

DEN ZDRAVÍ

v Praze se STOBem již pořiadvacáté

Bohatý
program

Ochutnávky

Workshopy

11
druhů cvičení

Měření
složení těla

40
vystavovatelů

Diskuse
s odborníky

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 19.10.2019 od 10 do 16 hodin
v budově ZŠ Rakovského v Modřanech v Praze 4

Co vás čeká na Dni zdraví?

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

Těšit se můžete na pestrou nabídku pohybových aktivit, odborná poradenství a měření, praktické workshopy, ochutnávky a diskuse s odborníky. Spočítat si můžete svůj osobní index zdraví s cílem být každým rokem o stupeň zdravější.

Pohybové aktivity: Pohybové lekce budou probíhat po celý den, z široké nabídky si vyberou začátečníci i pokročilí.

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

Workshopy: Chcete začít s hubnutím a uspět? Zajímáte se o různé výživové směry? Navštivte některý z praktických workshopů vedených zkušenými lektorkami STOBu.

Diskuse s odborníky, kvíz a tombola, jóga smíchu: Na tradiční poobědové diskusi se budete moci zeptat MUDr. Julie Černožské (žilní poradna), PhDr. Ivy Málkové, prof. Ing. Jany Dostálové, CSc., a dalších odborníků na cokoli, co vás ohledně hubnutí a zdravého životního stylu zajímá. Následovat bude zábavný interaktivní kvíz a tombola o hodnotné ceny. V závěru se zasmějete s Petrem Fridrichem.

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 po celý den zajišťuje Aqualife Institute, jehož hlavním posláním je zlepšit pitný režim a s ním i kvalitu života široké veřejnosti.

Program Dne zdraví 2019

Cvičení, hlavní program				
ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	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	Hormonální jóga Ilona Folberová	Cvičení pro pamětníky Alena Ročková	Cvičení taoistického tai chi
12.15 – 13.15	Zdravá záda Helena Jarkovská	Kruhový trénink Nikola Šulcová	Salsa Veronika Cheikh Preislerová	Řecké tance Marthy Elefteriadu vede Petra Poučková
13.30 – 14.45	Hlavní program - Velká tělocvična I: Beseda a diskuse s odborníky Přednáška MUDr. Julie Černožské na téma „Onemocnění žilní stěny a křečové žíly“ Diskuse (nejen) o hubnutí a potravinách s prof. Janou Dostálovou a PhDr. Ivou Málkovou Kvíz o ceny, tombola Smíchovíky s Petrem Fridrichem			
15.00 – 16.00	Jóga smíchu Petr Fridrich 15.00-15.30	Chůze jako z partesu Olga Chválová	LatinoMixDance Helena Valtová	–

Workshopy	
ČAS	Klub
10.30–11.15	Zaostřeno na výživové myty a trendy
11.30–12.15	Jak začít hubnout a být v tom úspěšný?
12.30–13.20	Setkání zájemců o pobyty se STOBem
15.00–15.45	Jak se zastavit po jednom čtverečku čokolády?

Praktické informace

Co budete potřebovat?

Chcete-li si zacvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny a cvičební podložku či větší ručník.

Musíte se předem hlásit?

Kapacita **workshopů** je omezena a je třeba se předem registrovat na stránkách www.stob.cz. **Na ostatní akce není třeba předchozí registrace.**

Jaké je vstupné?

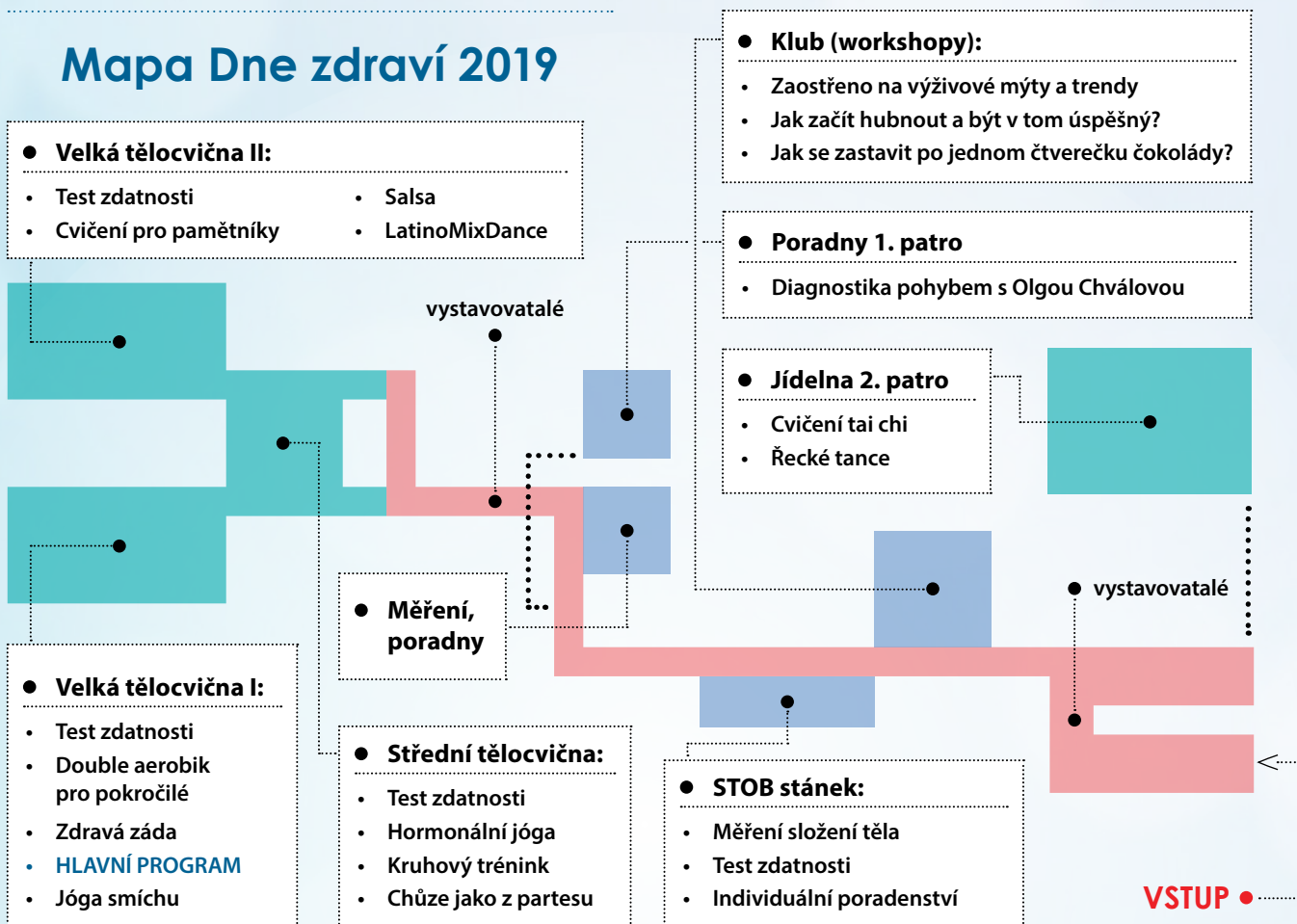
Vstup na Den zdraví je zdarma. Organizaci celého dne však můžete ocenit dobrovolným příspěvkem dle svého uvážení. Vstup na workshopy je za symbolických 100 Kč.

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 čtvrtí a odtud pět minut pěšky směrem do sídliště.

Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.

Mapa Dne zdraví 2019



Praktické workshopy aneb přijďte si to prostě zažít!

Nenechte si ujít tři praktické workshopy, kterými vás provedou naše „STOBÍ“ lektorky.

Zaostřeno na výživové mýty

10.30 – 11.15 / Ing. Lenka Vymlátílová

Bez lepku, bez mléka, novodobé proteinové šílenství, posedlost éčky? Výživových směrů a mýtů je celá řada, jak se v nich vyznat? Uděláte si v tom jasno jednou provždy!

Jak začít hubnout a být v tom úspěšný?

11.30 – 12.15 / Mgr. Petra Mocová

Ochutnejte atmosféru kurzů zdravého hubnutí se STOBem, které pořádáme po celé ČR úspěšně již 30 let. Naučíte se, jak si správně stanovovat cíle a jak jich co nejpříjemnějším způsobem dosáhnout. Vy-

zkoušíte si zážitkovou techniku, díky které nahlédnete do budoucnosti, a zjistíte, jaké to bude, až docílíte vysněné váhy.

Jak se zastavit po jednom čtverečku čokolády? Vyzkoušejte si revoluční přístup mindfuleating

15.00 – 15.45 / Mgr. Petra Mocová

V každodenním shonu často jedeme v režimu autopilota, a to i při jedení. Přijďte se na chvíli zastavit a naučit se být všímaví k přítomnému okamžiku. Vyzkoušíte si techniky zpřítomnění a všímavého jedení a zjistíte, že k uspokojení chutí není třeba sníst celou tabulku čokolády.

Pozor, workshopy mají omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat na www.stob.cz (záložka Semináře).

Zhubněte s námi také!

Aktuální nabídku kurzů zdravého hubnutí najdete na www.stob.cz.



Poradny, odborné služby, měření a váš osobní index zdraví

Analýzy, měření, testování, kvalifikované odpovědi a cenné informace najdete ve třinácti odborných poradnách.

STOB – analýza složení těla, poradenství ohledně hubnutí a test zdatnosti

OB klinika – poradenství nejen v problematice bariatrie

Chodím zdravě – vyšetření nožní klenby

Centrum pro závislé na tabáku – poradenství ohledně odvykání kouření

Mammahelp – prevence karcinomu a samovyšetření prsu

DIAvize – měření glykemie a prevence cukrovky

DuoVize – měření zraku

Žilní poradna – poradenství a prevence chronických onemocnění žil

Odborníci z 3. lékařské fakulty – správná péče o vaše zuby

Loono – poradenství a prevence kardiovaskulárních onemocnění

Státní zdravotní ústav – správné mytí rukou

Státní zdravotní ústav – v čem nám škodí nadměrný příjem soli a jak se mu vyhnout?

Diagnostika pohybem s Olgou Chválovou – trápí vás klouby či záda? Na letošním Dnu zdraví můžete své problémy zkonzultovat s PaedDr. Chválovou, CSc., odborníci na cvičení při problémech s pohybovým systémem, v půlhodinových blocích zaměřených na tyto problémové oblasti:

11.00 – 11.20 ramena **12.30 – 12.50** kyčelní klouby

11.30 – 11.50 krční páteř **13.00 – 13.20** kolenní klouby

12.00 – 12.20 bederní páteř **14.30 – 14.50** vadné držení těla

Na konzultacích se dozvíte, co se na vašich problémech podílí, a naučíte se vhodné cviky. Konzultace se provádí v malých skupinách do maximálně šesti osob. Na konzultace je potřeba se přihlásit (u stánku STOB).

Testy zdatnosti

V průběhu dne budou probíhat v tělocvičnách a u stánku STOBu i jednoduché **testy zdatnosti**.

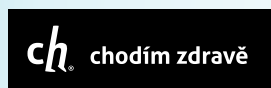
Index zdraví

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

Tradiční poobědový odborně-zábavný program, tombola, jóga smíchu

13.30 – 14.45

Nenechte si ujít možnost zeptat se a poslechnout si MUDr. Julii Černohorskou (Žilní poradna), PhDr. Ivu Málkovou, prof. Janu Doštálovou a další odborníky (nejen) ze společnosti STOB. Hodnotné ceny zapadající do oblasti zdravého životního stylu můžete vyhrát v zábavně-vzdělávacím kvízu či tombole. V závěru programu si budete moct užít Smíchovky s Petrem Fridrichem.



Dr.Max+

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN



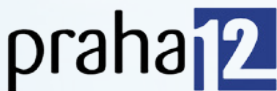
Pořadatelé akce:



Hubněte
zdravě
a natrvalo



Partneři:



Mediální partneři:



MAGAZÍN

ZDRAVÍ kondice



Společnost
pro výživu

DIAstyl svět
potravin

revue 50+
magazín pro zvědavé seniory

Dieta

MAMMA
HELP
20 LET



Penam
Fit den

BANKETKY PRO LEHKOU VEČEŘI

V NOVÉM TVARU

A PRAKTICKÉM BALENÍ

3 KUSY

SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM
SACHARIDŮ

S VYSOKÝM
OBSAHEM
BÍLKOVIN



Rej

Víte, co jíte.

SKUTEČNĚ
CELOZRNÉ SUŠENKY
S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY



Rej
CELOZRNÉ
Sušinky
4 ks
cokoládové
VYSOKÝ OBSAH
VLÁKNINY

WWW.VITECOJITE.EU

INDIANA JERKY ... POŘÁDNÝ KUS ENERGIE



Vyberte si Jerky podle vlastní chuti

Hovězí Kuřecí Vepřové Krůtí Tuňák



NOVINKA

www.jerky.cz | eshop: www.jerky-shop.cz

Bonduelle
Légumio

Luštěniny a zelenina,
které překvapí!



Nová forma luštěnin a zeleniny
Hotové během pár minut
Bohaté na bílkoviny a vlákninu
Bez lepků

Více na:
www.bonduelle.cz

Řecký jogurt

www.hustyjogurt.cz

BOHATÝ NA BÍLKOVINY



Máj 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

Nestlé
Fitness
nutritious energy

ENERGIE PRO VAŠE RÁNO

www.nestle-cereals.com



SNACK BEZ VÝČÍTEK!



50 % MÉNĚ CUKRU*
PŘÍRODNÍ ZDROJ PROTEINU*
V PAPIROVÉM OBALU ♻️

*V POROVNÁNÍ S NEJPRODÁVANĚJŠÍMI SROVNATELNÝMI TYPY NA TRHU

PŘÍRODNÍ PROTEIN PRO TVŮJ AKTIVNÍ ŽIVOT

AŽ **46g** proteinu

MLÉKO

MLÉČNÝ NÁPOJ

COTTAGE

TVAROH

JOGURT



www.meggle.cz | www.activeprotein.cz



MŮJ INDEX ZDRAVÍ

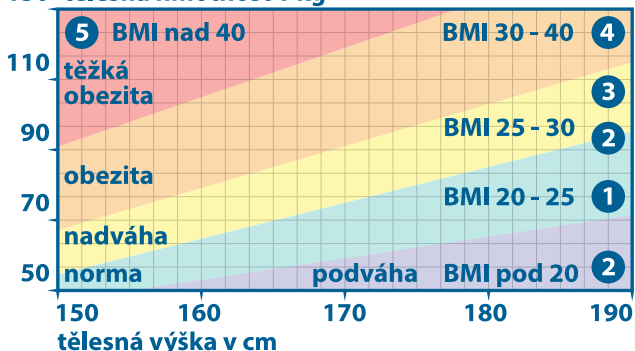
Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými na Dni zdraví.

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 výsledku 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) 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 podávají odborníci provádějící měření.

5+6: Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti získáte 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.

Jaký je váš index zdraví?

1. Zaznamenejte si do tabulky své naměřené a spočítané hodnoty.
2. Podle hodnotících 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. Leh-sed
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 na stánek společnosti STOB.

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



Najdete nás na:

<http://www.stob.cz>

 [stobklub](#)

 [stob_cz](#)