, ve kterém kloubu dolní končetiny dojde ke změně postavení jako prvním. U kotníkové chůze je to kloub hlezenní, kdy bérec vykývne vpřed jako při kopu, u kyčelní chůze kloub kyčelní, kdy dolní končetina vykyvuje vpřed více méně již natažená.

Reakce opory spočívá v bleskovém zvýšení napětí ve svalstvu, které lemuje podélnou osu těla a projede jí od stojné končetiny až do hlavy. Tím se celé tělo zpevní, odlehčí a váha se z plného chodidla přenesse na jeho přední část. Zpevnění je zvláště důležité pro svalstvo na zevní straně kyčelního kloubu stojné končetiny. Jeho úkolem je totiž stabilizovat při asymetrické činnosti dolních končetin pánev, aby nepoklesla, a zabránit kolébání v kyčlích ze strany na stranu.

Svaly, které jsou schopny vyvinout reakci opory, se nacházejí v přední části chodidla. Reakce opory proběhne tedy pouze v případě, že při odlehčení jedné nohy se váha těla přenesse na přední část chodidla stojné končetiny. Při vykročení tomu napomůže oddálení pokrčené nohy od země, při chůzi otáčení celého těla nad stojnou končetinou při přechodu celého těla z došlapné fáze do odrazové. Budoucí stojná končetina se tím dostává z postavení před tělem do postavení za ním, kde se také odrazí a změní v končetinu výkrochnou. Souběžně s tím letí výkrochná končetina vpřed. Na posunu těžiště o krok vpřed se tak podílejí obě. Jedna aktivitou svalstva, druhá kinetickou energií. Odraz při chůzi neslouží vyzdvižení celého těla od podložky jako při běhu, ale urychlení přesunu výkrochné končetiny o krok vpřed.

Otočně-posuvný pohyb celého těla

Dynamikou svého pohybu vpřed vychýlí výkrochná končetina celé tělo na okamžik šikmo vzad. A právě to je signál k zahájení přípravy stojné končetiny na odraz a současně k energetickému přitažení výkrochné končetiny k zemi. Obojí zapůsobí na podélnou osu těla jako katapult, který vymrští tělo z náklonu vzad opačným směrem, takže noha sklouzne rychle od své přední části na plné chodidlo. Výkrochná končetina se tím změní ve stojnou, stojná v odrazovou a vzápětí ve výkrochnou.

Kotníkový typ chůze

K reakci opory a vykyvování celého těla dochází pouze u kotníkové chůze. Jako první se při ní dotkne podložky přední část nohy a určí tím nový střed otáčení celého těla. To z výšky jako by dosedne již na plné chodidlo a vyvolá novou reakci opory, po níž následuje překlopení chodidla a odraz. Cyklus vykročení došlap se od tohoto okamžiku rytmicky opakuje s tím rozdílem, že od kroku následujícího po vykročení na tyto dvě fáze naváže plynule činnost, kterou při vykročení zajišťovala stojná končetina – tedy opora a odraz. Totéž, ale v opačném pořadí, se stane u končetiny výkrochné. Jeden krokový cyklus tak spočívá v odrazu, vykývnutí vpřed, došlapu a stojné fázi s reakcí opory. Od prvního odrazu má tělo již také kinetickou energii, kterou mu dodal první odraz. V závislosti na poloze vykyvuje díky ní těžiště nad chodidlem stojné končetiny vpřed či vzad. Naproti tomu se chodidlo naklápí vždy pouze vpřed – z došlapného postavení vpředu a stojného pod tělem do odrazového postavení za ním.



”

Odraz při chůzi neslouží vyzdvižení celého těla od podložky jako při běhu.

“



”

Při kotníkové chůzi jsou všechny klouby stále v neutrálním postavení. Proto je pro ně šetrnější.

“



10 000 kroků denně se projeví pozitivně na vaší kondici, hmotnosti i rychlosti metabolismu. Při kyčelním typu chůze vám však vaše klouby v budoucnu příliš nepoděkují.

Kyčelní typ chůze

K přenesení váhy dochází samozřejmě i při kyčelním typu chůze. Stane se tak ovšem až v souvislosti s tím, kdy se natažená výkročná končetina napráhla vpřed a vychýlila těžiště. Stojná končetina se musí tudíž při prvním odlepení výkročné končetiny od země zapřít o zadní stranu chodidla. Těžiště tak vychýlí tah výkročné končetiny za pánev, velice často za cenu povolení v bedrech. Výkročná fáze i délka kroku se tím prodlouží a jako

by „utrhne“ odrazovou končetinu od země. K odrazu dochází tedy v postavení, kdy se výkročná končetina dotkla země patou, takže váha těla není ještě přenesena nad stojnou končetinu. Noha se sice skutálí přes patu na plné chodidlo, v tomto okamžiku táhne už ovšem výkročná končetina pánev vpřed, takže reakce opory se nevybaví. U kyčelní chůze není proto možné to, co je při kotníkové chůzi samozřejmé – kdykoli zastavit pohyb a udržet bez problémů rovnováhu v jakékoli fázi chůzového cyklu.

U kyčelní chůze dodává tělu kinetickou energii vykopávání výkročné končetiny vpřed. Ve výsledku nohy kmitají před tělem nebo nejvýše pod ním a tělo není poháněno vpřed zezadu, ale vlečeno. Pro kyčelní typ chůze je proto typická nadměrná délka kroku a došlap přes patu, která posuvně-otočný pohyb celého těla při každém kroku ve skutečnosti brzdí. Podle mechanismu, jakým celek vzpřímené postavy získává kinetickou energii, nazývám proto kyčelní typ chůze tažným nebo také vlečným, zatímco kotníkovou chůzi typem tlačným.

Pružnost a harmonika

Při kotníkové chůzi jsou všechny klouby stále v neutrálním postavení. Proto je nejen šetrnější pro klouby, ale i energeticky podstatně úspornější než chůze kyčelní. Podílí se na ní sice svaly celého těla, z velké části však jen tím, že se přizpůsobují změnám napětí, které se cyklicky vybavují v závislosti na amplitudě reakce opory a rovnovážné situaci, již navozuje podélná osa těla. S výjimkou svalstva plosky nohy nevyžaduje tento typ chůze zvláštní zdatnost svalstva. U kyčelní chůze bývá svalstvo přednoží výrazně oslabené – noha velmi často připomíná svým chováním potápěčskou ploutev. Náběh svalové činnosti v sestupné i vzestupné části amplitudy reakce opory je naprosto plynulý. V jejím maximu pracují svaly, které zajišťují pohyb větších funkčních celků značného rozsahu, v jejím minimu naopak hluboké svaly v nejbližším okolí jednotlivých kloubů. Přítomnost těchto dějů se v chůzi projevuje její pružností.

Maximu a minimu reakce opory odpovídá i zcela typické postavení v kloubech. Při maximu je podélná osa těla vytlačena na svoji největší možnou délku a napříměna, při poklesu napětí se celé tělo sesouvá do sníženého vzpřímeného postoje, což se projeví mírným pokrčením ve všech velkých kloubech dolních končetin. V závislosti na rozsahu – hloubce – sesuvu je snížení postoje provázeno větším či menším náklonem trupu vpřed. Střídání těchto poloh připomíná hru na harmoniku, a tak toto cvičení i nazývám – harmonika. Přechod z nízkého do vysokého vzpřímeného postoje se uskutečňuje odtlačením od země, návrat zpět uvolněním předtím aktivovaných svalů. A to je u chůze vlastnost, která zasahuje děje přímo na centrální úrovni – proces aktivace a útlumu.





Obr. 1 – podélná osa těla je nakloněna vpřed

Chůze je mistrovské dílo koordinace

Při chůzi je třeba zkoordinovat nejen aktivitu svalstva obou dolních končetin, neboť každá vykonává v každém okamžiku něco naprosto jiného, ale i mechanismy, které je řídí. Stojná končetina podléhá podkorovým centrům, která řídí svalové napětí a rovnováhu, zatímco výkročná končetina mozkové kůře, která odpovídá za realizaci pohybu. Při změně odrazové končetiny ve stojnou a naopak musí tedy dojít na centrální úrovni k přepojení řídicích funkcí. A to je podstatně náročnější úkol než řízení klidového postoje nebo běhu

– nekomplexnějšího pohybu vzpřímeného těla v úzkém slova smyslu.

V chůzi jsou oba řídicí mechanismy propojeny nejtěsněji, jak je vůbec možné. Je proto naprosto zásadním pohybem nejen v běžném životě, ale i z hlediska zdokonalování řídicí činnosti lidského mozku, neboť rozvíjí jeho koordinační funkci.

Chůze a cvičení O-A metodou®

Nácvik správné chůze je jakousi výkladní skříňní cvičení oscilačně-antigravitační metodou. Tato metoda je založena na přechodech z jedné krajní polohy v kloubu do opačné při maximálním uvolnění svalstva. Svalové síly je využíváno právě a pouze v té míře, kolik jí je zapotřebí k dokonalému provedení pohybu. Rozvíjí tedy jednak kvalitu pohybu a jednak snižuje míru opotřebení pohybového systému i vnitřních orgánů. Podobným účinkem se sice projeví mistrovství ve sportu, cvičení O-A metodou® však aplikuje tyto principy na intenzitu zatížení při běžném každodenním pohybu, o němž se soudí, že k zajištění dobré funkce pohybového systému sám o sobě nepostačuje. Ukazuje, že při dodržení určitých zásad tomu může být právě naopak – stává se koordinačně propracovaným základem intenzivnějšího zatěžování.

Nácvik správné chůze podle O-A metody® spočívá jednak v rozvoji dílčích dovedností, které souvisí se správným zahájením chůze, a jednak v jejich přenosu do chůze jako již cyklického pohybu, při němž je využito svalstva celého těla i jeho biofyzikálních vlastností.

Podívejme se nyní na jeden z mnoha příkladů, jak chůze souvisí s držením těla, které při jejím nácviku rozhodně nezůstává stranou. Náprava

vadného držení jde totiž vždy ruku v ruce s přepracováním nesprávného stereotypu chůze.

Pohled očí vpřed a držení hlavy

Chůze je především pohyb vpřed. Základním předpokladem správné chůze je proto pohled očí přímo před sebe. Návyk klopat oči si lidé přinášejí většinou z dětství. S tím i nesprávné držení hlavy, u dospělých obvykle již pevně fixované. U někoho je brada jakoby přilepena ke krku, takže zatlačuje tělo do pat, u někoho naopak trvale zakloněna. Nejčastěji se však setkáme s jejím předsunem, svázaným obvykle s nadměrným vyklenutím hrudní páteře. Tento stručný výčet příkladů vadného držení hlavy ukazuje mimo jiné, jak úzce souvisí její držení s rozložením váhy na chodidlech.

Na obrázcích 1 a 2 vidíte, že hlava – má-li být skutečnou korunou vzpřímené postavy – musí být volně usazena na krční páteři a vytlačena v prodloužení té končetiny, která se dotýká země mimo těžiště.

Je-li podélná osa těla jako na obrázku 1 nakloněna vpřed, stojná končetina ji vytlačuje vzhůru. Tento obrázek znázorňuje, v jakém postavení má být podélná osa těla, a držení v okamžiku odrazu. Ukazuje rovněž, že jde o postavení extenční – přímivé. Hlava není zakloněna, ale vůči podélné ose těla překlopena pouze vzad. Ani bederní páteř není prohnutá, jak se může zdát na první pohled, neboť tělo se překlápá vzad o etáž níže – v kyčelním kloubu. Rovnováhu zajišťuje protitah mezi špičkou zadní končetiny, která se aktivně upíná k podložce, zatímco stojná končetina vytlačuje část těla nad sebou vzhůru, takže na tah špičkou nohy dolů odpovídá hlava tahem vzhůru. Tato



ZDROJ: ARCHIV AUTORKY ZX

Obr. 2 – snížená chůzová krajní poloha flekční povahy

poloha pomáhá mimo jiné uvolnit napětí na přední straně krku.

V opačné fázi krokového cyklu, kdy se chystáme došlápnout, je podélná osa těla naklopena vzad, zatímco došlápná končetina se nachází před těžištěm těla, napřažena vpřed a prisáta špičkou k zemi. Podélnou osou těla prochází rovněž protitah mezi špičkou nohy a hlavou, zespoda ji tentokrát podepírá podsazená pánev. Mírně pokrčená stojná končetina, stejně jako brada přiklopená ke krku či podsazená pánev naznačují, že jde o sníženou chůzovou krajní polohu flekční povahy. Šíjové svaly jsou v této poloze uvolněně protaženy a brada klesá ke krku, takže působí proti předsunu hlavy.



Teorii v praxi můžete trénovat na individuálních konzultacích nebo na cvičeních s Olgou Chválovou. Více informací na www.kocouricviky.cz.

”

Chůze sama o sobě je jako chod motoru na volnoběh.

“

Slečna na fotografii se rozhodla vyrazit vozem do nejbližší přírody a tam si trochu protáhnout nohy – v tomto případě to nakonec myslela doslova. Kdo ví, možná ji k tomu vedla nevhodná obuv s plochou podrážkou.

Oba obrázky na předchozí stránce zachycují protilehlé krajní polohy, jimiž celá postava prochází při každém kroku. Vyplyvá z nich, že hlava se při chůzi nepohybuje po kruhové dráze, ale po elipse, jejíž vzestupná fáze začíná aktivním přirazem výkročné končetiny k podložce. Další vzestupný impuls dodává reakce opory v okamžiku, kdy se podélná osa těla promítne do chodidla a zatíží jej plnou vahou těla, a vrcholu dosáhne odrazem, který na zlomek sekundy uvede celé tělo do stavu beztíže. Výkročná končetina musí v tomto krátkém okamžiku vykývnout vpřed a připravit se na aktivní došlap.

Při běžné chůzi nedosahujeme v protilehlých polohách tak velkých rozsahů, jak vidíte na těchto fotografiích ze cvičení. Chůze sama o sobě je jako chod motoru na volnoběh. Dotažení pohybu do krajních poloh při cvičení je však nezbytné a plní několik velmi důležitých úkolů:

1. Zaujímáním individuálně aktuálně možných krajních poloh rozvíjíme postupně zdatnost právě těch svalů, na nichž v jednotlivých kloubech závisí správný průběh podélné osy těla, a protahujeme ty, které jsou zkrácené.

2. Na kloubní úrovni odstraňujeme právě ten typ překážek, které u konkrétních lidí narušují ideální průběh podélné osy těla.
3. Pouze v krajních polohách je možné založit správně koordinační neboli časoprostorovou strukturu chůze, tj. nastavit vztah mezi svaly, které z přední a zadní strany těla zajišťují optimální průběh podélné osy těla, optimální vztah mezi činnostmi všech končetin navzájem a jejich vztah k průběhu podélné osy při chůzi. Vztah, jakého nabudou svaly celého těla při průchodu vertikálou, odpovídá ideálnímu držení těla.

Jistě jste již pochopili, že o správné chůzi a jejím nácviu by se toho dalo napsat ještě mnohem více. To jsem skutečně měla i v úmyslu, je to však spíše na knihu, v níž na rozdíl od tohoto článku dojde i na cvičení. Do rukou se vám dostane nejpozději na Dni zdraví 2018. Letos si cvičení pro správnou chůzi můžete přijít alespoň vyzkoušet. Pokud vás i tak tento článek přesvědčil, že stojí za to věnovat své chůzi pozornost, splnil svůj účel. A ještě něco – začít s nápravou není nikdy pozdě.

Pravda, začít dříve je lepší než pozdě, pozdě je však stále lepší než nikdy.



ZDROJ: PIXABAY.COM

Ranní ptáče dál doskáče... Ale co sovy?

Ing. Mgr. Eva Fárková,
za výzkumnou skupinu Spánkové medicíny a chronobiologie,
Národní ústav duševního zdraví

Každý z nás je jedinečný. Stejně, jako máme například unikátní strukturu DNA či otisků prstů, máme také individuální načasování vnitřních rytmů. Cirkadiánní rytmy vznikly jako evoluční adaptace na cyklicky se měnící podmínky na Zemi.

Země se kolem své osy otáčí s 24hodinovou periodou, a dochází tak k pravidelnému střídání dne a noci. Cyklické střídání podmínek vnějšího prostředí vedlo u většiny živých organismů k vytvoření vnitřního časového systému, jehož součástí jsou i tzv. vnitřní hodiny. Jak už

samotný název cirkadiánní (z latinského *circa* – přibližně den) napovídá, délka periody je vnitrodruhově i mezidruhově variabilní. U člověka je zhruba v rozpětí 23,3–25 hodin. Cirkadiánní rytmy řídí v těle řadu dějů a podílí se na střídání cyklu spánku a bdění. Cirkadiánním rytmům podléhají mnohé fyziologické funkce v našem organismu, které pak zprostředkovávají denní variabilitu různých projevů chování, např. příjmu potravy či sociálních interakcí. U každého může celý systém fungovat jinak a právě zmíněné načasování cyklu spánku a bdění pomyslně dělí lidi do tří kategorií na ranní ptáčata, noční sovy a takzvané nevyhraněné typy.

Cirkadiánní preference neboli chronotypy

Jsou mezi námi jedinci, kteří při prvním zakokrhání kohouta vyskočí z postele a těší se z nového dne. Zároveň existují jedinci, kteří ve stejnou chvíli teprve uléhají ke spánku a brzké vstávání považují za trest. A mezi nimi je skupina lidí, kterým nevadí si ráno přivstat nebo celou noc nespát. Dnes tomuto individuálnímu nastavení, na němž se podílejí endogenní i exogenní faktory, odborně říkáme cirkadiánní preference či chronotypy.

Rozdíl mezi chronotypy spočívá v upřednostňování ranních či večerních hodin pro různé aktivity, včetně spánku. Ukazuje se, že rozložení chronotypů ve společnosti kopíruje Gaussovo normální rozložení, přičemž nejvíce je přítomen nevyhraněný typ a přibližně ve stejném poměru stojí na jedné straně ranní ptáčata a na druhé noční sovy.

Jak vlastně vypadá typické ranní ptáče a jak se liší od noční sovy?

Ptáčata (nebo též skřivani) nemají problém s ranním vstáváním – na rozdíl od sov. Probouzejí se v brzkých ranních hodinách, jejich aktivita vrcholí dopoledne a ke spánku uléhají spolu se setměním. U večerních typů – nočních sov – pozorujeme zcela opačné chování. Sovy nejčastěji chodí spát hluboko po půlnoci, vstávají kolem poledne a vrchol jejich aktivity zaznamenáváme v odpoledních hodinách. Sovy, které musí vstávat brzo ráno, jsou nuceny fungovat v době, kdy na to není jejich tělo připraveno. Výsledkem je, že ve srovnání s ptáčaty se hůře přizpůsobují nárokům současné





ZDROJ: POND5.COM

” Nedostatečný či nekvalitní spánek je příčinou zhoršení koncentrace a prodloužení reakčního času, a proto zvyšuje riziko úrazů, hlavně autonehod. “

společnosti. Jejich cirkadiánní rytmy nejsou v souladu s běžným společensky akceptovatelným vzorcem chování ani s pracovními nároky. Tomu se odborně říká sociální jet lag.

Sociální jet lag

Sociální jet lag je stav, kdy nejsou lidské chronobiologické potřeby naplňovány v důsledku odlišných požadavků a tlaků společnosti. Není asi překvapením, že se sociální jet lag vyskytuje ve vyšší míře u lidí pracujících ve směnném provozu. Rizikovou skupinou jsou ale i lidé s večerním chronotypem. Aby stihli být včas v práci, musí vstávat ještě v době své biologické noci, proto více než 80 % z nich je při vstávání

odkázáno na budík. Rozdíl mezi víkendem a pracovním týdnem způsobuje v jejich těle totéž, co pobyt ve dvou či více časových pásmech během pouhých sedmi dní. Na rozdíl od takového klasického jet lagu je ten sociální chronický. Ptáte se, co se může stát při každodenním vystavení takovému stresoru? V první řadě narůstá spánková deprivace, která může mít vliv na výkon v zaměstnání či školní výsledky. Nedostatečný či nekvalitní spánek je příčinou zhoršení koncentrace a prodloužení reakčního času, a proto zvyšuje riziko úrazů, hlavně autonehod. Vedle spánkové deprivace s sebou sociální jet lag časem postupně přináší poruchy na mnoha úrovních organismu, především hraje velkou roli ve vzniku metabolických

poruch. Ukázalo se na příklad, že pouhá jedna hodina sociálního jet lagu v dlouhodobém horizontu zvyšuje riziko přibírání na váze o 30 %.

Zdraví škodlivé chování

Spolu s chronickým nevyspaním rostou další, zpočátku zdánlivě neškodná rizika, která jsou z velké části výsledkem tzv. zdraví škodlivého chování, mezi něž řadíme kouření, pití alkoholu, nadužívání návykových látek, neadekvátní stravovací návyky, nedostatek fyzické aktivity či nadměrné vystavování se modrému světlu (podrobněji v některém z dalších čísel). A protože sovy se málokdy mohou vyspat podle svých potřeb a jejich vstávání je mnohdy velmi

obtížné, výsledkem může být právě nadužívání kávy, energetických nápojů či jiných stimulantů. Sovy s jejich pomocí překonávají těžká rána, kdy jim jejich vnitřní hodiny stále říkají, že by ještě měly spát. U některých mohou být součástí snídaně, nebo celou snídani dokonce nahrazují. Ale co sovy nestihnou sníst ráno, to doženou v průběhu dne a často i v průběhu noci. Vzájemné působení stravy a cirkadiánních rytmů bylo mnohokrát prokázáno. Zkrácená doba spánku u lidí s večerním chronotypem přímo mění stravovací návyky díky prodloužené době bdění, čímž se nejen zvyšuje množství přijaté stravy, ale zároveň dochází k dysregulaci hladin proteinů a hormonů zodpovědných za pocit hladu a sytosti.



100% ŠŤÁVA

LISOVANÁ ZA STUDENA ZA STUDENA



MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT



ZDROJ: PIXABAY.COM

Flamendři schopní bez jediného zívnutí popíjet drinky v barech až do svítání jsou ve většině případů právě sovy.

Víte, že...

Antropologické studie odhalily, že u žen všeobecně dominuje ranní chronotyp, zatímco u mužů ten večerní. Bylo taktéž zjištěno, že chronotyp člověka se během života může několikrát změnit – děti bývají spíše ranní ptáčata, v pubertě a adolescenci se naopak chronotyp zpožďuje (posouvá se k večernímu), kolem 20. roku života se opět začíná předcházet a posouvat směrem k rannímu a tento trend pokračuje po zbytek života. U starších jedinců lze posun k rannímu typu a větší fragmentaci spánku vysvětlit tím, že během procesu stárnutí dochází ke zhoršení citlivosti oka na světlo a tím i k větší desynchronizaci rytmů a současně úbytku potřebných hormonů. Dnešní společnost „kope“ silně ve prospěch ranních ptáčat. Škola a většina zaměstnání začínají v časných ranních hodinách. Lidé s večerním chronotypem nemají snadný život. Často se

zapomíná také na to, že se tyto problémy netýkají pouze dospělých, ale i dětí. Problematika chronotypů v naší zemi není zatím zcela zmapovaná. Ale nejde pouze o chronotypy, samotný spánek a děje kolem něj zajímají vědce na mnoha různých úrovních.

Víte, jaký je váš chronotyp? Máte problém ráno vstát, cestou do práce nebo do školy vypadáte jako chodící tělo bez duše a v ruce křečovitě držíte svou ranní kávu? Nebo máte naopak problémy s tím, že vyrazíte do společnosti a již v osm hodin večer se u vás projevují náznaky zívání, v devět vám klesají víčka, a když odejdete domů až po desáté, považujete to za obrovský úspěch? V [tomto odkaze](#) se můžete účastnit naší studie a získat analýzu svého chronotypu.

Nebo můžete přijít na konzultaci k našemu stánku na Dni zdraví se STOBem, kde vám rádi povíme víc.

Křečové žíly mají **velmi často** původ v obezitě

Redakce

Křečové žíly patří k velmi častému kardiovaskulárnímu onemocnění, kterým trpí v průměru tři čtvrtiny populace, přičemž častěji postihuje ženy. Jsou jedním ze stadií nemoci zvané chronické žilní onemocnění dolních končetin (zkratka CVD z anglického Chronic Venous Disease).

Ačkoliv se nejedná o chorobu akutně ohrožující lidský život, jsou její projevy spojené s řadou nepříjemných pocitů (nejčastěji se jedná o bolesti nohou, pocit těžkých či oteklých nohou) a mají také estetický dopad. Navíc jsou důležitým varováním, že s naším krevním oběhem není něco v pořádku.

Křečové žíly neboli varixy nejčastěji vznikají na dolních končetinách, což má souvislost s nutností krve překonat zemskou gravitaci při návratu do srdce. Pokud správně nefungují žilní chlopně, které zabráňují krvi vracet se „proti proudu“, dochází k hromadění krve v žilách, zvyšování tlaku na žilní stěny a jejich následnému poškození.

Těžké nohy a bolesti

Mezi nejčastější příznaky chronického žilního onemocnění, které obtěžují pacienty od prvních stadií nemoci, patří již zmíněné bolesti a otoky nohou – zejména kolem kotníků, pocity těžkých nohou nebo noční křeče, ze kterých vznikl název křečové žíly. Velké množství

trpících se přitom s těmito problémy vůbec nedostaví k lékaři, neboť je považují za projev únavy nebo stárlutí. Tyto zdánlivě banální příznaky přitom mohou kvůli zanedbání přerůst v mnohem komplikovanější stav, neboť chronické žilní onemocnění se vyznačuje rychlým zhoršováním stavu. V počátečních fázích onemocnění dochází ke vzniku metliček, které postupně přecházejí ve vystouplé

” Velké množství trpících se vůbec nedostaví k lékaři. “

křečové žíly, viditelné otoky a kožní změny (nepravidelné zhnědnutí pokožky bérce, bílé skvrny či další druhy pigmentace). Nejtěžším stadiem je bérceový vřed, který se vyskytuje v oblasti kotníku a spodní třetině lýtky.

Obezita jako častá příčina

Rizikových faktorů, které přispívají k rozvoji žilního onemocnění, je hned několik. Tím nejdůležitějším je dědičnost. Mezi další faktory patří biologický věk, pohlaví (častější výskyt je u žen), hormonální změny a počet těhotenství, nadváha, nedostatek pohybu, dlouhé sezení či stání nebo třeba nezdravá strava.



Ilustrační fotografie pro šťastlivce, kteří se nemusí potýkat s křečovými žilami (a tím pádem nevědí, jak vypadají).



ZDROJ: PIXABAY.COM

Dlouhé stání a pocit těžkých nohou – i proto se v tolika materiálech o křečových žilách objevují ilustrační fotky soch.

Řadu uvedených příčin, jako jsou například věk, dědičnost, pohlaví, lze ovlivnit jen velmi těžko. Na druhou stranu existuje celá řada vlivů, se kterými něco dělat můžeme. Na prvním místě lze uvést nadváhu. U obézních pacientů se objevuje o 30–40 % vyšší riziko výskytu křečových žil než u lidí s normální váhou.

Proto je velmi důležité věnovat pozornost stravě a zdravému životnímu stylu. Začít můžete výběrem správných potravin, které jsou bohaté na vlákninu, vitaminy a antioxidanty. Výborná je například pohanka. Flavonoid, který je v ní bohatě zastoupen, působí příznivě na zeslabenou stěnu cév – má schopnost ji zpevňovat, čímž ulevuje od potíží s křečovými žilami a s nimi spojenými bolestmi a otoky nohou. Obecně platí, že flavonoidy (specifická rostlinná barviva obsažená například v hroznovém víně či citrusových plodech) jsou velmi prospěšné pro zdraví žilní stěny a chlopní. Velkou část našeho jídelníčku by měla tvořit také zelenina, citrusové ovoce, luštěniny, celozrnné pečivo, rýže, červená řepa a zapomenout bychom neměli ani na pravidelný pitný režim. Vyvarovat bychom se ale měli soli, konzervovaných a smažených jídel a sladkostí.

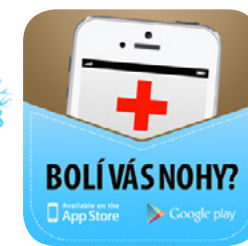
Dalším neméně důležitým krokem, který dokáže zpomalit vznik křečových žil, je vhodný druh pohybu. Vhodný je takový, který pomáhá cirkulaci krve v dolních končetinách a podporuje tzv. žilně-svalovou pumpu. To může být rekreační jízda na kole, plavání, běh nebo chůze. Naopak méně vhodným sportem je namáhavé posilování (kulturistika), squash či aerobic. Věnovat bychom se také měli pravidelné péči o nohy, jako je pohupování se ze špiček na paty, odpočívání s nohama ve zvýšené poloze či koupel střídavě v teplé a studené vodě.

Poradte se s lékařem

Pro úspěšnou léčbu chronického žilního onemocnění je v první řadě nutno vyhledat odbornou pomoc lékaře a nespoléhat na samoléčbu s pochybnými doplňky stravy. Čím dříve svého praktického lékaře navštívíte a svěříte se mu se svými symptomy, tím lépe. Jedině správným léčebným postupem, který zahrnuje režimová opatření, kompresivní terapii a účinné venoaktivní léky (venofarmaka) na předpis, můžete zamezit dalšímu zhoršování příznaků a progresi onemocnění. Role venofarmak, která vám předepíše ošetřující lékař, je během léčby velmi důležitá, neboť podporují žilní oběh, zmírňují žilní hypertenzi, zpevňují žilní stěnu, zlepšují průtok krve žilami a zasahují již na úplném počátku kaskády změn žilní stěny.

Řadu dalších informací a odborných rad najdete na www.zilniporadna.cz. Také si můžete stáhnout zdarma mobilní aplikaci *Bolí vás nohy*, kde najdete i krátké video dokumentující vznik choroby, stejně jako návody na cvičení a rady, jak pomoci svému žilnímu systému.

Poradit s odborníkem se můžete i osobně 22. 10. 2017 od 10 do 16 hodin na Dni zdraví v Praze v Základní škole Rakovského v Modřanech, kdy bude na téma křečových žil poskytovat osobní poradenství MUDr. Julie Černožorská.



KDE PŘÍRODA LÉČÍ ...

LÉČEBNÉ LÁZNĚ V DOLNÍ LIPOVÉ SLAVÍ 180 LET OD SVÉHO ZAHÁJENÍ. A PRÁVĚ LETOS SE SCHROTHOVY LÁZNĚ DOČKALY OBNOVY. A PRVNÍ PACIENTI SE JIŽ TĚŠÍ Z TRADIČNÍ LÁZEŇSKÉ PÉČE OD LETOŠNÍHO JARA.

MALEBNÉ MÍSTO

Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové jsou malebným místem na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor, v samotném centru oblíbené turistické oblasti. Lázeňský charakter je dán podhorským, mírně dráždivým klimatem s vysokou kvalitou ovzduší. Lázně jsou neodmyslitelně spjaty se jménem Johanna Schrotha – přírodním léčitelem a zakladatelem lázni.

POBYTY NEJEN NA REDUKCI NADVÁHY

Tradiční lázeňská léčebně rehabilitační péče dnes již moderního lázeňského zařízení je zachována. Lázně se zaměřují především na léčbu neinfekčních kožních chorob (např. lupenky), nemocí z poruch výměny látkové a nemocí dýchacího ústrojí. Populární jsou také pobyty pro léčbu obezity a regenerační pobyty pro samoplátce.

MODERNÍ WELLNESS A STYLOVÉ UBYTOVÁNÍ

Nově je možné využít wellness, relaxační, sportovní a turistické krátkodobé pobyty. Lázně nabízejí široké spektrum ubytovacích kapacit v menších vilkách, lázeňských domech i ve čtyřhvězdičkovém hotelu – Ville Grohmann****. Ta prošla kompletní rekonstrukcí, stejně jako celý lázeňský komplex. Využití v Grohmannově vile můžete zážitkově wellness centrum se saunami a vířivkou nebo svěží stylovou restaurací s letní terasou. A kromě toho se zde nachází samostatné patro pro konferenční, školící a kulturní aktivity s centrálním lobby barem.

OÁZA KLIDU A POHODY

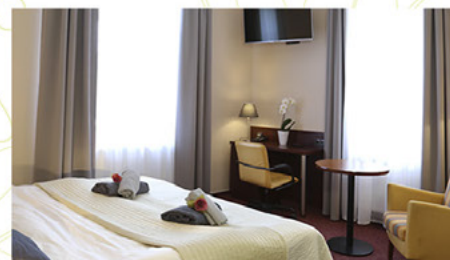
Harmonii a klid mohou pacienti načerpat nejen při procedurách, ale také v samotné přírodě v rozlehlém lázeňském parku či v překrásném Anenském údolí, jež navazuje na samotný lázeňský areál.

AKTIVNĚ NA HORÁCH

Sportovní a turistické vyžití nabízí nádherná příroda okolních hor a několik nedalekých populárních lyžařských areálů. Nejbližší lyžařský vlek, vhodný také pro rodiny s malými dětmi, je od lázeňského parku vzdálen pouhých 300 metrů. V okolí je možné využít značených turistických a cyklistických tras, zapůjčit si jízdní kolo, koloběžku, projet se na koni, navštívit krasovou jeskyni a mnoho dalšího.

Kde příroda léčí ...

Schrothovy léčebné lázně s.r.o., Dolní Lipová
Dolní Lipová č.p. 382, 790 61 Lipová-lázně
tel: 777 457 111, e-mail: info@lazne-lipova.cz
www.lazne-lipova.cz | www.facebook.com/laznelipova



Láska ti dodá kuráže!

MUDr. Karel Kubát

Chodíval za mnou takový tlustý mladý policista. Aha. Vy myslíte, že jsem slečna nebo zločinec. Ne, ne, nejsem neúspěšný zločinec, a už vůbec ne krásná slečna. Jsem jenom lékař. Ten policista za mnou chodil jako pacient. Předepisoval jsem mu léky na vysoký tlak, na hypertenzi. Dával jsem mu také různé rady, ale, řekněme si to upřímně, k ničemu to nevedlo. Tlak měl možná přijatelný, ale že by byl zdravý, to bych se neodvážil tvrdit. Bolely jej klouby. Udělat pár rychlých kroků, to pro něj byl nepřekonatelný problém. Co chcete dělat se sto padesáti kily? Doktoři jsou k ničemu.

Chodíval za mnou takový tlustý policista. A najednou se začal měnit. Jeho obrovské břicho se začalo zmenšovat, jeho postava se začala napřimovat. Pak se objevily svaly. Jeho krok se stal svižným. „Co se to s vámi děje?“ ptám se. „Ale,“ povídá, „potkal jsem jednu paní.“

K obědu si dával malé množství jídla. Jedl během dne častokrát. Zařadil zeleninu. Začal hodně chodit a také jinak sportovat. Ze sto padesáti kilogramů shodil šedesát kilogramů. Tuk nahradil svaly. A pořád vypadal tak spokojeně a šťastně. Požádal jsem jej, jestli by neměl nějaké fotky z dřívějšího a současného období. Donesl mi je – opravdu byste ty dva chlapy prakticky nepoznali. Hodnota jeho tlaku se snižovala. Léky na hypertenzi jsme začali

vysazovat, zbyla jen půlka jediné tablety. Doktoři jsou k ničemu, ale láska dokáže zázraky.

Nikdy jsem nepochyboval o tom, že je láska mocná, ale co je moc, to je moc. Víte, vážení čtenáři, kolik vzniklo vědeckých prací o tom, jak naše choroby jsou geneticky podmíněné a tak vlastně prakticky neovlivnitelné? Cukrovka, obezita, hypertenze – to všechno mají být údajně choroby, na které musíme vymyslet prášky, protože by jinak nebyly ovlivnitelné... Víte, kolik probíhá vědeckých studií se zadáním, jak zachránit lidi, kteří ale sami o žádné zachraňování nestojí? Víte, kolik peněz vydáváme k nalezení zázračných prášků? A přitom stačí maličkost, dodržování zdravého životního stylu, a většina „civilizačních“ chorob nás vůbec nemusí postihnout!



ZDROJ: POND5.COM

Podle známého filmového klišé jsou všichni američtí policisté už několik desítek let proslulí svou láskou ke koblihám.

A tady se dostáváme k motivaci. Naprostá většina z nás nepotřebuje žádné cizí chemické látky. Úplně by stačilo, kdybychom dodržovali zásady zdravého životního stylu, zásady organizace STOB. Opravdu nemusíme vymýšlet

žádné další zázračné postupy. Je to tady všechno už dlouho a je to poměrně jednoduché. Stačilo by, kdybychom se sami měli rádi tak, jak dokážeme mít rádi někoho jiného, jak dokážeme milovat krásnou ženu nebo krásného muže.





” Lékaři brzy zařadí nový lék do svého repertoáru. Nevědomě či vědomě, po krátké době ho nacpou všem. “

Láska a touha. Nebo prášky? Peníze?

Tak dobře, nemusíme podezřívat každého zaníceného vědce, že by bádal s jediným cílem, a sice jak vytáhnout z našich peněženek peníze. Naopak, takový badatel sní jen o tom, že jeho vynález zásadním způsobem odstraní jednou provždy nějaký lidský problém. Pokud na svém vynálezu pracuje sám, není třeba se ani obávat, že by jemu samotnému hrozila obezita. Takový vědec zahyne poměrně rychle hlady. Druhá možnost je ta, že mladý nadějný vědec nastoupí do vývojového oddělení nějaké nadnárodní korporace. A tady už obchod slaví své vítězství. Výzkum je bohatě dotován, úspěšný lék rychle prosazen do praxe – a okamžitě se rozjíždí miliardový byznys. Účastní se všechny mediální hvězdy. Náhle všichni profesori řeší stejný problém. Ten nejdůležitější problém,

který existuje!!! (Zvláštní, že jsme o něm ještě včera netušili nebo o něm nemluvili.) Všichni lékaři jsou denně masírováni záplavou nových vědeckých faktů. Dokonce i na zkouškách musí dokázat, že znají studie, které prokazují, že nový lék je lepší než všechny ostatní... Desetinky procent dokazují statistickou významnost. Magický závoj obestírá i tu nejjednodušší změnu, třeba jako to, že člověk začne vyčůrávat cukr a sůl...

Lékaři brzy zařadí nový lék do svého repertoáru. Nevědomě či vědomě, po krátké době ho nacpou všem. A záhy máme opět problémy, tentokrát s nežádoucími účinky léků. Existoval dříve problém, třeba ten, že lidé mají vysoký tlak a sráží se jim krev – mají infarkty, embolie, mrtvice? Simsala bim, zázrak – a máme tu skvělé léky, které vše řeší! Za krátkou dobu následkem stejných léků mají nemocní naopak problémy s nízkým tlakem a s krvácením.

Omdlévají, padají, lámou si kosti, umírají na vykrvácení. Umírají méně často než na původní choroby, ale přesto umírají často. V každém případě mnohem častěji, než by mi bylo příjemné. I já jsem u svých pacientů narazil na nepříjemné nežádoucí účinky prostředků, které jsem jim dal s těmi nejlepšími úmysly, jak jim pomoci. A vysazení některých léků bylo to nejlepší, co jsem pro ně kdy udělal.

Láska a touha, to jsou témata, která člověka provází dlouho. Naše písničky – nebo přesněji písničky mnoha nejrůznějších lidí všech kontinentů – plní téma lásky vlastně už od nepaměti. I ten název, který jsem použil, jsem si vypůjčil z jedné písničky. Možná ji znáte – pokud máte to štěstí, že chodíte do Semaforu. Pro ostatní, kteří by nevěděli – to je takové divadlo v Praze v Dejvicích, kam chodí lidé, kteří se chtějí od srdce smát. Lidé, kteří mají rádi písničky s nádhernými texty. Doporučuji – obojí je velmi zdravé.

Péče o zdraví, to je úkol pro každého z nás. Nebo – chcete-li – to je radostný úkol pro každého z nás. Tohle za nás nikdo jiný neudělá. Představa, že bychom se ve všem mohli spolehnout na nějaký zázračný lék, představa, že bychom přesunuli své problémy se zdravím na lékaře, sestry a další zdravotníky, ta představa není správná. Přečtěme si (vy i já – i mně to prospěje) ještě jednou články, které jsou uveřejněny v časopisech STOBu. Zkusme se mít rádi, zkusme se mít raději, než by byla touha po nějakém jídle či po lenošení na pohovce. Zkusme si vzpomenout na to prvoční nadšení, které jsme pocítili, když jsme se poprvé zamilovali. Zamilujme se do zdravého životního stylu. Záznaky nastanou ihned poté. Určitě i vy zjistíte, že vám to jde stejně snadno jako tomu mému známému.

*Přeji hezký den!
Karel Kubát*

Zelenina plná vitaminů kdykoli v roce ihned po ruce

Mgr. Nikola Hanyšová

Léto a příjemně teplé dny většinu z nás vybízejí nejen k aktivnějšímu trávení volného času, ale také větší konzumaci ovoce a zeleniny, které lákají svými barvami i vůní a dokážou v horkých dnech příjemně osvěžit. Mnoho z vás má to štěstí, že si můžete utrhnout vlastní vypěstované plody na zahrádce. Pokud mezi tyto šťastlivce nepatříte, nezoufejte. Stačí si přečíst naše tipy, jak vybrat zdravou zeleninu na talíř v průběhu celého roku.

Máte-li možnost samosběru přímo ve vašem městě, vesnici či na zahrádce, je to ideální stav, avšak pokud touto cestou jít nelze, pak nezbude než vybírat z nabídky dodavatelů na trhu.

Můžete zkusit nalézt farmáře či místního dodavatele, u nichž si ověříte kvalitu dodávaných surovin. Avšak u mnoha nabízených druhů ovoce a zeleniny původ známý není nebo plody pochází ze země, jako je Španělsko, Maroko, Itálie, Slovinsko apod. Taková zelenina musí

být převezena do supermarketů do dvou dnů až dvou týdnů. Zelenina obsahuje řadu vitamínů a antioxidantů, které jsou velmi citlivé na skladování. Během dopravy je zelenina vystavena světlu, zvýšené teplotě, působení vzdušného kyslíku, a může tak přicházet o vitamíny a některé antioxidanty citlivé na tyto nežádoucí faktory. Zelenina, která vzhledem k dlouhému distribučnímu řetězci putuje ke spotřebiteli několik dní až týdnů, mnohdy již čtyři dny po sklizni obsahuje jen minimum vitamínů.

Stručné schéma
znázorňující zmrazení
zeleniny:

Sklizeň v nejvyšší
fázi zralosti

Do 4 hodin od sklizně

Blanšírování v páře
(95 °C)

Šokové zmrazení



Obsah vitamínu C

Zelenina	Ihned po sklizni	Dva dny po sklizni	Šokově zmražená zelenina
Hrášek 100 g	22,1 mg	14,1 mg	20,2 mg
Špenát 100 g	17 mg	4,1 mg	14,0 mg
Zelené fazolky 100 g	16,4 mg	7,9 mg	14,3 mg

Mnoho lidí se mylně domnívá, že jedinou správnou volbou je čerstvá zelenina. Avšak i mražená zelenina dokáže být plnohodnotnou a vhodnou, leckdy dokonce vhodnější volbou. Je pravda, že i v tomto případě není mražená zelenina jako mražená zelenina. Pečlivě vybírejte a dejte přednost ověřeným výrobcům, kteří garantují správný způsob zpracování zeleniny. Aby se docílilo zachování vyššího množství vitamínů, je nutné, aby se zelenina sklízela v plné zralosti a krátce po sklizni, ideálně do několika hodin, podrobila tzv. „blanšírování“ a následnému rychlému zmrazení. Blanšírování je metoda, při níž se zelenina na krátkou dobu vloží do horké vody či šetrnějším způsobem do páry. Tím se zbaví nežádoucích mikroorganismů, dojde k inaktivaci oxidačních enzymů a zachování většiny pozitivních látek, současně si zelenina udrží svou barvu a pevnost. Při zmrazování jde o to, v co nejkratším čase za použití velmi nízké teploty dosáhnout stavu, kdy zastavíme enzymatické pochody ve zmrazované surovině. Čím rychleji zmrazujeme, tím se ve zmrazované surovině formují menší ledové krystalky a tím méně se poškozuje buněčná struktura. Tak se dosáhne velmi vysoké kvality produktu ve smyslu zachování chutě, struktury a nutričních hodnot. Rychlým překonáním krystalizační zóny se zabrání úniku mezibuněčné i vnitrobuněčné

tekutiny – šťávy, která je ve většině případů nositelem chuťových a nutričních vlastností.

Nezávislé studie prokazují, že mražená zelenina má leckdy lepší nutriční hodnoty a chuť než na trhu dostupná čerstvá zelenina. Mražená zelenina si uchovává nutriční hodnoty a chuť ze dne, kdy byla sklizena. Sklizeň probíhá na vrcholu zralosti, zmrazení se uskuteční co nejdříve poté, takže nedochází ke ztrátě cenných látek jako při uskladňování. Mražená zelenina se nekazí, vydrží v mrazáku několik měsíců, aniž by přišla o své nutriční kvality. Mražená zelenina je v ideálním případě sypká, nikoli ve formě zmrzlých hrudek.

Příklad a TIP STOBu: Bonduelle Vapeur zelenina

Výrobce Bonduelle garantuje šetrné zpracování. Zelenina se sklídí v nejvyšší fázi zralosti, aby byla chutná a plná vitamínů. Do čtyř hodin od sklizně se blanšíruje v páře při 95 stupních Celsia, aby se zničily nežádoucí enzymy, a pak se šokem zmrazí na -30 °C, aby se k vám dostala se stejnou chutí a množstvím vitamínů jako v den sklizně.

Mražená zelenina může být velmi kvalitní potravinou, nebojte se jí a zařaďte ji do svých jídelníčků.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

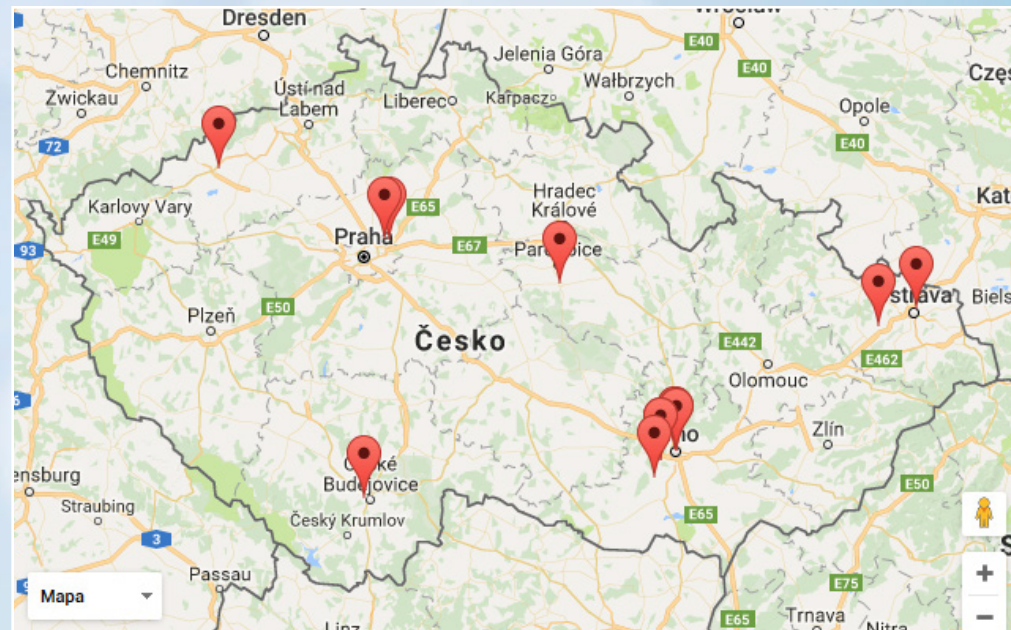
Kurzy zdravého hubnutí

Tiššžené a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

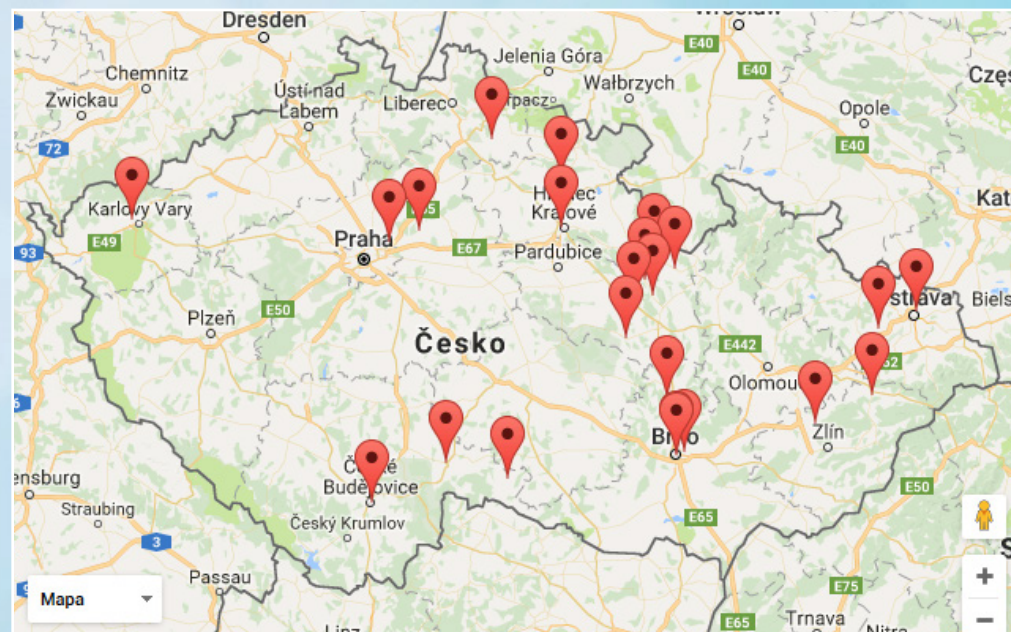
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼





ZDROJ: PIXABAY.COM

Příhlášky i více informací naleznete na:
www.stob.cz/cs/dovolena-v-cr
www.stob.cz/cs/dovolena-v-zahranici
www.stob.cz/cs/cviceni

Pobyty se STOBem

Redakce

Litujete, že léto již skončilo, a vy jste si ještě nestihli ani pořádně odpočinout? I letos si se STOBem můžete prodloužit „prázdniny“. V nabídce si na své přijde každý. Je jen na vás, zda zvolíte exotiku či si odskočíte kousek od své rodné hroudy, STOB totiž nabízí řadu tuzemských i zahraničních pobytů.

Mauricius a Thajsko jsou již sice zcela ob-
sazené, ale stále máte šanci odletět na
pohádkovou dovolenou třeba v únoru a březnu
na Kanárské ostrovy nebo v březnu a dubnu do
ajurvédského centra na Srí Lance. Zdejší pobyt
je nezapomenutelný: léčebný, relaxační a re-
dukční a hodí se pro všechny věkové a váhové

kategorie. Pláž je přímo před hotelem a může-
te si vybrat koupání jak v oceánu, kde bývají
i větší vlny, tak v klidné laguně, k dispozici je
také bazén. Hlavním programem je ajurvéd-
ská léčba v nejvyšší kvalitě. STOB tu – zcela
výjimečně – neorganizuje žádné cvičení, které
ovšem při ajurvédské léčbě není přínosem. Je

možné se zúčastnit dalších aktivit centra, za-
hrnutých již v ceně, jako jsou jóga, meditace,
kurzy vaření, výlety apod.

Vedle nešlápnete ani s pobytem na podzim
2018, uvažujeme o kouzelném Ománu, Zanzi-
baru nebo Seychelách, určitě se máte na co těšit.

Z tuzemských pobytů bychom vás rádi po-
zvali na velmi oblíbený víkend v nádherném
prostředí Golf Resortu Konopiště, vzdáleném
přibližně 10 km od Benešova a 50 km od Pra-
hy. Užijte si pohodový víkend v krásném pro-
středí s atraktivním programem pod vedením
cvičitelky STOBu Dagmar Jackson. Přijďte si
doplnit zásoby energie, dopřát svému tělu ra-
dostný léčivý pohyb a své duši pořádnou dávku
vnitřního klidu. Veškeré pohybové aktivity bu-
dou vhodné jak pro zkušené cvičence, tak pro
úplně začátečníky. Dozvíte se zajímavé prak-
tické informace o lymfatickém systému nebo
třeba to, jak lze pomocí cvičení a automasáže
podpořit jeho správnou funkci.

Areál Golf Resortu poskytuje vyžití nejen
příznivcům golfu, ale všem, kteří chtějí aktivně
trávit svůj volný čas. V resortu bylo otevřeno
nové spa&wellness, které disponuje vnitřními
bazény (jedním se slanou vodou), Kneippovým
chodníkem, vířivkou, saunou, párou a v balneo
části nabízí léčebné či relaxační procedury,
jako masáže, zábaly, inhalace či koupele. Pro
sportovní činnost je k dispozici velká tělocvič-
na, posilovna i herna stolního tenisu. Pokud
dovolí počasí, mohou si i úplní začátečníci za
poplatek vyzkoušet své první golfové odpaly.
V okolí jsou zajímavé turistické cíle, především
zámek Konopiště s rozsáhlým zámeckým par-
kem. Více informací o resortu můžete najít na
www.golf-konopiste.cz.

*Ať už si vyberete kurz, cvičení nebo
pobyt se STOBem, budeme se na vás těšit.
Doufáme, že tak jako začal nový školní rok
dětem, začne i vám další rok plný
aktivně strávených chvil.*

Konference dá prostor diskusi, argumentům a různým názorům

Dialogem ke zdraví IV

Ketogenní DIETY

ZÁZRAČNÝ SPALOVAČ?

DOPLŇKY STRAVY

MLÉKO přímo od krávy

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ potraviny

GMO

PŮSTEM KE ZDRAVÍ?

Sacharidy NIKDY víc?

DIETA celebrit

MRTVÝ JOGURT?

BIO

KETÓZA

Také se cítíte pořád zmateni?
Nevíte si rady, kterému tvrzení věřit?

Přijďte si pro odpověď!

Konference se uskuteční v neděli 5. 11. 2017
od 9:00 do 17:00 v Praze v IKEMu.



Hubněte zdravě a natrvalo



Společnost pro výživu



FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY



PROGRAM:	Dialog moderuje Ivana Bendová
09:30 – 09:45	Úvod PhDr. Iva Málková
09:45 – 11:00	Doplňky stravy? MUDr. Ondřej Nývlt MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
11:00 – 11:30	Přestávka
11:30 – 12:30	Průmyslově zpracované potraviny? PharmDr. Margit Slimáková Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
12:30 – 13:30	Pauza na oběd
13:30 – 14:00	Střevní mikrobiom MUDr. Radkin Honzák, CSc.
14:00 – 15:00	Půsty? Mgr. Martin Jelínek MUDr. Dana Maňasková
15:00 – 15:30	Přestávka
15:30 – 16:30	Ketogenní diety? Martina Dvořáková Mgr. Bc. Martina Daňková
16:30 – 17:00	Slovo lékaře, diskuse Doc. MUDr. Jan Piřha, CSc.

Cílem konference je dát prostor všem, kteří mají zájem diskutovat o problematice výživy a potravin. Dnešní doba nabízí nespočet protichůdných doporučení, jak se co nejlépe a nejzdravěji stravovat. Proč jich je tolik a kde je pravda?

Na konferenci se můžete přihlásit na www.stob.cz, počet míst je omezen.

Sebekoučink do kapsy a splněná přání

Bc. Tereza Beníčková

Někteří z vás už o něm slyšeli. Někteří z vás se s ním i osobně setkali. A jiní s ním možná tráví celé dny. Řeč je samozřejmě o Sebekoučinku, našem chytrém programu (nejen) na zapisování jídelníčku.

Pokud bychom měli tento program definovat jen jedním číslem, pravděpodobně by to bylo číslo 130 000. To nám totiž říká, kolik kilogramů se již podařilo zhubnout všem jeho uživatelům dohromady. Číslo je to krásné a jasně ukazuje, že se Sebekoučink těší velké oblibě. A to zase nesmírně těší nás.

Na program Sebekoučink dostáváme i četné ohlasy. A mezi nimi již nějaký čas výrazněji než cokoli jiného zaznívaly dotazy ohledně jeho

mobilní verze. Je jasné, že ruku v ruce s postupným zdokonalováním mobilních technologií jde i přesouvání celé řady aktivit a funkcí na naše mobilní zařízení, které máme na rozdíl od počítače neustále při ruce. Mobilní aplikace nám pomocí pár kliknutí vyhledají nejlepší restauraci v okolí společně s cenou jejího menu, spočítají nám, kolik jsme toho za den nachodili, napoví, kde je nejbližší „fitko“ (v případě, že jsme toho nachodili málo), nebo nám třeba

poradí, co si uvařit k večeři. Díky mobilní aplikaci Sebekoučink bychom pak po takové večeři rychle a jednoduše zjistili, jestli tu návštěvu „fitka“ ještě potřebujeme, nebo jestli si naopak můžeme dopřát i dezert. To by byla paráda.

Byla a my to víme. A víme také, jak velký má taková mobilní verze Sebekoučinku potenciál usnadnit jeho uživatelům život. Nebudu vás dlouho napínat. Po takovém úvodu už asi tušíte, že jsme to nemohli nechat jen tak a do

Jak je důležité být sociální

Ačkoliv se sociální sítě objevily v podstatě teprve nedávno, v dnešní době se na ně „přesouvá celý svět“. A STOB společně s ním. Věříme, že osobní kontakt a živé události se všemi svými výhodami nikdy nepřestanou být trendy, a proto budou vždy neodmyslitelnou součástí našich aktivit. Díky sociálním sítím s vámi však můžeme sdílet mnohem více zábavného obsahu, přinášet vám denně zajímavé příspěvky, články nebo třeba i recepty a informovat vás o všem důležitém, co se ve STOBU událo.

Kde nás najdete?

Facebook STOBklub – Sledujte nás na našem facebooku, můžete se těšit na zajímavé články a příspěvky, fakta o potravinách a výživových trendech, podněty k zamyšlení, události, které stojí za to navštívit, či fotky ze života STOBU.

Instagram stob_cz – Sledujte nás i na instagramu a nechte se denně inspirovat recepty i videorecepty, zajímavostmi z výživy a tipy pro zdravé hubnutí.

Komunitní web www.stobklub.cz – naši vlastní sociální sítě jsou i samotné stránky STOBklubu, na kterých naleznete nejenom obsáhlou databázi článků a receptů či materiálů pro rozumnou redukci hmotnosti, ale i uživatelské blogy či diskusní skupiny. Stránky STOBklubu navíc dostanou v dohledné době nový kabát. Stávající i noví uživatelé se tedy mají na co těšit.



vývoje mobilní aplikace k programu Sebekoučink jsme se před časem skutečně pustili.

Tedy samozřejmě ne sami. Za vývojem aplikace stojí z velké části zručný programátor a šikovný grafik, dále mnoho a mnoho hodin vymýšlení, testování a (zdánlivě závěrečných) úprav a také energie celého našeho týmu. Jednoduše řečeno – není to žádná brnkačka.

A tak, aby nám to šlo lépe, a především rychleji od ruky a aby výsledek stál opravdu za to, rozhodli jsme se vytvořit projekt v rámci crowdfundingové platformy HitHit. Tam mohl úplně každý, koho chystaná mobilní aplikace zaujala, přispět menším či větším finančním obnosem na její vývoj. Nebylo to samozřejmě jen tak. Platforma HitHit funguje na principu „něco za něco“. A tak jsme příspěvatelům přichystali i četné odměny, které za své příspěvky mohli získat.

Samozřejmě jsme se snažili, aby nabízené odměny byly co možná nejzajímavější a přinesly příspěvateli kromě dobrého pocitu třeba i nějaký zajímavý zážitek. A tak kromě toho, že si kdokoli mohl v rámci projektu předplatit svůj cyklus Sebekoučinku společně s mobilní aplikací nebo získat přístup do Sebekoučinku na celý život, byla jednou z nabízených odměn například i společná snídaně s týmem STOBU nebo možnost účinkovat v jednom z našich videoreceptů.

Musím se přiznat, že z počátku nám vytvoření takového projektu přišlo jako opravdu směšný nápad. Ačkoliv jsme se do jeho realizace nakonec pustili, a to se vši vervou, asi zcela přirozeně se nám nevyhnuly ani pochybnosti, zda má projekt šanci na úspěch.

A jak to tedy celé dopadlo? Nemůžu jinak než říci, že opravdu nad naše očekávání i přání. Cílová částka byla pokořena s pěkným předstihem a ve finále na nás na stránkách projektu vesele blikala úžasná čísla – 104 příspěvatelů, kteří projekt podpořili, a 120% úspěšnost.

Nemusím snad ani říkat, jakou obrovskou radost nám tento výsledek přinesl, a rádi bychom i touto cestou co nejsrdčněji poděkovali každému, kdo projekt podpořil. Díky všem

” Mobilní aplikací však práce na Sebekoučinku nekončí.

“

příspěvatelům nyní můžeme na mobilní aplikaci pracovat o to usilovněji, a co nejdříve ji také dokončit a předat vám, uživatelům, aby plnila

svůj účel a pomáhala vám sestavit si skutečně zdravý a vyvážený jídelníček.

Mobilní aplikací však práce na Sebekoučinku nekončí. Vždy je totiž co zlepšovat, a tak vám do budoucna můžeme slíbit i rozšíření funkcí programu. V dohledné době se můžete těšit například na nový semaforek, který bude kontrolovat denní příjem rizikové soli, a na další vylepšení a vychytávky.

Závěrem bych chtěla říct, že si skutečně velmi vážíme toho, že Sebekoučink má své stálé uživatele a příznivce. Ještě více nás pak těší všechny pozitivní ohlasy a zkušenosti, které s námi uživatelé programu sdílí. Doufáme a věříme, že i díky chystané mobilní aplikaci či dalším vylepšením bude zájem o program stálý a že tak bude Sebekoučink dál plnit svou funkci.

Tedy bude spolehlivým průvodcem a pomocníkem na cestě za zdravým a vyváženým životním stylem.

Svačiny pro děti nejen do školy

Mgr. Nikola Hanyšová

Školní rok už je v plném proudu a nejednomu rodiči se honí hlavou, co zase každý den nachystat dětem do školy ke svačině.

Není úplně snadný úkol připravit svačinu, která bude plně vyhovovat nutričním nárokům školáka, zároveň bude snadno a rychle uchystatelná a v neposlední řadě bude chutnat, abyste nemuseli podle neidentifikovatelného zápachu lovit ze dna tašky v již dosti pokročilém stavu zbytky banánu, jablka či zelenající se rohlík s čímsi, co byla původně lahodná pomazánka. Samozřejmě i s tisícerou tipy na ty nejúžasnější dobroty se pravděpodobně alespoň jedenkrát setkáte s touto nelichotivou situací, kdy vaše dítě zkrátka zapomnělo, že by se mohlo nasvačit.

Naším úkolem je však tento boj nevzdat a pokusit se vymyslet originální svačiny, na které se vaše děti budou skutečně těšit. S přibývajícím věkem to bude možná jedna z mála věcí, na které se budou do školy těšit, i když moc všem přeji, aby tomu tak nebylo.

Podle mnoha studií mají nejen kvalitní snídaně, které byste určitě neměli vynechávat, ale i svačiny velký význam, a to jak pro nastavení

vhodných stravovacích návyků do budoucnosti, tak i pro splnění nutričních nároků, které školní režim na dítě klade. Tyto studie dokazují, že děti, které nevynechávají snídani a současně doplňují svůj školní režim svačinou, jsou méně unavené, ale především během vyučování koncentrovanější, mají rychlejší reakce, lepší postřeh, paměť a v některých studiích se dokonce zmiňují i lepší výsledky při luštění náročnějších matematických či logických úloh. Zkrátka a dobře, naše tělo včetně mozku využívá jako zdroj energie primárně sacharidy, pakliže v jídelníčku chybí, nemůžeme očekávat ohromující výsledky. Sacharidy pochopitelně nejsou jedinou žádoucí složkou zdravé svačiny, chybět by neměly ani ostatní makro- a mikroživiny.

Makroživiny (tedy sacharidy, bílkoviny a tuky) by měly být v dětských svačinách obsaženy v tomto energetickém poměru: 10–15 % bílkovin, 55–60 % sacharidů a 30 % tuků.

Na co nezapomenout

Dopolední i odpolední svačina by, stejně tak jako u dospělých, měla představovat cca 10–15 % energie z celkového denního energetického příjmu. Přesné množství energie je závislé na

mnoha faktorech, obecně ho lze vypočítat z hmotnosti a věku dítěte, přičemž důležitý je i celkový energetický výdej dítěte, denní režim a v neposlední řadě zdravotní stav dítěte.

V každém věku dítěte je vhodné zařadit do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny, k dopolední i odpolední svačině tedy přidáváme porci ovoce či zeleniny. Má-li vaše dítě sklon k nadváze a nečeká ho odpoledne fyzicky náročná aktivita, je vhodné volit ovoce spíše ke snídani a k dopolední svačině a k odpolední svačině vybírat zeleninu či například zeleninovou polévku, pomazánku nebo salát. Zapomínat byste neměli ani na mléčné výrobky a sýry, které dodají potřebný vápník a bílkoviny, zdroje kvalitních tuků (např. ořechy, ořechová másla, rybí pomazánku, avokádo apod.) a vhodný zdroj polysacharidů (např. kvalitní pečivo, vločky apod.).



Při přípravě svačin myslete na tato základní pravidla:

- 1) **čerstvost a zdravotní nezávadnost**
- 2) **vyvážené nutriční složení** odpovídající individuálním nárokům dítěte
- 3) **pestrost, hravost** – svačina by měla vzbudit zájem
- 4) **snadný transport a trvanlivost** – měla by být v šikovné krabičce, nádobě, která dobře těsní, a nebude tak hrozit například vylití do aktovek.

TIP: Zkuste připravovat svačinky spolu s dětmi, tato spolupráce je později může motivovat k větší chuti svačinu sníst. Nám se osvědčilo i tu a tam dát do svačinky vzkaz na papírku :-). Například: Usměj se. Mám tě ráda. Užij si krásný den... Tyto vzkazy povzbudí zvědavost a zájem o svačiny.

A zde několik konkrétních tipů (porci uzpůsobte věku a potřebám dítěte) →



Avokádobanánový krém s jogurtem

- ♦ 40 g avokáda
- ♦ 120 g bílého selského jogurtu
- ♦ 50 g banánu

Postup: Zralé avokádo vyloupněte, dejte do hlubší nádoby, přidejte banán, jogurt a rozmixujte. Banán jogurt krásně osladí, avokádo dodá krémovou konzistenci. Budete překvapeni výslednou chutí. Nemají-li vaše děti alergie, můžete přidat i například špetku skořice či jindy lžičku hořkého kaka, čímž vznikne kakaový dezert.

Zdravá alternativa kakaového „termixu“ – dezert z ricotty

- ♦ 50 g ricotty
- ♦ 5 g hořkého kaka
- ♦ 5 g medu
- ♦ 30 g borůvek

Postup: Ricottu s kakaem a medem umixujte do hladké, krémové konzistence. Ozdobte borůvkami a dejte do svačkové krabičky.

Celozrnné kekry s dipem z cottage, okurkové špalíčky

- ♦ 30 g celozrnných kekřů
- ♦ 50 g bílého cottage
- ♦ 3 lístky bazalky nebo jiná bylinka
- ♦ 100 g salátové okurky

Postup: Smíchejte cottage s oblíbenými bylinkami (některé děti nemají rády příliš výraznou chuť bylin, tedy je klidně vynechte) a takto připravený dip dejte zvlášť do malé

←...

Fresh smoothie

- ♦ 50 g banánu
- ♦ 30 g jahody
- ♦ 50 pomeranče
- ♦ 5 g chia semínek
- ♦ 120 g bílého jogurtu

Postup: V mixéru (či tyčovým mixérem v hluboké nádobě) rozmixujte všechno ovoce s jogurtem, případně přidejte potřebné množství vody, nakonec vsypte kávovou lžičku chia semínek a přelijte do lahvičky. V zimních měsících můžete použít mražené ovoce.

Plněná cherry rajčátka

- ♦ 100 g cherry rajčátek
- ♦ 30 g kuliček mozzarely
- ♦ 30 g celozrnného chlebíka nakrájeného na kostičky

Postup: Cherry rajčátka vydlabejte, dovnitř vložte kuličku mozzarely a dejte do krabičky s chlebovými kostičkami.

mističky, aby se jím kekry nerozmáčely, navíc děti bude bavit je do pomazánky namáčet. K tomu přidejte okurku, případně jinou čerstvou zeleninu nakrájenou na špalíčky, aby ji šlo do dipu namáčet také. Pro změnu můžete udělat někdy den předem zeleninové hranolky (např. proužky batátu, pečené mrkve, chřest apod.).



Mix čerstvého ovoce, sýr z vykrajovátko



- ♦ 30 g tvrdého sýra, např. 30% eidamu
- ♦ 100 g mixu čerstvého ovoce (borůvky, maliny, ostružiny, hroznové víno apod.)

Postup: Ovoce nakrájejte, není-li potřeba krájet, pouze nasypete do mističky.

Z plátkového sýra vykrojíte tvary pomocí vykrajovátek, zapojte i svou ratolest :-). Zbývající odkrojený sýr můžete použít následující den na svačinku – například ozdobit jím chléb s pomazánkou.

Tortilla s tuňákovým krémem a kukuřicí

- ♦ 30 g tortilly
- ♦ 30 g lučiny (lze i s hutnějším bílým jogurtem)
- ♦ 20 g tuňáka ve vlastní šťávě
- ♦ 20 g kukuřice
- ♦ 50 g mixu čerstvé zeleniny
- ♦ 5 g semínek, např. dýňových

Postup: Utřete lučinu či jiný krémový sýr s tuňákem, případně umixujte do hladké pěny.

Pozn.: Krémový sýr (např. lučinu, žervé, philadelpii, nikoli tavené sýry) můžete udělat i svůj vlastní – na kus látky do cedníku vložíte jogurt a necháte přes noc vykapat. Tortillu namažte pomazánkou z tuňáka, posypte kukuřicí či například rajčátky, polníčkem a zabalte, poté nakrájejte na proužky. Využít můžete chytré řešených mističek tak, aby to pro děti bylo co nejpohodlnější.



Sýrové copánky, celozrnný rohlík

- ♦ Sýrové copánky nesolené 40 g
- ♦ 40 g celozrnného rohlíku

Postup: Rohlík můžete nakrájet na kolečka a k tomu pouze přidáte sýrové copánky. Vhodné je dát copánky do nějakého sáčku.

Krůtí minihamburger

- ♦ 40 g krůtích prsou
- ♦ 40 g celozrnné minihoustičky
- ♦ 50 g čerstvé zeleniny (plátky rajčat, okurky)

Postup: Krůtí prsa nasekejte nebo namléte pomocí robotu či mlýnku. Z masa udělejte placičku, není potřeba přidávat vejce ani strouhanku. Orestujte ji na pánvi s nepřilnavým povrchem nebo upečte na pečícím papíru. Poté dejte spolu se zeleninou a pečivem do krabičky.

Vaječno zeleninový muffin

- ♦ 1 vejce
- ♦ 30 g špenátu či například polníčku
- ♦ 15 g tvrdého strouhaného sýra

Postup: Vejce rozmícháte, přidáte špetku oblíbených bylinek, smícháte s omytým špenátem či polníčkem a pečete v silikonové mističce na muffiny při 170 °C, dokud se nevytvoří na povrchu krusta.

Směs sušených plodů s jogurtem

- ♦ 40 g sušeného ovoce bez přidaného cukru
- ♦ 120 g bílého selského jogurtu

Postup: Sušené ovoce dejte do krabičky, bílý jogurt zvlášť.

Sýrová roláda

- ♦ 40 g 30% eidamu
- ♦ 20 g lučiny
- ♦ 20 g polníčku

Postup: Roztavený tvrdý sýr rozválejte na placku, pomazte lučinou a navrch poskládejte polníček. Poté zabalte a nechte přes noc uležet. Pak už jen nakrájejte na kolečka.

Přejeme dětem nejen dobrou chuť, ale především ať jim svačiny dodají potřebné množství energie, dobré nálady a stanou se příjemnou součástí jejich školního dne.

Nepečený cheesecake s lesním ovocem a knäckebroty Wasa

14 porcí

**Energetická hodnota
na 1 porci: 350 kJ**

bílkoviny 5 g

tuky 2 g

sacharidy 10 g

SAFA 1,4 g

cukry 5,1 g

vláknina 1,7 g



- ◆ 8 plátek Wasa delikatess sesam
- ◆ 15 g změkklého másla
- ◆ 150 g lesního ovoce
- ◆ 15 ml limetkové šťávy
- ◆ 2 lžičky vody
- ◆ 3 lžičky agávového sirupu nebo jiného sladidla
- ◆ 250 g odtučněného tvarohu
- ◆ 500 g bílého polotučného jogurtu
- ◆ 10 g želatiny v prášku
- ◆ špetka muškátového oříšku
- ◆ vanilkový extrakt



Knäckebroty nadrtíme, smícháme se změkklým máslem, dvěma lžičkami vody, špetkou muškátového oříšku a promneme mezi prsty. Natlačíme rovnoměrně do formy na dort vyložené pečícím papírem.

Lesní ovoce rozmixujeme na pyré, pokud nám vadí zrníčka, můžeme pyré propasírovat přes sítko. Je-li třeba, přilijeme trochu vody, promícháme a osladíme dvěma lžičkami sirupu. V jiné misce prošleháme tvaroh s jogurtem, přidáme šťávu z poloviny limetky, vanilkový extrakt a zbylou lžičku sirupu.

Připravíme si želatinu, necháme obsah sáčku přibližně ve čtyřech polévkových lžičkách vody asi 10 minut bobtnat a poté ji rozdělíme na dvě části. První část zahříváme, dokud se želatina nerozpustí (želatina nesmí přejít varem, aby neztratila svou želírovací schopnost). Poté do ní přidáme lžičku tvarohové směsi, rozmícháme, vlijeme do tvarohové náplně a prošleháme metličkou. Totéž uděláme s druhou částí želatiny, kterou smícháme s ovocným pyré.

Tvarohovou směs nalijeme rovnoměrně na korpus a navrch přidáme ovocné pyré. Špejlí nebo jiným vhodným předmětem propojíme obě směsi tak, abychom vytvořili mramorování. Cheesecake necháme několik hodin tuhnout v lednici.

Zázvorové sušenky s rostlinným tukem Flora Gold

6 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 470 kJ

bílkoviny 2 g

tuky 4 g

sacharidy 16 g

SAFA 1,0 g

cukry 4,3 g

vláknina 2,2 g



- ◆ 50 g jemných ovesných vloček
- ◆ 50 g špaldové mouky
- ◆ 30 g rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 3 g kypřicího prášku
- ◆ 25 g medu
- ◆ 100 g mrkve
- ◆ skořice, zázvor, badyán

Ovesné vločky smícháme se špaldovou moukou a kypřicím práškem, přidáme med, rostlinný tuk Flora Gold a jemně nastrouhanou mrkev. Dochutíme skořicí, sušeným nebo čerstvým nastrouhaným zázvorem a badyánem. Pokud nám nevadí zázvorová chuť, zázvorem nešetříme. Vypracujeme těsto a dáme ho na chvíli odležet do lednice. Z těsta tvarujeme kulaté sušenky a dáваме na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při teplotě 180 °C cca 15 minut, dokud sušenky nezezlátnou.

Cuketový chlebíček se sušenými rajčaty

8 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 510 kJ

bílkoviny 5 g

tuky 4 g

sacharidy 16 g

SAFA 0,9 g

cukry 2,3 g

vláknina 2,3 g



- ◆ 1 vejce
- ◆ 160 g cukety
- ◆ 150 g pšeničné celozrnné mouky
- ◆ 20 g sušených rajčat
- ◆ 20 g slunečnicových semínek
- ◆ 8 g kypřicího prášku
- ◆ 130 g čerstvého polotučného mléka
- ◆ 15 g olivového oleje

Ingredience odpovídají malé jednorpcové zapékačce misce, pokud chceme upéct větší množství, tak ingredience adekvátně znásobíme. Cuketu oloupeme a nastrouháme na jemno, vymačkáme přebytečnou vodu. Přidáme vejce, mléko a olej a vše smícháme. Přisypeme mouku, kypřicí prášek, sůl a vymícháme dohladka. Na závěr přidáme semínka a pokrájená sušená rajčata. Těsto dáme do zapékačce misky (nebo jiné formy na pečení) a pečeme na 180 °C cca 40 minut.

Ovesné kostky se sušeným ovocem

12 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 520 kJ

bílkoviny 4 g

tuky 3 g

sacharidy 20 g

SAFA 1,3 g

cukry 7,8 g

vláknina 2,7 g

- ◆ 100 g ovesných vloček
- ◆ 100 g špaldové mouky
- ◆ 250 g bílého polotučného jogurtu
- ◆ 15 g mletého kokosu
- ◆ 40 g sušených brusinek
- ◆ 50 g sušených datlí
- ◆ 40 g rozinek
- ◆ 3 g kypřicího prášku
- ◆ 20 g slunečnicových semínek

Smícháme ovesné vločky, špaldovou mouku, mletý kokos, slunečnicová semínka a kypřicí prášek. Nakonec vmícháme jogurt a sušené ovoce. Dáme do pekáčku vyloženého pečicím papírem a pečeme na 180 °C cca 35 minut.



Odešlo přes 30 kil bolesti

Redakce

Jmenuji se Ivana, je mi 35 let a s pomocí STOBu jsem za rok zhubla přes 30 kilo. Se svou váhou bojuji od šesti let. Do začátku školní docházky jsem nijak mezi ostatními dětmi nevyčnívala, společná fotka z první třídy už však svědčí o něčem jiném.

Tlustá, smutná holčička, které si všimnete jako první. Chtěla jsem být jako ostatní, a ne to tlusté prase, jak mi děti říkaly. Jedla jsem méně, ale vážila jsem stejně. Nedochozí mi, že rostu a že je tedy v pořádku, že váha nestoupá.

Ve 12 letech jsem se zamilovala do spolužáka. Řekl mi: „Jsi tlustá a nikdy nedokážeš zhubnout!“ Ještě teď to zabolí, ale byl to ten pravý podnět a já jsem začala opravdu hubnout. Cvičila jsem hodinu denně podle časopisů, četla tehdy populární dietní knihy a snažila se jíst podle nich. Zpětně vidím, že jsem si dietami zadělala na jojo efekt. Zhubla jsem,

ale pořád mi to bylo málo. Sice jsem byla spokojená s reakcemi okolí, ale sama pro sebe jsem vážila moc, i když

” Ke konci vysoké školy mi váha ukázala trojmístné číslo. “

jsem byla v normě. Boj, boj, boj! Každý den se rozhodovat, jestli se najím, nebo jestli budu hubená. Každý den se tříkrát vážit: ráno, před cvičením a po cvičení, a běda mi, když jsem někdy vážila o kilo víc. Následoval den, kdy jsem musela vydržet o jednom jogurtu. Ne, anorexii jsem neměla, ale byla jsem jen malý

krůček od ní. Nevím jak, ale nějak jsem se nakonec s jídlem srovnala, cvičila a vážila se jen jednou týdně.

Jenže pak přechod na gympl, smrt milované babičky, stres na vysoké škole..., prostě spousta důvodů, proč jsem se „musela“ pořádně najíst. Střídavé držení diet a přibírání. Trvalé trápení s váhou. Ke konci vysoké školy mi váha ukázala trojmístné číslo. Takže jsem od svých 15 do 25 let přibrala přes 40 kilo.

Po vysoké škole jsme s manželem hned chtěli miminko. Jenže se nedařilo. Klasika: tlustá žena jde k lékaři a první, co slyší, je, že musí zhubnout. Dokonce mi bylo řečeno, že

metody asistované reprodukce u mě dělat nebudou, protože není šance na úspěch. Nejříve mám zhubnout

20 kilo a pak teprve přijít znovu. Připadala jsem si, že ani nejsem člověk, že nejsem hodna mít dítě. Věděla jsem, že zhubnout nejen chci, ale mám-li mít dítě, tak „musím“.

Někde jsem četla o kurzech STOB a přemluvila kamarádku, aby se přidala. A ono to šlo. Necítila jsem se ani hladová, ani unavená



Fotka je ilustrační. Skupina žen, které jsou nespokojené s tím, jak vypadají, a trápí se kvůli tomu, je opravdová.

a celkem bezbolestně jsem nové návyky zabudovala do svého života. Zhubla jsem 15 kilo. Podařilo se a mám dvě krásné, zdravé děti.

Jenže dvě těhotenství mi krom radosti přinesla i 20 kilo navíc a trojmístné číslo se na

mě z váhy pošklebovalo znovu. Vyhýbala jsem se nejen zrcadlům, ale i známým a přátelům, protože jsem se styděla za to, jak vypadám. Ale zlomový bod něco s tím udělat mě teprve čekal.





Do kurzů zdravého hubnutí můžete nahlédnout v **tomto videu** – pro přehrání je však nutné připojení k internetu.

Červenec 2016. Potkávám svoji dětskou lásku: Ivano! Tys mě poznal? Měla jsem radost, že mě poznal i po těch 40 kilech, které jsem za 20 let přibrála. Ale jakmile odešel, bylo mi do breku z toho, co jsem se sebou udělala. Jak se stydím v tramvaji, když mě, zdánlivě těhotnou, pouští sednout, jak se mě sestra na rehabilitaci ptá, jestli jsem v 5. nebo 6. měsíci...

Takže opět STOB. Jsem tzv. repent, ale naštěstí nejsem sama a jsou tady na to zvyklí. Čekal mě mnohem lepší kurz, než když jsem byla ve STOBu poprvé. Ne kvůli tomu, že byl váhově úspěšnější. Ale skvělá, chápající a povzbuzující lektorka Helena, a hlavně ostatní spoluhubnoucí. Úžasná parta žen. Různorodé váhové a věkové kategorie, různá povolání,

různé osudy. Nedokážu přesně určit, proč tu panovala tak výborná atmosféra, ale každý týden jsem se do kurzu nesmírně těšila. Cítila jsem, že tady můžu říct všechno. Nejen to, jak jsem jedla, nejedla, tloustla, hubla, ale i to, proč vážím tolik, kolik vážím, a jaké to mělo dopady na můj život. Vnímala jsem, že to cítí podobně i ostatní. Ženy, které si kvůli váze vytrpěly své, ať už pro odsudky a posměšky od okolí, nebo proto, že kvůli své postavě nenáviděly samy sebe. Je jedno, jestli dotyčná byla vysokoškolská vyučující nebo prodavačka. Prostě skupina žen, které jsou nespokojené s tím, jak vypadají, a trápí se kvůli tomu. Zažila jsem na kurzu úžasný pocit pochopení, sounáležitosti a podpory. Samozřejmě, že návyky správného stravování

” Zažila jsem na kurzu úžasný pocit pochopení, sounáležitosti a podpory. “

a pravidelného pohybu jsou základem ke zhubnutí, ale nic z toho by mi nepomohlo tolik, jako možnost si o tom s někým popovídat a mít ono zrcadlo skupinové terapie. Vidět na druhých, jak to dělaly stejně špatně jako já. Strídaly období diet a období „normálního jení“, které ale normální nebylo, jen jsme mu tak mylně říkaly. Jak přicházely výčitky, když sním více, než bych měla, jak jsem zase selhala... Prostě onen kolotoč, ze kterého se samotnému těžko vystupuje, ale když je vás více, tak vám ho pomohou zabrzdit. Sice stejně musíte vyskočit sám, ale máte nápomocné ruce a srdce.

Mám ještě dost rezerv, ale i tak jsem udělala velký pokrok. Naučili mě tady se chválit. Stále plánuji, co budu jíst, myslím na pravidelný pohyb a občas se sama sebe zeptám, jestli mi fakt stojí za to dát si další špekáček u ohně a jestli by nestačil jen jeden. Ano, hřeším. Dám si i ten špekáček a k němu pivo, ale není to každý den či týden. Vychutnám si obojí více, než když jsem ty špekáčky snědla tři. Ale hlavně z toho ve většině případů nemám výčitky. A to je to, v čem mi STOB krom snížení váhy pomohl nejvíce. Přestala jsem mít výčitky kvůli tomu, co a kolik jím. Většinu času se mi daří jíst víceméně vyváženě a přiměřeně množství, ale jsou dny, kdy to prostě přepísknu. Důležité je vrátit se ke správným návykům. Moc se mi líbilo přirovnání paní Málkové o tom, že když sejdem z cesty, máme se na ni vrátit. Je to stejné, jako když při cestě do Chorvatska zabloudíme do pole – taky přece neobrátime a nejedeme domů, ale vrátíme se a jedeme dál. Tohle si často připomínám a taky to, že nejsem stroj a že každý člověk se zdravým a přirozeným vztahem k jídlu prostě sní občas více, než chtěl, a že se z toho nehroučí. Proč taky?

Nemůžu vědět, co bude dál, ale věřím si. Věřím, že už nikdy nepřiberu vše, co jsem zhubla, a že když něco přiberu, vím, kde mi pomohou.

STOB mi vzal kila. Dal mi větší radost ze života a naučil mě, že nejdůležitější není, kolik zhubnu, ale jak spokojeně se cítím ve svém těle a jak mám jídlo vnímat jako přirozenou součást svého života, a ne jako něco, čeho se bojím.

Děkuji všem lektorkám, které jsem měla tu čest ve STOBu poznat (Heleně, Petře, Marii a Tereze) a všem spřízněným duším, které jsem pravidelně potkávala a kterým za mnoho vděčím.

Ivančino desatero aneb Co mi **nejvíce** pomohlo

1. Setkávání (podpora) ve STOBu.
2. Poctivé zapisování a plánování jídelníčku a lektorčiny komentáře k jídelníčku.
3. Pořízení krokoměru – super motivace k pohybu.
4. Dopřát si skoro každý den jednu kostičku hořké čokolády.
5. Melta s kapkou mléka proti mlsné a pocitu nedojedenosti.
6. Odbourat večerní přejídání – hodně funguje říct si, že si to nedám teď, ale až ráno.
7. Uvědomit si, že hlad není velmi často hlad, ale únava, úzkost nebo vztek.
8. Při rodinných oslavách si dát tři malé kousky toho nejoblíbenějšího a mít připravené strategie pro rizikové situace.
9. Pravidelně meditovat.
10. Znovu se naučit jíst u stolu.

	VRŠEK MÍSTNOSTI	ÚZKO	SPZ PRAHY	MODEL FORDU	AKADEMIE VĚD	TAKLER		MLÁDĚ HUSY	ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE	POHYB VZDU- CHEM	NIKOLI STAŘE		PAPÍROVÝ PENÍZ	LIDOVÉ NOVINY	BÁZE DAT (ZKR)	ČÁST MŠE	DIAPOZITIV	VOLNÁ PŘÍRODA
ČESKÁ STATIS- TICKÁ SPOLEČ- NOST							DÁNSKÉ SIDLO					HLOUPOST						
NESTÁLÁ							HLUPÁK ČESKÝ SLOVNI- KÁŘ					ČESKÝ ASTRONOM MZ. SVAZ LETECKÉ DOPRAVY						
INIC. ROSALYN YALOWOVÉ				ZKRATKA REZER- VACE	ANGL. HORA								PTÁK (ZOOLOG.)	ANGL. VZDUCH	EVROPSKÁ REKA			
OSOBNÍ ZÁJMENO			ANGLICKY BODY					MÝTINA	HLAVNÍ MĚSTO SENEGALU							NÁZEV TONU VE VĚTŠÍ VZDÁLE- NOSTI		
1. ČÁST TAJENKY																		
	TONŽSKÝ OSTROV	ZÁPASIŠTĚ ZÁVAZEK					ŘÍMSKÁ 6 SYNŮV SYN				LATINSKÝ OVES LIHOVINA Z RÝŽE						NĚKDO (BAS.)	ČISTIDLO MOTORŮ
SPZ KOŠICE - VENKOV				MOJI VŮZ TAŽENÝ KONMI			MAJETKY NEVĚST SLOVEN. JESTLIŽE				SABINOVY INICIÁLY ZNAČKA KILOTUNY				KÓD SRÍ LANKY STŘEDNÍ ÚTOČNÍK			
OLEPENÍ					UČITELKA TÁHNOUT MEČ									DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY DRUH PŠTROSA				
HLAS HODINEK						PAJDAT K MOTRA							NEKOVOVÝ PRVEK HUDEBNĚ- DRAMA- TICKÉ DÍLO					
ZMENŠO- VAT SE							PRVNÍ KAPITÁN ENTERPRISE RUSKÁ REKA				JEDNODU- CHÝ I SLOŽENÝ CUKR VYŠÍVANÍ							
	ARCHI- TEKTO- NICKÝ PRVEK	KINO (SLANG)	OSĚVÁNÍ PÁTRÍČI EDOVI				TU MÁŠ NIKOLI POUZE				NEKVALITNÍ VÝROBEK DOMÁCKY NANETA					PUČÁLKO- VIC ŽIRAFY	JEDNOTKA EL. NAPĚTÍ	INFARKT (DOKTOR- SKÝ SLANG)
2. ČÁST TAJENKY																		
ANGL. ZBAVIT				VZOREC SELENIDU TITANU MZ. KÓD NIZOZEMÍ				SPZ OPAVY	ATOL COOKOVÝCH OSTROVŮ VELEDŮLE- ŽITÍ ŠAŠCI						PRODUKT LEDVIN NÁPOJ			
RUSKÝ OSTROV					KEŘ PĚSTOVANÝ PRO ČAJ DOMÁCKY EDUARD									ANGL. MLÉKO SLEPIČÍ SLABIKA				
NEMOCNIČNÍ OCHRANA NA OBUV							VÝPRAVNÝ BÁSNÍK											
ALŽÍR. PŘÍSTAV							RUKAVIČ- KÁŘSKÁ USEŇ											POMŮČKA: AJON, ARAK, ATIU, IATA, KOTU, NANDU, ORANS, SKIDDA

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Alena Márová z Košťálova, Běla Činátlová z Poděbrad a Radka Prokešová z Plzně, kterým bude zaslán **dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz**. Gratulujeme vítěžkám a všem ostatním děkujeme za účast v soutěži.

Křížovku z čísla 63 si vytiskněte, vylustíte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 63. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci opět obdrží **dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz** – a to s platností do 31. 12. 2017.

Dárkový poukaz
v hodnotě
300 Kč
na nákup zboží na stránkách www.stob.cz

Pro uplatnění poukazu použijte tento unikátní kód: [] u vaší objednávky. Poukaz je platný do 31. 12. 2017, je použitelný pouze k jednorázovému nákupu a nelze jej směnit za hotové peníze.

Akce & Slevy

Knihy

Brožury

Potraviny - Výprodej

Potraviny

CD, DVD

Ebooky

Videa