

DEN ZDRAVÍ

jíž počtyřiadvacáté – letos online

Bohatý
program

Přednášky

Workshopy

7
druhů cvičení

online

Diskuse
s odborníky

Akce
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 7. 11. 2020 online.
Více informací najdete na stob.cz/cs/den-zdravi



Vzhledem k aktuální situaci se bude letos konat Den zdraví online. Můžete se připojit jednoduše z pohodlí domova. Co vás na Dni zdraví čeká?

Tento den je určen všem, kteří chtějí žít zdravě a bez nadbytečných kilogramů. Těšit se můžete na pestrou nabídku pohybových aktivit, praktické workshopy, přednášky a rozhovory s odborníky. Spočítat si můžete svůj osobní index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější.

Pohybové aktivity: Cvičení bude probíhat po celý den formou online vysílání. Z nabídky si vyberou začátečníci i pokročilí.

Workshopy a přednášky: Chcete začít s hubnutím a uspět? Zajímáte se o novinky na trhu potravin? Přihlaste se na některý z praktických workshopů vedených zkušenými lektorkami STOBu nebo se online zúčastněte některé z přednášek.

Rozhovory s odborníky: Naše moderátorka vám bude během živého vysílání přinášet rozhovory se zajímavými odborníky o hubnutí, pohybu a zdravém životním stylu. Těšit se můžete na

rozhovor s uznávanou odbornicí na kvalitu potravin prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc., rozhovor s MUDr. Michalem Dubským, Ph.D., o prevenci a léčbě diabetu, rozhovor s Andy Pavelcovou, autorkou úspěšného českého fitness programu FITFAB Strong, rozhovor s MUDr. Lucií Valešovou z Oční kliniky DuoVize na téma operace očí, na přednášku MUDr. Evy Králíkové na téma aktuality kolem kouření, na představení nové knihy Ivy Málkové či na příběh jednoho z našich úspěšných klientů.

Soutěžte o 50 + 5 balíčků v rámci Dne zdraví se STOBem

Každoročně rozdáváme návštěvníkům Dne zdraví se STOBem desítky dárků a výher. A o možnost vyhrát zajímavé ceny vás nechceme připravit ani letos.

Od 23. 10. do 6. 11. se budete moci zapojit skrze naše webové stránky STOB.cz, STOBklub.cz a sociální sítě do velké soutěže o 50 + 5 prémiových zdravých balíčků. Stačí správně zodpovědět jednu soutěžní otázku, ze správných odpovědí pak vybereme 55 výherců.

Praktické informace

Co budete potřebovat?

Vzhledem k tomu, že bude letos Den zdraví probíhat online, budete potřebovat zařízení (počítač, tablet nebo chytrý telefon) se stabilním připojením k internetu.

Chcete-li si zacvičit, neobejdete se rovněž bez kousku vhodného prostoru (alespoň krok na každou stranu), cvičební podložky a pohodlného oblečení.

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. Po přihlášení obdržíte v e-mailu odkaz k přihlášení.

Jaké je vstupné?

Online pohybové lekce jsou na Dni zdraví zdarma. K hlavnímu vysílání ze Dne zdraví, v němž budeme vysílat rozhovory s odborníky, bude možné se rovněž připojit zdarma. Vstup na workshopy a přednášky je za symbolických 150 Kč.

Jak bude Den zdraví probíhat?

Den zdraví bude probíhat online na komunikační platformě ZOOM. Odkazy k přihlášení na pohybové lekce či na workshopy a přednášky vám přijdou po přihlášení na e-mail. Registrujte se včas na stránce www.stob.cz/cs/den-zdravi, kde najdete i všechny další potřebné informace.

Workshopy a přednášky na Dni zdraví



Workshopy a přednášky budou probíhat online na platformě ZOOM. Mají omezenou kapacitu, proto je třeba si místo předem rezervovat na www.stob.cz/cs/den-zdravi.

10:10–11:20

Workshop | Jak začít hubnout a být v tom úspěšný

Mgr. Petra Mocová, psychoterapeutka a lektorka STOBu

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 nejpříjemněji cestou dosáhnout. Vyzkoušíte si zážitkovou techniku, díky které nahlédnete do budoucnosti, a zjistíte, jaké to bude, až docílíte vysněné váhy.

11:30–12:40

Workshop | Mindful eating (neboli všímavé jedení)

Mgr. Petra Mocová, psychoterapeutka a lektorka STOBu

V každodenním shonu často „jedeme v režimu autopilota“, a to i ve vztahu k jídlu. Techniky mindful eating (neboli všímavého jedení) vytváří psychologickou bariéru proti automatickému jedení a přejídání se tím, že nás učí zpomalit, naladit se na potřeby svého těla a užít si každé sousto. Na workshopu si tyto techniky vyzkoušíte a zjistíte, že i malá porce jídla může přinést velké potěšení.

13:00–14:20

Přednáška | Mýty ve výživě

Mgr. Andrea Jakešová, nutriční terapeutka z poradny Ne hladu

Bez lepku, bez mléka, novodobé proteinové šílenství, posedlost éčky? Výživových směrů a mýtů je celá řada, jak se v nich ale vyznat? Poslechněte si přednášku nutriční terapeutky z poradny Ne hladu a udělejte si v nich jasno jednou provždy.

14:40–16:00

Přednáška | Novinky na trhu s potravinami a jak se při nákupu nenapálit

Ing. Lenka Vymáčilová, odbornice na výživu a lektorka STOBu

Trh s potravinami je velmi dynamický a s trochou nadsázky můžeme tvrdit, že to, co bylo k dostání včera, zítra už nekoupíte. Mění se potravinové obaly i samotné složení potravin, a to v souladu s módními výživovými směry. Jaké potraviny jsou dnes k mání a které stojí za to opravdu přihodit do nákupního vozíku? Existuje jednoduchý návod, podle kterého nakupovat a nenapálit se? Přihlaste se na přednášku a dozvíte se, jak na to.

Čtení na dlouhé podzimní večery

Naše e-booky si stáhnete do mobilu nebo tabletu během minuty!

Vyberte si
e-book na
stob.cz ►



Rozhovory a diskuse s odborníky

Moderuje Iva Bendová.

- 10.00** Úvodní slovo PhDr. Ivy Málkové, zakladatelky společnosti STOB
- 10.30** Přednáška MUDr. Evy Králíkové na téma aktuality kolem kouření
- 11.00** Rozhovor s lektorkou STOBu a úspěšným účastníkem kurzu zdravého hubnutí o tom, v čem tkví tajemství trvalé redukce hmotnosti
- 11.30** Rozhovor s MUDr. Michalem Dubským, Ph.D., o prevenci a léčbě diabetu
- 12.00** Rozhovor s prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc., o častých mýtech, kvalitě potravin na současném trhu a jejich správném výběru
- 13.00** Rozhovor s Andy Pavelcovou, autorkou úspěšného českého fitness programu FITFAB Strong, o motivaci k domácímu cvičení a jeho výhodách
- 13.30** Rozhovor s MUDr. Lucií Valešovou z Oční kliniky DuoVize na téma operace očí
- 14.00** Slavnostní představení nové knihy Ivy Málkové Váhy života, vydané ke 30. výročí STOBu nakladatelstvím Smart Press
- 15.00** Vyhlášení soutěže o 5 premiových zdravých balíčků, rozloučení

Do hlavního vysílání ze Dne zdraví mohou být zařazeny další krátké vstupy s odborníky.

Pro nejaktuálnější informace proto sledujte stránku www.stob.cz/cs/den-zdravi.

Soutěžte o 50 + 5 balíčků v rámci Dne zdraví se STOBem

Každoročně rozdáváme návštěvníkům Dne zdraví se STOBem desítky (a možná i stovky) malých i velkých dárků a výher. A i když letošní ročník proběhne netradičně online, o možnost vyhrát zajímavé ceny vás nechceme připravit.

Od 23. 10. do 6. 11. se proto budete moci zapojit skrze naše webové stránky STOB.cz a STOBklub.cz a sociální sítě do velké soutěže o 50 + 5 zdravých balíčků. Stačí správně zodpovědět jednu soutěžní otázku, ze správných odpovědí pak vybereme 55 výherců.

Pokud budete mít štěstí, budete zařazeni do losování o 5 premiových balíčků plných hodnotných výher od STOBu a jeho partnerů. Losování 5 šťastných výherců proběhne přímo v hlavním vysílání ze Dne zdraví se STOBem.

Sledujte proto pečlivě naše sociální sítě [@STOBklub](https://www.facebook.com/STOBklub) a [@stob_cz](https://www.instagram.com/stob_cz), webové stránky STOB.cz a STOBklub.cz a nezapomeňte se do soutěže zapojit. Každý může vyhrát.

Na podobě zdravých balíčků se podílí tito partneři STOBu: Bonduelle, Ehrmann, Meggle, Milko, Nominal, Penam, REJ, Racio, Kikkoman a Rummo



*Výherci si budou moci balíčky osobně vyzvednout 9. 11. od 12.00 do 18.00 nebo 10. 11. od 8.00 do 18.00 na adrese Lublaňská 61, Praha 2 (u zastávky metra I. P. Pavlova).

Program cvičení na Dni zdraví

Cvičení bude stejně jako workshopy a přednášky probíhat online na platformě ZOOM. Instruktorzy pro vás budou živě vysílat své lekce po celý den.

Cvičení
10.30–11.15 Aerobní cvičení a posilování Jarena Ježková
11.30–12.15 Hormonální jóga Ilona Folberová
12.30–13.15 Salsa Veronika Cheikh
13.30–14.15 Pevné a pružné tělo Hana Hejlová
14.30–15.15 Fit balet Andy Pavelcová
15.30–16.00 FitPainFree – zaměřeno na bolesti zad a ramen Hana Toufarová
16.10–16.40 FitPainFree – zaměřeno na bolesti zad a kyčlí Hana Toufarová



Na cvičení je třeba se předem přihlásit na
www.stob.cz/cs/den-zdravi.

SEBEKOUČINK

... a zdravý
jidelníček
máte
v kapse



www.stobklub.cz



BENEFITY PRO NAŠE KLIENTY

KUPONY

na široký výběr
aktivit

STOP programy

bezplatné preventivní
vyšetření rakoviny
a dalších rizik

VITAKARTA

vše potřebné na jed-
nom místě a dostupné
online 24 h denně

APPLE WATCH

příspěvek na Apple
Watch a vyhodno-
cování záznamu EKG
zdarma

ASISTENČNÍ SLUŽBA

nonstop konzultace
s lékaři

PRO ZDRAVÝ
ŽIVOT
V KAŽDÉ
VTEŘINĚ

WWW.CHCIDOOZP.CZ

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

Dr.Max⁺

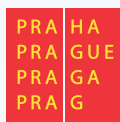
PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN



Pořadatelé:



Partneři:



UNIVERZITA
KARLOVA

Mediální partneři:



Společnost
pro výživu

MAGAZÍN **ZDRAVÍ**

DIAsstyl **CZ TEST**
POTRAVIN

revue50plus
magazín pro zvládavé seniory



kondice



POUZE 1,5g SACHARIDŮ VE 100g

**NEMUSÍTE
VYNECHÁVAT PEČIVO,
STAČÍ SI VYBRAT
TO SPRÁVNÉ**

SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM
SACHARIDŮ

S VYSOKÝM
OBSAHEM
BÍLKOVIN

f FIT DEN
@ PENAMFITDEN



Zpátky do sedla



Zdravotnické prostředky

Alfaalex®. Na hemoroidy.

- k léčbě příznaků spojených s hemoroidálním onemocněním
- pomáhá například od svědění, pálení, ekzému či prasklin
- vytváří ochrannou vrstvu na pokožce, podporuje hojení a snižuje riziko vzniku prasklin
- ve formě masti nebo čípků působí přímo v místě postižení

Žádejte ve své lékárně.
www.alfalex.cz

Alfaalex je určen k léčbě příznaků spojených s hemoroidálním onemocněním a jeho komplikacemi (např. ekzém a praskliny). Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití. Pokud se příznaky nezlepší do 1-2 týdnů, poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Nepoužívejte při přecitlivělosti na lanolin nebo jinou obsaženou složku přípravku. Nepoužívejte na krvácející hemoroidy. Zdravotnický prostředek IIIa třídy, CE2409. Výrobce Egis Pharmaceuticals PLC.

21 AL GA CI 86

Hi

PROTEIN

CHCEŠ-LI HUBNOVAT, ~~NE~~MLSEJ!

PUDINKY 200 G



- bez laktózy
- bez lepku
- bez přidaného cukru
- Kcal: 76 kcal / 100 g
- snížený obsah tuku (1,5 %)

Ehrmann



Vyzkoušejte naše novinky



www.bonduelle.cz



facebook.com/bonduelle.cz



instagram.com/bonduelle.cz

Řecký jogurt

BOHATÝ NA
BÍLKOVINY

www.hustyjogurt.cz

Máj skýr

- 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

ODOLÁŠ TÉTO CHUTI?

OCHUTNEJ COTTAGE CHEESE
OD MEGGLE

- ✓ NÍZKÝ OBSAH
TUKU
- ✓ VYSOKÝ OBSAH
BÍLKOVIN
- ✓ HRUDKOVITÁ
KONZISTENCE



OCHUTNEJ I DALŠÍ...



www.cottage-cheese.cz

SKUTEČNĚ CELOZRNNÉ SUŠENKY

S VYSOKÝM OBSAHEM
VLÁKNINY



Víte, co jíte.

zakoupíte na

REJFOOD.CZ



nominal

Rodinná firma z Vysočiny
s dlouholetou tradicí...



BEZ LEPKU
BEZ GLUTÉNU

Více info a recepty najdete na www.nominal.cz
nebo na našem Facebooku.

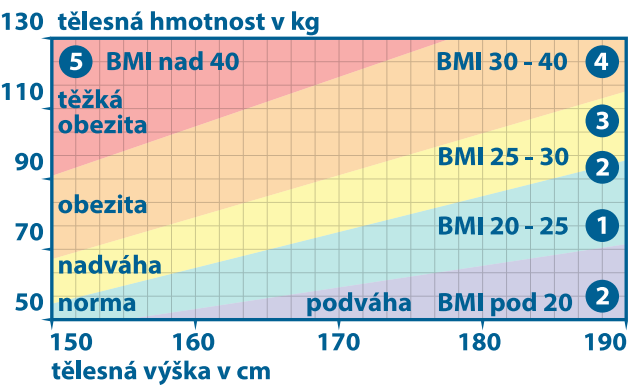
MŮJ INDEX ZDRAVÍ

Každoročně mají účastníci Dne zdraví možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte, jak ho můžete zjistit i vy. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Své výsledky můžete konzultovat s odborníky STOBu třeba při individuálním poradenství, jehož nabídku najdete na stránce www.stob.cz pod záložkou Kurzy hubnutí.

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



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	vyšoká	5

3: Obsah tělesného tuku (v %)

Obsah tělesného tuku si můžete nechat změřit u lektora STOBu (nabídka individuálních služeb lektorů naleznete na stránce stob.cz pod záložkou Kurzy hubnutí) nebo u jiného odborníka.

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)

Krevní cukr si můžete nechat změřit u svého praktického lékaře.

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

Jak si udělat test zdatnosti, zjistíte v brožuře Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti, kterou si můžete objednat 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 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: 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 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 a rádi byste začali pracovat na změně? Na stránkách www.stob.cz najdete mnoho praktických informací do začátku, nabídku svépomocných materiálů, kurzů zdravého hubnutí či individuálního poradenství s lektory STOBu.



Najdete nás na:

<http://www.stob.cz>

 **stobklub**

 **stob_cz**