

DEN ZDRAVÍ

v Praze se STOBem již podvaadvacáté

Bohatý
program

16
druhů cvičení

Prodejní
výstava
s ochutnávkou

Jóga
smíchu

Měření
složení těla

40
vystavovatelů

Diskuse
s odborníky

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 20.10.2018 od 10 do 16 hodin
v budově ZŠ Rakovského v Modřanech v Praze 4

DEN ZDRAVÍ 2018 – 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	Kruhový trénink Nikola Šulcová	Bollywood – indické tance Jarmila Chromíková	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 Elefteriadiu
13.30 – 14.45	Velká tělocvična I: Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, Kila, muž a zpěv aneb Hubnutí STOBmanem , přednáška MUDr. Julie Černožorské na téma „ Onemocnění žilní stěny a křečové žíly “ jóga smíchu, ukázka Bollywoodu, 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 Aneta Ficková 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	-

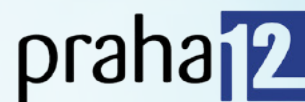
Jóga smíchu pod vedením Jany Kozlové v 1. patře v **11.00** a **13.00**
 Kocouří cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chvátlové v 1. patře ve **12.00 – 12.30**
Na lekce fitbally, balony a pilobally je nutné se zapsat v místě cvičení.

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

Mediaální partneři:



Partneři:



Pořadatelé akce:



Den zdraví letos již podvaadvacáté

Tento den je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, chtějí se zbavit 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 cvičitelek 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 hygienu rukou s odborníky ze SZÚ (Státní zdravotní ústav). 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 7). 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, Flora – měření cholesterolu, NUDZ – konzultace ohledně kvality spánku a jejího zlepšení, žilní poradna).

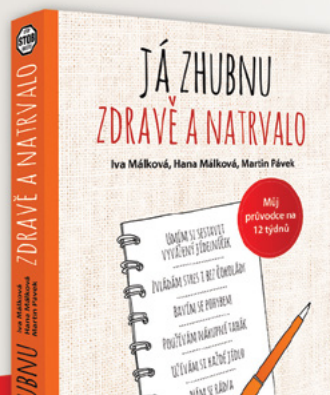


Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu a získáte informace o skupinových kurzech zdravého hubnutí a dalších formách terapie obezity. Seznámíme vás s internetovým programem Sebekoučink a dalšími internetovými aktivitami STObu, jejichž pomocí můžete sami redukovat váhu.

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 Toma.

Máte-li zájem nabídnout na Dni zdraví své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte Zuzanu Málkovou na tel. čísle 776 871 322 nebo na e-mailu denzdravi@stob.cz.



KROMĚ KLASU ZOBEM ŘASU

IQejce.cz

IQEJCE

Chytrá vejce s...

JÓDEM A SELENEM

Diskuse o hubnutí, tombola, jóga smíchu, ukázka Bollywoodu, tombola, kvíz

Od 13.30 hod. proběhne 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.

Soutěž Výzva 52 probíhá po celý rok 2018, u průběžného vyhlášení výsledků a ocenění zapojených účastníků můžete být na letošním Dni zdraví i vy. Přihlaste se o svou cenu! Více informací na www.stobklub.cz.



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 Li-bušského 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. čísle 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 Málkova*



KDY NAPOSLEDY JSTE UDĚLALI NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ?

NALOŽTE SI DNES NA MENŠÍ TALÍŘ

Přijďte na stánek Flora zjistit, jak mohou být rostlinné oleje prospěšné pro vaše zdraví.

www.flora.cz



FLORA POMÁHÁ UDRŽOVAT
VAŠE SRDCE ZDRAVÉ



STOB pomáhá lidem měnit špatné životní návyky a vede je ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu.



Kurzy zdravého hubnutí a cvičení

V Praze letos začínají kurzy zdravého hubnutí a cvičení v týdnu od 10. 9. 2018 – konají se na různých místech od pondělka do čtvrtka. STOB nabízí v Praze nejrůznější druhy pohybové aktivity pro všechny věkové i váhové kategorie – vybere si každý podle chuti. Chcete-li si zvolit kurz či cvičení začínající v září, hlase se co nejdříve na www.stob.cz.

Aktivní dovolená se STOBem

STOB pořádá již více než 25 let pobyty v tuzemsku i v zahraničí, které účastníkům nabízejí především širokou škálu pohybových aktivit. Zájemci zde mohou získat motivaci k zahájení zdravého životního stylu i informace o zdravém způsobu hubnutí. Nabídka pro rok 2019 odstartuje již v únoru tradičním pobytem na Kanár-

ských ostrovech. STOB organizuje i pobyty pro zájemce o exotiku (Omán, Maledivy a Seychely).

V březnu a dubnu 2019 se koná již tradiční léčebný pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. V tuzemsku nabízíme například pobyty s bohatým programem v Luhačovicích, Bechyni, Bystřici nad Pernštejnem, Dolní Lipové, Kynžvartu a na mnoha dalších místech. Buďte u toho s námi a sledujte stránky STOBu – www.stob.cz.

Odborné akce, semináře

STOB organizuje po celý rok různé odborné konference. Pravidelně pořádá diskusní konferenci Dialogem ke zdraví, která reaguje na aktuální témata z oblasti výživy a potravin a snaží se vyvracet časté mýty. Konference je určena nejen odborníkům, ale všem, kdo se zajímají o výživu. Informace a přihlášky najdete na www.stob.cz/cs/seminare.

SEBEKOUČINK

... a zdravý
jidelniček
máte
v kapse



www.stobklub.cz

Nestlé
Fitness
nutritious energy



www.nestle-cereals.com

Řecký jogurt



BOHATÝ NA
BÍLKOVINY

www.hustyjogurt.cz

Můj skyr



- Islandský styl jogurtu s 0% tuku
- Bohatý na bílkoviny
- Přírodní ingredience
- Nízký obsah cukru
- Živé jogurtové kultury a bifidobakterie BB-12, které napomáhají trávení

www.mujskyr.cz

Bonduelle
Vapeur

s námi
to jde hladce

NASTROUHÁNO
Stačí přidat:



Jemně strouhaná a decentně slazená zelenina
s kapkou citronu ovládne vaši kuchyni.
Teplá i studená jídla, nasladko i naslano – s námi jde vše hladce!

www.bonduelle.cz

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

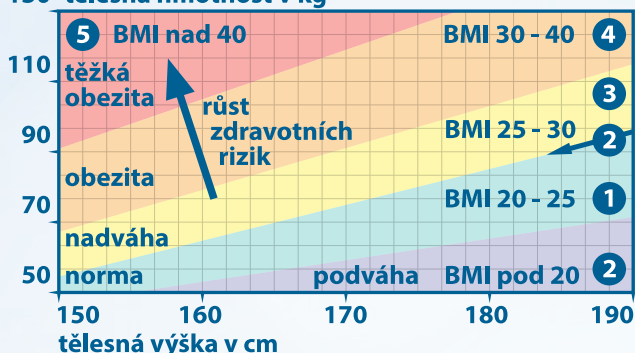
V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit.

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná na druhé straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného dále. 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.

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

130 tělesná hmotnost v kg



Obvod pasu (v cm)

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

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

Krevní cukr při odběru na lačno (v mmol/l)

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 snědení. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

Testy zdatnosti

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

Výkon v testech zdatnosti oznámujete takto:

1 – velmi nadprůměrný; **2** – nadprůměrný; **3** – průměrný; **4** – podprůměrný; **5** – velmi podprůměrný.

Dr.Max+

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN



Zaznamenejte si do tabulky údaje pro stanovení indexu zdraví

Podle hodnotících kritérií pro měření a test zdatnosti se označujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete.

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

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

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.

Můj index zdraví: součet známek _____ : počet 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?

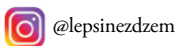
Lepší než džem!



Vychutnejte si Relax 100% z ovoce!

K výrobě Relax 100% bylo použito 100 g ovoce na 100 g výrobu.
Relax 100% z ovoce neobsahuje žádný přidaný cukr,
je totiž slazený pouze ovocnou šťávou.

Relax 100% z ovoce... lepší než džem!



www.relaxlepsinezdem.cz



Víte, co jíte.

SKUTEČNĚ
CELOZRNÉ SUŠENKY
S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY



WWW.VITECOJITE.EU



LEHKÝ CHLEBÍK PRO SLADKÝ SPÁNEK



NOVINKA
VEČERNÍ CHLEBÍK
SE SUŠENÝM OVOCEM

www.penam.cz

k dostání v **TESCO**

PŘÍRODNÍ PROTEIN PRO TVŮJ AKTIVNÍ ŽIVOT

Až
46g
proteinu



www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz



Dialogem ke zdraví V

Konference dá prostor diskusi, argumentům a různým názorům

- 09:30 – 09:45** **Úvod**
PhDr. Iva Málková
- 09:45 – 11:00** **Denní příjem pod bazálním metabolismem?**
MUDr. Petra Šrámková
Mgr. Tamara Starnovská
- 11:00 – 11:30 Přestávka
- 11:30 – 12:30** **Alternativní způsoby výživy v dětství?**
Mgr. Eva Hájková, MBA
MUDr. Alexandra Moravcová
- 12:30 – 13:30 Oběd
- 13:30 – 14:00** **Čokoláda nebo nečokoláda?**
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
- 14:00 – 15:00** **Biopotraviny?**
PharmDr. Margit Slimáková
Prof. Ing. Jana Hajšlová, Ph.D.
- 15:00 – 15:30 Přestávka
- 15:30 – 16:30** **Čínská medicína a kila navíc?**
Mgr. Pavla Sakařová
Prof. RNDr. MUDr. Jiří Beneš, CSc.
- 16:30 – 17:00** **Slovo lékaře, diskuse**
Doc. MUDr. Jan Piřha, CSc.

4. 11. 2018
IKEM Praha

přihlášku a více informací
najdete na **www.stob.cz**

