

DEN ZDRAVÍ

již po šestadvacáté

Bohatý
program

Ochutnávky

Různé
druhy cvičení

Workshopy

Měření
složení těla

Prodejní
výstava

Odborné
poradenství

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 22. 10. 2022 od 10 do 17 hodin v budově Konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4. V případě nepříznivé situace se bude akce konat online.

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, praktické workshopy, přednášky, ochutnávky a diskuse s odborníky. Spočítat si můžete svůj osobní index zdraví s cílem být každým rokem o stupeň zdravější.

Poradny, odborné služby, měření: Nehleďte na své potíže laická řešení, ale využijte péče kvalifikovaných odborníků.

Workshopy a přednášky: Chcete začít s hubnutím a uspět? Dozvědět se o tom, jak hubnout laskavě? A také se zamyslet nad vztahem k vlastnímu tělu? Nebo se dozvědět novinky z výživy? Pomohou nám léky při hubnutí? Jak předcházet problémům s kře-

čovými žilami a hemoroidy? Na programu budou i další zajímavá témata vedená opravdovými odborníky.

Pohybové aktivity: Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Navíc se budou konat různé druhy cvičení online v úterý 18. října od 17.30 do 20.15 hodin. Přihlásit se můžete na www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem.

Prodejní 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.

Mnoho praktických pomůcek na hubnutí získáte u stánku STOBu

Program cvičení na Dni zdraví

Cvičení (sál TOWER)
10.30–11.15 Aerobik a posilování – Jarena Ježková
11.30–12.15 Hormonální jóga – Ilona Folberová
12.30–13.15 Salsa – Veronika Cheikh
13.30–14.15 Správné dýchání = zdravá záda – Kristýna Hosnedlová
14.30–15.15 Towel fitness (cvičení s vlastním ručníkem) – Olga Běhounková
15.30–16.15 Pevné břicho, zdravá záda – Hanka Hejlová
16.30–17.00 Čchi-kung – Vlasta Ptáčková

Online cvičení úterý 18. 10. 2022
17.30–18.15 Zdravotní cvičení pro každého – Hana Hejlová
18.30 - 19.15 Taneční cvičení NIA – Dáša Jackson
19.30–20.15 Fit celé tělo – Olga Běhounková

 **Na cvičení a doprovodný online program je třeba se předem přihlásit na www.stob.cz/cs/den-zdravi.**

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

Workshopy a přednášky na Dni zdraví (sál PANORAMA)

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

Laskavé hubnutí

10.15–11.25 | Workshop | Mgr. Petra Mocová, psychoterapeutka a lektorka STOBu

Při hubnutí jsou na sebe lidé často velmi přísní, přitom při něm hraje důležitou roli laskavost. Na tomto workshopu si to vyzkoušíme.

Přednáška o žilním onemocnění a praktická ukázka cviků při chronickém žilním onemocnění

11.35–12.10 | Přednáška a cvičení

Přednáška a praktická ukázka efektivních cviků nejen pro ty, kteří mají problémy s otoky nohou, pocitem těžkých nohou, metličkami, křečovými žilami a hemoroidálním onemocněním, ale i pro ty, kteří chtějí těmto problémům předcházet.

Prebiotika, probiotika, postbiotika, střevní mikrobiom – jak nám pomáhají?

12.20–12.50 | Přednáška | Ing. Marie Makovská, šéfredaktorka časopisu Dieta

Jaké jsou nejlepší zdroje prebiotik, probiotik a postbiotik, nové vyhlídky v potravinářství a jak nám mohou pomoci nejen při hubnutí?

Existují léky na hubnutí, které skutečně pomáhají?

13.00–13.30 | Přednáška | MUDr. Petra Polívková

Představíme aktuální možnosti moderní farmakologické léčby. Léčba nadváhy a obezity ve spolupráci s lékařem může být úspěšná a dlouhodobá. Zahrnuje celostní a komplexní pohled na klienta a snížení hmotnosti.

Přednáška o žilním onemocnění a praktická ukázka cviků při chronickém žilním onemocnění

13.45–14.20 | Přednáška a cvičení

Přednáška a praktická ukázka efektivních cviků nejen pro ty, kteří mají problémy s otoky nohou, pocitem těžkých nohou, metličkami, křečovými žilami a hemoroidálním onemocněním, ale i pro ty, kteří chtějí těmto problémům předcházet.

Co jsou vlastně vysoce průmyslově zpracované potraviny?

14.30–15.45 | Přednáška | Eva Chocenská, nutriční terapeutka a lektorka STOBu

V dnešní době často slyšíme, že je vhodné vyhnout se vysoce průmyslově zpracovaným potravinám. Co je pod tímto názvem vlastně skryto a je domácí vždy lepší?

Jak zlepšit vztah k vlastnímu tělu

16.00–17.15 | Workshop | Mgr. Tereza Jirotková, psycholožka a lektorka STOBu

Nespokojenost s vlastním tělem je mezi lidmi, kteří se snaží redukovat hmotnost, velmi častá. Je možné vztah ke svému tělu „napravit“? Ukážeme si techniky a přístupy, které lze používat v každodenním životě.

Poradny, odborné služby, měření a váš osobní index zdraví

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

STOB

- analýza složení těla, poradenství ohledně hubnutí a zdravého životního stylu
- poradenství ohledně pohybu (včetně rad pro ty, kteří cvičí s Hankou Hejlovou a Olgou Běhounkovou online)
- test zdatnosti
- nabídka aktivní dovolené
- nabídka kurzů zdravého hubnutí, cvičení
- prodej praktických pomůcek

OB klinika – poradenství nejen v problematice bariatrie

Centrum pro závislé na tabáku – poradenství ohledně odvykání kouření

DIAvize – měření glykemie a prevence cukrovky

NEOvize – měření zraku

Žilní poradna – vše o onemocnění žil a hemoroidech přehledně a na jednom místě

Alen-tým – prevence karcinomu a samovyšetření prsou

FTN – měření osteoporózy, svalové síly, kalciumfosfátový metabolismus

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

Olivova dětská léčebna – poradenství pro vás i vaše dítě. Léčebna nabízí 5týdenní léčebně-rehabilitační program pro děti s nadváhou a obezitou

Výzkumný ústav potravinářský Praha (součást infrastruktury METROFOOD) – zdraví prospěšné stravování, reformulace potravin, speciální výživa

L DermaMedEst – ambulance všeobecné a estetické dermatologie – preventivní vyšetření kožních projevů na těle

Altán Art – společné malování obrazů a mandal zdraví pro všechny generace

Testy zdatnosti

V průběhu dne budou probíhat u stánku STOBu jednoduché **testy zdatnosti**.

Index zdraví

Z výsledků naměřených v odborných poradnách a z testů fyzické zdatnosti snadno spočítáte svůj osobní index zdraví (k výpočtu využijte tabulku v tomto letáku). Pokud nebudete s výsledky spokojeni, přijďte ke stánku společnosti STOB, kde vám poradíme s dalšími kroky.



ALEN
ženy s rakovinou prsu



DIAvize
Diabetologické centrum



**3. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova



VUPP
VÝZKUMNÝ ÚSTAV
POTRAVINÁŘSKÝ PRAHA



OLIVOVA
DĚTSKÁ
LÉČEBNA



L-DermaMedEst
DERMATOLOGIE - MEDICINA - ESTETIKA



NeoVize
Lepší zrak, lepší život



**ŽILNÍ
PORADNA**



Program v hlavním sále EMPIRIA

10.30 – Úvod PhDr. Iva Málková

V průběhu dne:

- Módní přehlídka sportovních podprsenek a dalšího spodního prádla – zajistí firma Caresse
- Appetit – ukázka zdravého vaření s časopisem Appetit s možnostmi ochutnávků
- Představení vystavovatelů

15.00 – Setkání účastníků kurzů zdravého hubnutí

15.15 – Vyhlášení a ocenění nejúspěšnějších hubnoucích

15.30 – Vyhlášení výsledků kvízu

Léky na obezitu existují!

Zeptejte se svého lékaře.

CZ21C000005

TLOUSTNEME.CZ

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 workshopů, 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. Vstup na workshopy a některé přednášky je za symbolických 150 Kč. Cvičení 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 Pankrác. 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 (Bystřice nad Perštejnem, Luhačovice, Třeboň, Písek, Špindlerův Mlýn a další), tak v zahraničí (Kanárské ostrovy, ajurvédské centrum na Srí Lance, Zanzibar apod.). Nabízíme i víkendy (např. Golf resort Konopiště). 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.



Ehrmann

PROTEINY S DOKONALOU CHUŤÍ!



Vyzkoušejte naši novinku – pudink Manna, který je vyroben z rýže a nejlépe si ho vychutnáte s ovocem a oříšky nebo se semínky.



www.ehrmann.cz

@ehrmann_cz_sk

gullón

CHOCOLATES
VALOR
1991

GULLON.CZ



Zdravé mlsání opravdu pro každého

@CHOCOLATEVALOR.CZSK

BEZ CUKRU

VŠÍMEJTE SI NUTRI-SCORE

Nutri-Score je systém označování výživové hodnoty potravin. Jeho výhodou je jednoduchost a transparentnost. Spotřebitel získá okamžitou informaci o výživové hodnotě z přehledného kódu skládajícího se z pěti písmen. Může tak snadno porovnat výrobky mezi sebou.



PRO NUTRI-SCORE PLATFORMA - ČESKÁ REPUBLIKA

www.nutriscorecesko.cz



OSTRAVSKÁ UNIVERZITA
LÉKÁRSKÁ FAKULTA

Česká
OBEZITOLOGICKÁ
společnost

SOCR ČR

STOP
STOB
OBEZITĚ

DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Nestlé

Emco

EP
EROPASTA SE

Dr.Oetker

d
Test

Český
Gastronomický
Institut

UniConsulting

proveg
international

BOSTELNĚ

Řecký jogurt

www.hustyjogurt.cz

BOHATÝ NA
BÍLKOVINY



milko

Máj skyrz

- 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.mujskyrz.cz

NEPODCEŇUJTE BOLEST NOHOU

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

www.zilniporadna.cz

22. CVD.01.070

SDÍLEJ PŘÍJEMNÉ OKAMŽIKY
S PŘÁTELI
INDIANA JERKY

www.jerky.cz



Penam
Fit den

KDYŽ CHCETE BÝT FIT

RANNÍ CHLEBÍK

S VITAMÍNEM D,
OBSAHUJE SEMINKA
CHIA, QUINOA A DÝNĚ



**VEČERNÍ
CHLEBÍK**

SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM SACHARIDŮ,
S VYSOKÝM OBSAHEM
BÍLKOVIN

f FIT DEN
g+ PENAMFITDEN
WWW.PENAM.CZ

ZDRAVÉ
DOBŘE



Spolupracujeme s výrobci,
pro které je kvalita a chuť
výrobku prioritou.

zdrave-dobre.cz



Zdravá strava je taková strava, která vyhovuje
konkrétnímu člověku.

Rádi Vám nabídneme spolupráci s naší
diplomovanou nutriční terapeutkou Kamilou
Petruškovou.

Jan Petruška
+420 732 959 006

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

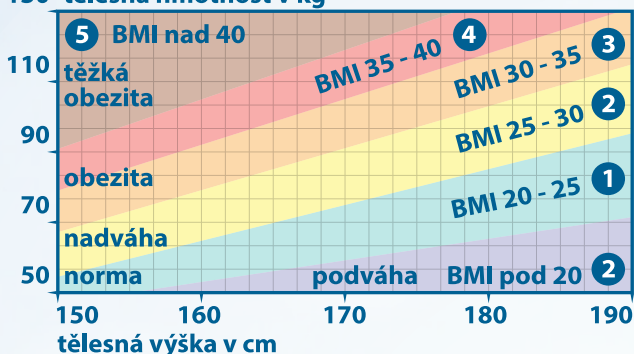
Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými 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 dále. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnotících kritérií na základě výsledků z měření a testů zdatnosti.

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

130 tělesná hmotnost v kg



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

3: 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	1
21–25	31–35	nadváha	2
26–30	36–40	obezita	3
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

4: Krevní cukr (glykemie)

možno změřit u stánku DIAvize 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 na lačno**. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho snědení. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

5+6: Testy zdatnosti

Testy zdatnosti si můžete udělat u stánku STOBu, kde získáte i hodnotící 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 oznámkuje a známky sečtete.
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 napravit, 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:

<http://www.stob.cz>

 [stobklub](#)

 [stob_cz](#)

Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN

Pořadatelé:



Partneři:

TLOUSTNEME.CZ



Městská část
Praha 4

Mediální partneři:

NAŠE PRAHA

DIastyl



Společnost
pro výživu

ČASOPIS
Apetit

Dieta

CZ TEST
#POTRAVIN

kondice



Akce se koná pod záštitou České obezitologické společnosti ČLS JEP a místostarosty MČ Praha 4 Ing. Zdeňka Kovářika.