

DEN ZDRAVÍ

již podevěťadvacáté

Bohatý
program

Ochutnávky

Různé
druhy cvičení

Konference

Měření
složení těla

Prodejní
výstava

Odborné
poradenství

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 18. 10. 2025 od 10 do 17 hodin
v budově Konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4.

Co vás čeká na Dni zdraví?

Tento den je určen všem, kteří chtějí žít zdravě a bez nadbytečných kilogramů.

Nabídneme vám nejrůznější pohybové aktivity, odborná poradenství a měření, přednášky na zajímavá témata pod vedením odborníků, ochutnávky a diskuse s odborníky. Spočítat si můžete svůj osobní index zdraví a zjistit si z dotazníku, jaký jste typ jedlíka.

Poradny, odborné služby, měření: Nehleďte laická řešení svých potíží, ale využijte péče kvalifikovaných odborníků.

Konference Žít a hubnout pro zdraví: Přednášky jsou určeny široké veřejnosti, ale mohou být zajímavé i pro nutriční terapeutky, cvičitele a další odborníky, kteří se zabývají zdravým životním stylem. První část přednášek je z oblasti medicíny a pomůže účastníkům lépe pochopit výsledky naměřené v rámci poraden. V další

části budete moci diskutovat s odborníky ze STOBu a vyslechnout jejich přednášky, ve kterých vám poradí, jak převést teoretické znalosti do praktického života a jak zredukovat kilogramy.



Pohybové aktivity: Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Navíc se ve čtvrtek 23. října od 18.00 do 20.00 hodin budou konat různé druhy cvičení online a webinarů. Přihlásit se můžete na www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem-2025.

Prodejná výstava s ochutnávkami: V průběhu celého Dne zdraví budete moci ochutnat i zakoupit mnoho potravin a pomůcek, které vám usnadní cestu ke zdravému životnímu stylu.

Pitný režim zajišťuje Natura

NATURA

Program cvičení na Dni zdraví

Cvičení (sál TOWER)
10.30–11.15 Aerobik a posilování – Jarena Ježková
11.30–12.15 Terapeutická jóga – Ilona Folberová
12.30–13.15 Břicho a rovnováha 15x jinak – Hanka Hejlová
13.30–14.15 Výzva pro tělo – cvičení s pilates kruhem – Jana Machová
14.30–15.15 Čchi-kung – Vlasta Ptáčková
15.30–16.15 Towel fitness aneb cvičení s ručníkem – Olga Běhounková
16.30–17.15 Movie Dance – Vojta Lacko

13.00–14.00 a 16.00–17.00

Nordic walking – Jana Sedláčková

Online cvičení a webinarů čtvrtek 23. 10. 2025

18.00–18.30

Oční, prstová a nožní gymnastika
– Olga Běhounková

18.40–19.10

Mobilita, síla a stabilita
– Hana Hejlová

19.20–20.00

Webinář Kdy mě pohyb konečně začne bavit?
– Hana Hejlová



Na cvičení a doprovodný online program je třeba se předem přihlásit na www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem-2025.



STOB nabízí mnoho druhů cvičení v centru Prahy během roku od pondělí do čtvrtka včetně nordic a priessnitz walkingu. Využít můžete i cvičení online. Více informací najdete na www.stob.cz/cs/cviceni.



Konference Žít a hubnout pro zdraví (sál PANORAMA)

H Přednášky mají omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat na www.stob.cz/cs/den-zdravi.



Tajemství vztahu lymfy a gynoidní obezity •

10.30–11.00 | MUDr. René Vlasák, Mgr. Soňa Vlasáková Brskovská

Jste „jablíčko“ nebo „hruška“? Víte, jaké jsou hlavní rozdíly v léčbě těchto typů ukládání tukové tkáně? Prozradíme vám, jak postupovat při zhoršující se celulitidě a nárůstu tuku v oblasti stehen a hýždí.

Žilní onemocnění s praktickou ukázkou cviků při chronickém žilním onemocnění •

11.10–11.50 | MUDr. Júlia Černožorská

Proč vznikají a jak předcházet otokům nohou, pocitům těžkých nohou, metličkám a křečovým žilám. Ukážeme vám také efektivní cviky na tyto žilní problémy.

Novinky ve farmakoterapii •

12.00–12.30 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Nastala revoluce ve farmakologické léčbě obezity? Jsou různé typy léků pro různé typy lidí? Co léčba léky obnáší a jaké jsou její výhody a úskalí? Představíme vám aktuální možnosti moderní farmakologické léčby nadváhy či obezity.

Chraňte své kosti před řídnutím (osteoporózou) •

12.40–13.10 | MUDr. Jiří Běhounek

Můžete vlastními silami ovlivnit řídnutí kostí? A kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc? Přednáška nabídne stručné seznámení s problematikou osteoporózy a důvody jejího rozvoje.

Vliv spánku na obezitu •

13.20–13.50 | RNDr. Ing. Eva Andrlíková, Ph.D.

Spánek a náš denní i noční rytmus ovlivňují všechny procesy v těle. Jakou roli hrají v obezitě a změně hmotnosti? A má naopak změna tělesné hmotnosti nebo obezita vliv na spánek a rytmy?

Setkání s odborníky STOBu •

14.00–15.10

Setkání je pro absolventy i nové zájemce STOBích programů a služeb. Každý účastník obdrží praktický dárek dle svého výběru a může se zúčastnit odborně-praktického programu.

STOBlife •

14.00–14.10 | Martin Pávek

Láká vás zhubnout se STOBem zdravě a natrvalo? Máme pro vás novinku – klubové členství s laskavou dlouhodobou podporou nejen při redukci váhy, ale i při jejím udržení.

• Jaký jste typ jedlíka?

14.10–14.40 | PhDr. Iva Málková

Proč stejná dieta u jednoho člověka funguje, a u druhého selhává? Odpověď může být překvapivě jednoduchá – každý jsme jiný typ jedlíka a potřebujeme individuální přístup. Při přednášce zakladatelky STOBu Ivy Málkové se otestujete, jaký typ jedlíka jste právě vy, a naučíte se strategie, které cílí přesně na vaše specifické vzorce chování.

• Pohyb je dar

14.40–15.10 | Hana Hejlová, Olga Běhouňková

Pohyb a sport prospívají našemu tělu i duši. Pravidelné cvičení pozitivně ovlivňuje naši náladu, koncentraci a udržuje celé tělo i mysl v kondici. Posiluje také naši imunitu, oběhový systém, svaly, kosti, klouby, ulevuje od bolestí a pomáhá redukovat stres.

Pohyb je nedílnou součástí aktivní dovolené se STOBem. Představí se vám lektorky, které vás seznámí s pobyty (Iva Málková – info o Srí Lance a Vietnamu, Jana Křemenská – info o Thajsku, Hanka Hejlová – info o Krétě, Alena Zmeškalová – info o řeckých ostrovech, informace o tuzemských pobytech přidají Ilona Folberová, Hana Hejlová, Olga Běhouňková, Vojta Lacko, Jana Machová a Štěpánka Stasová). A možnost vzájemně se seznámit budou mít i účastníci jednotlivých pobytů.

• Babičko, pomůžeš mi s kily navíc?

15.20–15.50 | Mgr. Zdeňka Trummová

Všímáte si, že má vaše vnouče kila navíc? Jak mu tedy nejlépe pomoci? Dostanete řadu praktických tipů ve vztahu k jídelníčku, ale také to, jak ustát dětské emoce v zátěžových situacích ve vztahu k jídlu. Vítání jsou samozřejmě i rodiče.

• Jak zvládat menopauzu s nadhledem. Tipy, jak upravit stravu, zařadit pohyb a zklidnit psychiku.

16.00–16.30 | Mgr. Denisa Cívínová, DiS

Objevte, jak hormonální změny v menopauze ovlivňují váhu a metabolismus. Dozvíte se tipy na efektivní strategie pro stravování a pohyb a na zvládnutí typických symptomů i pomocí technik kognitivně-behaviorální terapie používané v kurzech STOBu.

• Tipy a triky jak se dobře oblékat i s kily navíc

16.40–17.10 | Iveta Nedomová DESIGN

Iveta vás seznámí s originálními modely zejména pro nekonfekční postavy, které skrývají kila navíc. Šije originální modely na míru, pracuje se lnem, vizkózou a dalšími přírodními materiály. Vytváří nadčasovou, pohodlnou a osobitou módu s respektem k tělu i přírodě.

Poradny, odborné služby, měření a váš osobní index zdraví

Analýzy, měření, testování, cenné informace a kvalifikované odpovědi na své problémy najdete v odborných poradnách:

STOB

- analýza složení těla
- poradenství ohledně výživy a psychiky při hubnutí
- poradna k pohybu, test zdatnosti
- index zdraví
- dotazník na typ jedlíka
- poradenství ke kilům navíc vašeho dítěte
- nabídka aktivní dovolené
- nabídka kurzů zdravého hubnutí a cvičení jak naživo, tak online
- prodej praktických pomůcek

DIAvize – měření glykemie a prevence cukrovky

NEOvize – měření zraku

ALEN – edukace samovyšetření prsu

Žilní poradna – váš rádce pro žilní a hemoroidální onemocnění.
Vše na jednom místě

Lymfologická poradna – za vašim problémem s redukcí může být nedostatečnost lymfatického systému

FTN – osteoporóza, metabolická onemocnění kostí, měření svalové síly

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy – poradenství v oblasti orálního/dentálního zdraví

Národní centrum zemědělského a potravinářského výzkumu, v. v. i. (součást infrastruktury METROFOOD) – zdraví prospěšné stravování, reformulace potravin

Liga proti rakovině – široká nabídka publikací, hrátky o zdraví a pro zdraví aneb Zkus, jak na tom jsi!

Biorytmy a spánek – poradna o spánkové, světelné a pohybové hygieně

Centrum pro závislé na tabáku – poradenství ohledně odvykání kouření

Altán Art – společné malování pro všechny generace

Zachraň život – workshop první pomoci

Loono – poradna o kardiovaskulární prevenci – měření krevního tlaku, poslechnutí si fonendoskopem tlukot vlastního srdce, praktická ukázka první pomoci

Chodím zdravě – řešení potíží, které souvisejí s civilizačními bolestmi nohou, zad a kloubů. Provedení digitální analýzy chodidel na přístroji iStep®. Doporučení vhodných ortopedických vložek, zdravotní obuvi Peter Legwood či jednoduchých cvičení pro posílení zdraví nohou.



UNIVERZITA KARLOVA
3. lékařská fakulta



Národní centrum zemědělského
a potravinářského výzkumu



Program v hlavním sále EMPIRIA

10.30 – Úvod PhDr. Iva Málková, MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., MPH, Ing. Ondřej Kubín, MBA

11.00–11.20 – Jak se dobře oblékat i s kily navíc?
Módní přehlídka – IVETA NEDOMOVA DESIGN

15.30 – Vyhlášení výsledků znalostního kvízu s losováním
správných odpovědí s výhrami

15.45 – Vyhlášení a ocenění nejúspěšnějších hubnoucích

V průběhu dne:

Představení vystavovatelů



**STOP
STOB
OBEZITĚ**

HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY

**KURZY HUBNUTÍ
STOBu**

WWW.STOB.CZ/CS/KURZY-HUBNUTI

Praktické informace

Co budete potřebovat?

Chcete-li si zacvičit, vezměte si s sebou sportovní oblečení a na některá cvičení obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku nebo větší ručník. Podrobnější informace ke cvičení najdete na stránkách www.stob.cz/cs/den-zdravi.

Musíte se předem hlásit?

Kapacita přednášek a cvičení je omezená a je třeba se předem registrovat na stránkách www.stob.cz/cs/den-zdravi. **Na ostatní akce není třeba předchozí registrace.**



Jaké je vstupné?

Vstup na Den zdraví je zdarma.

Jak se na Den zdraví dostanete?

Spojení do Konferenčního centra CITY (ulice Na Strži 1702/65, Praha 4) je možné metrem C do stanice Pražského povstání (stanice metra Pankrác je uzavřena). Auto lze zaparkovat v nákupním centru Arkády. **Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.**

Dopřejte si aktivní dovolenou plnou pohybu a dobré nálady se STOBem jak v tuzemsku (např. Bystřice nad Pernštejnem, Luhačovice, Třeboň, Mariánské Lázně, Lipno, Turnov), tak v zahraničí (Štúrovo, Kanárské ostrovy, Řecko, Turecko, Ischia, ajurvédské centrum na Srí Lance, Thajsko, Vietnam atd.). Nabízíme i víkendy (např. Golf resort Konopiště, Klíny, Mariánské Lázně). Více informací na www.stob.cz.

Katka přestala držet diety a díky kurzu zhubla postupně 23 kilogramů.

Vyberte si z nabídky kurzů zdravého hubnutí STOB i vy. Více informací i příběhy úspěšných účastníků najdete na stob.cz.





Žijte s chutí, buďte Fit!

Vysoký
obsah vlákniny



Nízký obsah
sacharidů

www.penam.cz

FIT DEN

PENAMFITDEN



LASEROVÉ
OPERACE OČÍ

OPERACE ŠEDÉHO
ZÁKALU

VYŠETŘENÍ DIOPTRIÍ

OČNÍ OPTIKA

LEPŠÍ ZRAK, LEPŠÍ ŽIVOT...

Dejte o sobě vědět. Ozvěme se.

NeoVize
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT

OČNÍ KLINIKA

ulice Budějovická 778/3a
140 00 Praha 4 - Pankrác
tel.: +420 777 643 020
email: praha@neovize.cz

7 MINUT
CHŮZE
Z METRA
BUDĚJOVICKÁ

neovize.cz

KURZY CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO

Získejte energii a kontrolu nad svými kilogramy

Chcete nejen zhubnout, zpevnit se a protáhnout, ale především se cítit lépe?

Vyberte si z nabídky pomalého i rychlého cvičení naživo i online. Začít lze v každém věku. Pravidelná fyzická aktivita prokazatelně vede nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale přispívá k celkové životní spokojenosti.

Více informací a přihlášky na cvičení najdete na:

www.stob.cz



HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY



Iveta Nedomová

DESIGN



- Šije originální modely na míru.
- Ráda obléká velmi nekonfekční postavy.
- Používá len, vizkózu, úplety, přírodní materiály.
- Vytváří nadčasovou, pohodlnou módu.

+420 602 728 012

nedomova.design

www.nedomova.cz

nedomova.design

@ivetanedomova3318

NEPODCEŇUJTE BOLEST NOHOU

BOLEST NOHOU A OTOKY MOHOU BÝT PŘÍZNAKEM
ŽILNÍHO ONEMOCNĚNÍ. NEPODCEŇTE TO.

www.zilniporadna.cz

22 CVO OT 070

PŘIVÍTEJTE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU MILKO SVAČINKU



KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO DĚTI (8-14 LET) S KILY NAVÍC



HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY



NAŽIVO
I ONLINE



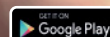
WWW.STOB.CZ

SEBEKOUČINK

PRŮVODCE ZDRAVÝM
ŽIVOTNÍM STYLEM



- **Kontroluje denní energetický příjem.**
- **Eviduje denní pohybovou aktivitu.**
- **Pomáhá měnit špatné návyky v životosprávě.**
- **Obsahuje stovky receptů.**



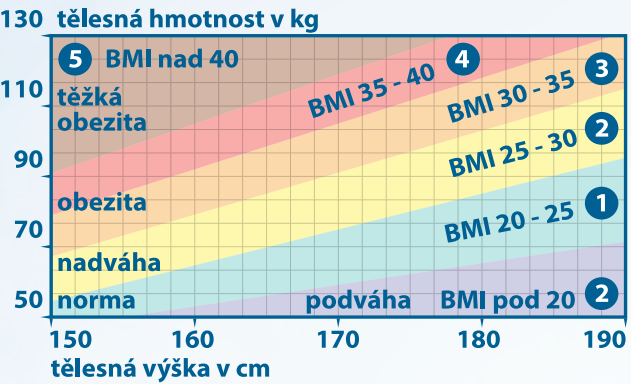
MŮJ INDEX ZDRAVÍ

Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými na Dni zdraví. A na ty, kteří budou mít výsledky skvělé, bude u stánku STObu čekat odměna.

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná na následující straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného níže. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií na základě výsledků z měření a testů zdatnosti.

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



2: Obvod pasu (v cm)

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

3: Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Známka
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	1
21–25	31–35	nadváha	2
26–30	36–40	obezita	3
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

4: Krevní cukr (glykemie v mmol/l)

Glykemie nalačno. Možno změřit u stánku DIAvize.

Hodnota	Hodnocení	Známka
do 5,5	normální hodnota	1
5,6–6	hraniční glykemie	2
6,1–7	zvýšená glykemie	3
7,1–11	pravděpodobný diabetes	4
nad 11	diabetes	5

Upřesnění tabulky: Ke správnému určení diagnózy je potřeba vyšetření **žilní krve nalačno**. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a ovlivňuje je skladba jídla a čas od posledního jídla. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

5+6: Testy zdatnosti

Testy zdatnosti si můžete udělat u stánku STObu, kde získáte i hodnoticí kritéria.

Výkon v testech zdatnosti oznámujete takto:

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

Jaký je váš index zdraví?

1. Zaznamenejte si do tabulky své naměřené a spočítané hodnoty.
2. Podle hodnoticích kritérií se označte a známky sečtěte.
3. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky.

Položky	Měření				Test zdatnosti	
	1: BMI	2: Obvod pasu	3: Tělesný tuk	4: Glyke- mie	5: Chůze	6: Prkno
Hodnota						
Známka						

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

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

- 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 ještě rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1–2,6** Máte co napravovat, ale naštěstí na změny není nikdy pozdě.
- 2,7–3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě co nejdříve pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

Nejste s výsledky spokojeni, nebo máte naopak ze svého indexu zdraví radost? Přijďte nám to sdělit ke stánku společnosti STOB.

Rádi vás pochválíme, poradíme vám, co a jak zlepšit, příp. vás odkážeme na příslušnou poradnu.



Najdete nás na:

 www.stob.cz



Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN

Pořadatelé:



Partneři:



Městská část
Praha 4

Dr.Max⁺

Mediální partneři:



Společnost
pro výživu

NAŠE PRAHA

ČASOPIS
Apetit kondice

DIAstyl



Care Comm
We Care...



Akce se koná pod záštitou České obezitologické společnosti ČLS JEP
a starosty MČ Praha 4 Ing. Ondřeje Kubína, MBA.