

# DEN ZDRAVÍ

## V PRAZE SE STOBEM

S TRADIČNĚ BOHATÝM PROGRAMEM

Je určen všem příznivcům zdravého životního stylu, kteří chtějí:

Chutně se stravovat a přitom dbát na výhodné nutriční složení potravin

Najít si vhodnou pohybovou aktivitu a vhodné pomůcky pro pohyb

Najít na jednom místě vše potřebné pro zvýšení kvality života

Poradit se s odborníky v různých oblastech životního stylu

Získat inspiraci při zvládání diabetu 2. typu

Udržet si váhové úbytky

Redukovat váhu

Žít zdravě



Hubněte zdravě a natrvalo



Koná se v sobotu 17. 10. 2015 od 10 do 16 hodin v ZŠ Rakovského, Praha 4-Modřany

# DEN ZDRAVÍ 2015 – PROGRAM

ČAS	velká tělocvična I	střední tělocvična	velká tělocvična II	klub	jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	<b>Úvod</b> Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	<b>Test zdatnosti</b>	<b>Test zdatnosti</b>	-	-	-
11.00 – 12.00	<b>Double aerobik pro pokročilé</b> Jarena Ježková Dita Slánská	<b>Gun-ex</b> www.gun-ex.com „Česko se hýbe“ <b>nutno se zapsat</b>	<b>Turnaj ve stolním tenise pro amatéry</b>	<b>Fitbally</b> Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 <b>nutno se zapsat</b>	<b>Taoistické tai-či</b>
12.15 – 13.15	<b>Cvičení NIA</b> Dagmar Jackson	<b>Gun-ex</b> www.gun-ex.com „Česko se hýbe“ <b>nutno se zapsat</b>		<b>Fitbally: bodyball</b> Jitka Kamarytová 12.15 / 12.45 <b>nutno se zapsat</b>	<b>Řecké tance</b> Martha Eleferiadiu
13.30 – 14.45	<b>velká tělocvična I:</b> <b>Diskuse o hubnutí</b> s Ivou Málkovou, setkání účastníků <b>STOBklubu</b> , <b>jóga smíchu</b> , <b>kvíz</b> , <b>losování</b> , <b>tombola</b>				
15.00 – 16.00	<b>Mixdance</b> Klára Prachařová	<b>Taneční aerobik</b> Tomáš Dědič	<b>Formování postavy pomocí váhy vlastního těla</b> Hana Dvořáková	<b>Kardio fitball</b> Eva Káplová 15.00 / 15.30 <b>nutno se zapsat</b>	<b>SM systém</b> Dagmar Jackson
16:00 – 17:00	<b>velká tělocvična II:</b> <b>FIT FLAMENCO</b> pro členy <b>STOBklubu</b> – zpevnění a protažení v rytmu flamenca – Alexandra Fraisová				

procházka nordic walking, Bungy Pump, sraz před školou ve **12.00 hod.** 

jóga smíchu pod vedením J. Kozlové v 1. patře v **11.00, 11.45 a 13.00 hod.**

cvičení O-A metodou pro správnou chůzi pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **12.30 a 14.15 hod.** – **nutno se zapsat**

pohyb vsedě proti bolestem zad pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **13.45 hod.** – **nutno se zapsat**

relaxace pod vedením J. Kříhové v 1. patře v **15.00 hod.**



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



## Kurzy zdravého hubnutí a cvičení

V Praze začínají **kurzy zdravého hubnutí a cvičení** v týdnu od 14. 9. 2015 – konají se na různých místech od pondělka do čtvrtka. Kurzy jsou různé modifikované (pro uspěchané, bez pohybové aktivity, odvykání kouření s cílem nepřibrat apod.) a dále se liší druhem pohybu. STOB nabízí V Praze nejrůznější druhy pohybové aktivity pro všechny věkové i váhové kategorie – vybere si každý podle chuti. Chcete-li si vybrat kurz či cvičení začínající v září, hlase se co nejdříve na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

## Odborné akce, semináře

STOB organizuje semináře pro odborníky i laiky s různým zaměřením – nové trendy ve výživě, koučování, výživa po menopauze nebo vhodná volba pohybové aktivity. Nově připravujeme velkou diskusní konferenci



[www.rajec.com](http://www.rajec.com)

(Dialogem ke zdraví), která pozve k jednomu stolu celou řadu zastánců nejrůznějších názorů na výživu a bude otevřena široké veřejnosti. Informace a přihlášky na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

## Aktivní dovolená se STOBem

STOB organizuje již 25 let příjemnou dovolenou pro ty, kteří ji chtějí strávit aktivně a zároveň něco udělat pro své zdraví. Pobytů jsou určeny jak hubnoucím, tak těm, kteří si chtějí zlepšit tělesnou a psychickou kondici. Právě na Dni zdraví zveřejníme prvně nabídku pobytů na následující rok. Na podzim 2015 se uskuteční pobyt pro milovníky exotického hubnutí na Olympské riviéře (14. 9. – 24. 9.), na Bali (8. 10. – 21. 10.) a na Mauriciu (18. 11. – 30. 11.). V únoru 2016 se jako každoročně zrealizuje oblíbený pobyt na Kanárských ostrovech a v březnu 2016 pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. Buďte u toho s námi. Podrobný přehled pobytů bude uveřejněn od listopadu na internetových stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

# DEN ZDRAVÍ 2015

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

V průběhu dne budou probíhat různá měření a jednoduchý test zdatnosti, z výsledků si pak spočítáte **index zdraví** (k výpočtu indexu zdraví využijte tabulku na konci tohoto letáku). 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 (Flora, OB klinika, VZP, Cambridge-diet, NaturaMed – měření tuku přístrojem InBody, samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku – dozvíte se o kurzech odvykání kou-



[www.drstaneck.cz](http://www.drstaneck.cz)

ření s cílem nepřibrat, fyzioterapeuti z MFK Centra vám poskytnou informace a s pomocí počítačového programu si prohlédnete své svaly připravené na cvičení a svaly, které potřebují nejprve regeneraci, firma Fyzioterapiepro bude dělat analýzu otisku chodidel pomocí přístroje FootChecker).



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, se STOBkolem a dalšími internetovými aktivitami STOBU, pomocí kterých můžete na internetu sami redukovat váhu.

## Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu Dne zdraví si budete moci zakoupit mnoho pomůcek, které podněcují uživatele ke zdravému životnímu stylu a usnadňují redukcii váhy. 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 Rajec.

## Diskuse o hubnutí a tombola

Od 13.30 hod. proběhne diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBU. Dále se bude konat in-

Pro mlsaly „naslano“ je určeno velmi chutné sušené maso Jerky, které je tvořeno vysoce kvalitními bílkovinami.



NOVĚ BEZ  
PŘIDANÝCH  
GLUTAMÁTŮ

[www.jerky.cz](http://www.jerky.cz)



Lehká  
večeře

[www.vecernichlebik.cz](http://www.vecernichlebik.cz)

**teraktivní kvíz**, jehož vítěz získá týdenní zájezd pro jednu osobu do hotelu **Albatros Relax\*\*\*\*** v Prachaticích v r. 2016. Návštěvu [www.hotelalbatros.cz](http://www.hotelalbatros.cz) doporučujeme i dalším.



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. Na konec proběhne vyhlášení vítězů turnaje ve stolním tenise.

**Máte-li zájem nabídnout na Dni zdraví své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte Zuzanu Málkovou na tel. číslo 776 871 322 nebo na [zuzkamalkova@stob.cz](mailto:zuzkamalkova@stob.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. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrti a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) nebo na tel. číslo 776 871 322.

## A na závěr milé sdělení

Vstupné na Den zdraví je dobrovolné, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

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



# FLORA PRO.ACTIV ZMĚŘÍ VAŠE RIZIKA

## VÍCE NEŽ 70 % DOSPĚLÝCH MÁ PROBLÉM S CHOLESTEROLEM A KREVNÍMI TUKY.\* A CO VY?



**PŘIJĎTE NA DEN ZDRAVÍ K NAŠEMU STÁNKU!  
ZDARMA VÁM NA PŘÍSTROJI ZMĚŘÍME HODNOTY JAKO TĚLESNÝ TUK  
NEBO KREVNÍ TLAK A NAVÍC OCHUTNÁTE OBČERSTVENÍ PŘIPRAVENÉ  
S POMOCÍ FLORA PRO.ACTIV.**

**VÍCE INFORMACÍ NA [WWW.FLORA.CZ](http://WWW.FLORA.CZ)**

Flora pro.activ obsahuje přidané rostlinné steroly. Bylo prokázáno, že rostlinné steroly snižují hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční. Existuje více rizikových faktorů a je důležité věnovat pozornost všem. Konzumace 1,5–2,4 g rostlinných sterolů denně výrazně snižuje hladinu cholesterolu o 7–10 % během 2–3 týdnů.

\*80 % dospělých mužů a 70 % žen v České republice má nevyvážený poměr krevních tuků.  
Zdroj: Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, vydáno MZ ČR v roce 2014.

# MŮJ INDEX ZDRAVÍ

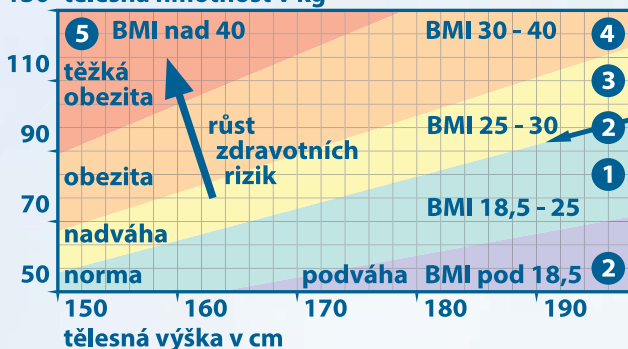
V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit.

## Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná na další 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.

## BMI (body mass index)

130 tělesná hmotnost v kg



## 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	extrémní obezita	5

## Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
95-101	81-87	zvýšená	3
nad 101	nad 87	vysoká	5

## Krevní tlak (v mm Hg)

Systolický	Diastolický	Hodnocení	Znamka
do 120	do 80	optimální TK	1
120-129	80-84	normální TK	1
130-139	85-89	vysoký normální TK	2
140-159	90-99	hypertenze I. stupně	3
160-179	100-109	hypertenze II. stupně	4
nad 179	nad 109	hypertenze III. stupně	5

**Upřesnění tabulky:** Je-li zvýšen jen diastolický nebo systolický tlak, uděle si znamku odpovídající „horšímu“ tlaku, tj. pokud máte systolický 135 a diastolický 98, udělíte si znamku 3, i když systolický tlak odpovídá známce 2. Jsou-li vaše naměřené hodnoty opakovaně (více než 3x) vyšší než optimální nebo normální, konzultujte tento stav s ošetřujícím lékařem.

## Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně (viz program) nebo na stánku STOBu, popř. v brožurě Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti (k objednání na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)).

### 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	Krevní tlak	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?



## Logo „Vím, co jím“ jako rádce

Na Dni zdraví se představí iniciativa **Vím, co jím a piju**, která uděluje logo **Vím, co jím** výživově hodnotným potravinám. Logo najdete na těch potravinách, které mají snížený obsah cukru a soli, nasycených a trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí logo i množství energie a vyšší podíl vlákniny.

Přísnými mezinárodními kritérii zatím prošlo a logo získalo v Česku přes **350 produktů**. Mezi partnery zapojené do iniciativy patří renomované potravinářské společnosti. Po odborné stránce spolupracuje iniciativa s předními českými i světovými odborníky na výživu, včetně již dlouholeté spolupráce se společností STOB.

Na Dni zdraví se můžete těšit na **výstavku a ochutnávku produktů označených logem Vím, co jím**.

Podrobné informace o logu Vím, co jím i seznam označených výrobků naleznete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).

Když cottage,  
tak jedinečně od  
Meggle.

**Má vysoký**  
obsah bílkovin.

**Má nízký**  
obsah tuku.

**Má**  
**hrudkovitou**  
konzistenci.



**Novinka**



[www.cottage-cheese.cz](http://www.cottage-cheese.cz)



# Cambridge®

Weight Plan

Po předložení tohoto inzerátu získáte při měsíčním programu Cambridge poslední týden

**V HODNOTĚ**  
**1 500 Kč ZDARMA**  
**+ DÁREK NAVÍC**

Tato nabídka platí do 30. 11. 2015

**Centrum pro snižování nadváhy  
a výživové poradenství**  
**Palác YMCA (2. patro), Na Poříčí 12, Praha 1**

100 m od tramvajové zastávky Náměstí Republiky  
proti bočnímu vchodu do OC Palladium

**telefon: 606 977 977** [www.cambridge-diet.cz](http://www.cambridge-diet.cz)



Hotel Adamantino nabízí rekondiční pobyty s plnou penzí od 650Kč/os./noc v hlavní sezóně a od 450Kč/os./noc mimo sezóně (listopad-březen).

Součástí pobytu je ubytování ve 2L a 3L pokojích, plná penze (vše dle domluvy přizpůsobíme i dietám), volný vstup do bazény po celý pobyt, společenská místnost, 1x týdně hudební večer.

**HOTEL Adamantino, a.s.** [www.adamantino.cz](http://www.adamantino.cz)



# Mléko

bílé plus

a mléčné výrobky,  
**VELKÉ PLUS** pro  
**Vás**



KAMPAŇ JE FINANCOVÁNA Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY.



## BONA VITA



- ✓ chutná alternativa běžného pečiva
- ✓ vydrží dlouho čerstvé a křupavé
- ✓ pro aktivní životní styl

**nakupujte na:**

[www.eshop.bonavita.cz](http://www.eshop.bonavita.cz)

[www.bonavita.cz](http://www.bonavita.cz)

## Prvotřídní **MULTISYSTÉM ZEPTER**

umožňuje vařit **ZDRAVĚ A ÚSPORNĚ**

- ▶ vaření bez přidání tuku a vody
- ▶ zachování živin a tekutin uvnitř nádoby
- ▶ technologie URA - dvakrát tvrdší a odolnější povrch
- ▶ **DOŽIVOTNÍ ZÁRUKA**

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER

**Přijďte si k nám  
nádoby vyzkoušet!**  
Objednejte se na tel.:  
602 503 241.



**NADACE**  
DAGMAR A VACLAVA HAVLOVÝCH  
**VIZE 97**

Zepter – partner projektu **Nadace VIZE 97**  
Včasná diagnóza a prevence rakoviny  
tlustého střeva a konečníku.

## NOVÁ ŘADA CEREÁLNÍCH TYČEK



- v unikátním stojánku na stůl
- perfektně sedí v držáku na nápoje v autě
- nemastí, nedrobí

extrudo®  
nature products

# Crispings

**Bonduelle**  
**Vapeur**

Upraveno na páře

Chutná jako čerstvá

[www.bonduelle.cz](http://www.bonduelle.cz)

# DIALOGEM KE ZDRAVÍ

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

## PROGRAM:

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:00 – 10:00 Mléko a mléčné výrobky?

10:00 – 11:00 Raw strava?

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 Bezlepková dieta?

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 Káva?

14:00 – 14:30 Jak si kávu vybrat a správně připravit?

14:30 – 15:30 Odkyselení organismu?

15:30 – 16:00 Přestávka

16:00 – 17:00 Diety, nebo základní živiny?

17:00 – 17:30 Slovo lékaře a psychologa



Hubněte  
zdravě  
a natrvalo

Přednášky jsou vedeny formou dialogu mezi dvěma odborníky s rozdílným pohledem na danou problematiku s následnou diskusí s publikem. Těšit se můžete na doc. Ing. Jiřího Bráta, CSc., Ing. Radku Burdychovou, Ph.D., MBA, prof. Ing. Janu Dostálovou, CSc., RNDr. Petra Fořta, CSc., PhDr. Karolínu Hlavatou, Ph.D., doc. MUDr. Pavla Kohouta, Ph.D., baristu Michala Křížka, PhDr. Ivu Málkovou, MUDr. Alexandru Moravcovou, PharmDr. Richarda Pflēgera, Mgr. Tamaru Starnovskou, prim. MUDr. Petra Suchardu, CSc., Romana Uhrina a Martina Vlka. Program konference je předběžný, změna programu vyhrazena. Aktuální informace a přihlášky na [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Konferenci pořádá STOB ve spolupráci s **Fórem zdravé výživy – [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)**.



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

**Konference se uskuteční 18. 10. 2015 od 9:00 do 17:30 v Praze, místo bude upřesněno.**