

# DEN ZDRAVÍ

již pětadvacáté – v nových prostorech

Bohatý  
program

Ochutnávky

Různé  
druhy cvičení

Workshopy

Měření  
složení těla

Zajímavé  
rozhovory

Odborné  
poradenství

Vstup  
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 23. 10. 2021 od 10 do 18 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 stupínek 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? Naučit se, jak zvládat stres jinak než jídlem? Dozvědět se o jednom z největších pomocníků při hubnutí – o mindful eating? Zjistit, jaké děláte největší výživové chyby při hubnutí? Navštivte některý z workshopů vedených zkušenými lektorkami STOBu. Nebude chybět ani velmi praktický workshop na téma jak předcházet pro-

blémům s křečovými žilami a hemeroidy, případně jak je řešit, který povede fyzioterapeut z žilní poradny.


**Diskuse s odborníky:** Budete moci diskutovat s odborníky na zajímavá témata.

**Pohybové aktivity:** Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Cvičení online se bude konat každý den ve večerních hodinách od neděle 17. 10. do pátku 22. 10. Přihlásit se můžete na [www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem](http://www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem).

**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.

Nápoje pro účastníky cvičení po celý den zajišťuje AquaLife Institute, jehož hlavním posláním je zlepšit pitný režim a s ním i kvalitu života široké veřejnosti.

## 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](http://www.stob.cz/cs/den-zdravi).**

**10:15–11:45 | 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. Přijďte si na workshop tyto techniky vyzkoušet a zjistěte, že i malá porce jídla může přinést velké potěšení.

**12:00–13:30 | Přednáška**

### 10 nejčastějších výživových chyb při hubnutí

**Ing. Lenka Vymlátílová, odbornice na výživu a lektorka STOBu**

Ačkoliv se výživové směry a trendy, nabídka potravin, a především design obalů mění snad z týdne na týden, základní výživové chyby zůstávají stále stejné. Příčinou kil navíc není překvapivě ani lepek, ani mléko nebo maso v jídelníčku, ale – jak upozorňují odborníci STOBu – například nepravidelnost v jídlu, velké porce k večeři nebo nedostatek zeleniny. O dalších chybách i o tom, jak se s nimi vypořádat, se dozvíte na této přednášce.

## 13:45–14:30 | Přednáška a cvičení

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

Přednáška a praktická ukázka efektivních cviků pro ty, kteří mají problémy s křečovými žilami a hemeroidy nebo jim chtějí předcházet.

## 14:30–15:15 | Přednáška a cvičení

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

Přednáška a praktická ukázka efektivních cviků pro ty, kteří mají problémy s křečovými žilami a hemeroidy nebo jim chtějí předcházet.


## 15:30–17:00 | Workshop

### Jak zhubnout hlavou? Pomocí kognitivně-behaviorální terapie

**Mgr. Tereza Beníčková,**  
psycholožka a lektorka STOBu

Naučíte se rozeznávat a řešit problematické situace při hubnutí, dozvíte se, jak zvládat stres jinak než za pomoci jídla. Zjistíte, jaké myšlenky vám při hubnutí nepomáhají a jak s nimi pracovat, a dotknete se i tématu asertivity a podpory při hubnutí.

## Program cvičení na Dni zdraví

 Na cvičení a doprovodný online program je třeba se předem přihlásit na [www.stob.cz/cs/den-zdravi](http://www.stob.cz/cs/den-zdravi).

| Cvičení (sál TOWER)   |
|---|
| <b>10.30–11.15</b><br>Aerobik a posilování – Jarena Ježková                                 |
| <b>11.30–12.15</b><br>Hormonální jóga – Ilona Folberová                                     |
| <b>12.30–13.15</b><br>Salsa – Veronika Cheikh   |
| <b>13.30–14.15</b><br>Správné dýchání = zdravá záda – Kristýna Hosnedlová                   |
| <b>14.30–15.15</b><br>Fit celé tělo – Olga Běhounková                                       |
| <b>15.30–16.15</b><br>Pevné a pružné tělo – Hanka Hejlová                                   |
| <b>16.30–17.15</b><br>Latino and movie dance – Vojta Lacko                                  |
| <b>17:30–18:00</b><br>Permanento – inspirováno vývojovou kineziologií – Kateřina Macháčková |

| Doprovodný online program   |
|---|
| <b>Neděle 17. 10.</b><br>17:00–17:45<br>Salsa – Veronika Cheikh             |
| <b>Pondělí 18. 10.</b><br>19:45–20:30<br>Taneční cvičení NIA – Dáša Jackson |
| <b>Úterý 19. 10.</b><br>17:45–18:30<br>Jóga – Eliška Ježková                |
| <b>Úterý 19. 10.</b><br>18:45–19:30<br>Zdravotní cvičení – Hanka Hejlová    |
| <b>Středa 20. 10.</b><br>19:45–20:30<br>FitPainFree – Hana Toufarová        |
| <b>Čtvrtek 21. 10.</b><br>18:45 - 19:30<br>Fit celé tělo – Olga Běhounková  |
| <b>Pátek 22. 10.</b><br>17:45–18:30<br>Pilates – Olga Huspeková             |

# 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 Olga Běhounkovou online
- test zdatnosti
- nabídka aktivní dovolené
- 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 hemeroidech přehledně a na jednom místě

## Hygienická stanice hlavního města Prahy

- nácvik samovyšetření varlat na modelu
- nácvik správného mytí rukou s kontrolou pod UV lampou
- rady, jak vybírat správně roušku
- brýle imitující vliv alkoholu

**Alen-tým** – prevence karcinomu a samovyšetření prsou

**FTN** – měření osteoporózy, svalové síly, kalciumfosfátový metabolismus

**Olivova dětská léčebna** – poradenství ohledně dětské obezity

**Výzkumný ústav potravinářský Praha** – součást infrastruktury METROFOOD – zaměřený na zdraví prospěšné stravování, na speciální výživu a na reformulace potravin

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

**Altán Art** – výtvarný workshop pro děti i seniory

## Testy zdatnosti

V průběhu dne budou probíhat u stánku STOBu i 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 na konci tohoto letáku). Pokud nebudete s výsledky spokojeni, přijďte ke stánku společnosti STOB, kde vám poradíme s dalšími kroky.



**ALEN**  
ženy s rakovinou prsu



**3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**  
Univerzita Karlova



**VUPP**  
VÝZKUMNÝ ÚSTAV  
POTRAVINÁŘSKÝ PRAHA



Zpátky do sedla



**NeoVize**  
Lepší zrak, lepší život



**HYGIENICKÁ STANICE**  
HLAVNÍHO MĚSTA  
PRAHY



**ŽILNÍ**  
PORADNA



ART

# Program v hlavním sále EMPIRIA

Moderuje Iva Bendová.

## 10.30 Program dne a diskuse na téma **Jak se přimět ke změně návyků pro kvalitnější život**

**Autogramiáda knihy Váhy života – laskavý rozhovor nejen o hubnutí**

MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., MPH, a PhDr. Iva Málková

## 11.00 Rozhovor s Mgr. Marií Dobrovodskou, lektorkou STOBu, o specifikách hubnutí mužů

## 12.00 Rozhovor s prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc., o nových výživových doporučeních Společnosti pro výživu „Zdravá třináctka“

## 13.00 Rozhovor s Mgr. Hankou Hejlovou a PhDr. Olgou Běhounkovou, Ph.D., o specifikách cvičení online

## 14.00 Rozhovor s Mgr. Editou Knotkovou a Mgr. Anetou Rychovou o problematice dětské obezity

## 14.30 Rozhovor s PhDr. Petrem Kopáčkem o značení potravin se zaměřením na Nutri-Score

## 15.00 Vyhlášení a ocenění nejúspěšnějších hubnoucích společností STOB

Dopřejte si aktivní dovolenou se STOBem jak v tuzemsku, tak v zahraničí (listopad, únor – Kanárské ostrovy, Zanzibar, březen – ajurvédské centrum na Srí Lance, červen Karpathos a další). Nabízíme i víkendy (Vlašim, Golf resort Konopiště, Mariánské Lázně, Klíny).

## Praktické informace

### Co budete potřebovat?

Chcete-li si zacvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv 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](http://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](http://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 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-Nusle) je možné metrem C do stanice Pankrác. Auto lze zaparkovat v nákupním centru Arkády. **Další informace o Dni zdraví získáte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) nebo na tel. čísle 776 871 322.**

**I** V případě nepříznivé situace v souvislosti s koronavirem se bude akce konat online, aktuální informace sledujte na FB nebo [www.stob.cz](http://www.stob.cz).



Nové místo konání Dne zdraví v Praze na Pankráci

# Hi

## TOP DEZERT!

Ochutnejte oblíbený pudink s lehkou proteinovou šlehačkou!

20g  
PROTEINU

170  
KALORIÍ  
V MILCI



NOVINKA

Lahodný pudink High Protein s nízkokalorickou šlehačkou zvyšuje funkční proteinový výrobek na jedinečnou dobrotu, na které si opravdu smlsnete.



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

**Ehrmann**



zdravá snídaně

LOW CARB

zdravé pečení



zdravá svačina



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



NOVINKA

# DEJTE SI GOOD LUNCH

Jezte dobře, chutně,  
vyváženě.



MIX  
S BULGUREM



MIX  
S QUINÓU



MIX  
SE ŠPALDOU



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

# Řecký jogurt

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

BOHATÝ NA  
BÍLKOVINY



# Můj 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](http://www.mujskyrz.cz)



## Alfaalex® . Na hemoroidy.

- k léčbě příznaků spojených s hemoroidálním onemocněním
- pomáhá například od svědění, pálení, ekzému či prasklin

Žádejte ve své lékárně.

[www.alfalex.cz](http://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 nelepší 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 IIa třídy, CE2409. Výrobce Egis Pharmaceuticals PLC.

21 AL 01 237

# Přirodní protein

pro Tvůj aktivní život



Novinka



[www.meggle.cz](http://www.meggle.cz) | [facebook.com/meggle.cz](https://facebook.com/meggle.cz)



## VEČERNÍ CHLEBÍK

POUZE 1,5g SACHARIDŮ VE 100g

NEMUSÍTE  
VYNECHÁVAT PEČIVO,  
STAČÍ SI VYBRAT  
TO SPRÁVNÉ

SE SNÍŽENÝM  
OBSAHEM  
SACHARIDŮ

S VYSOKÝM  
OBSAHEM  
BÍLKOVIN

FIT DEN  
 PENAMFITDEN



## TO CHCETE VIDĚT

[neovize.cz](http://neovize.cz)

a po zákroku  
v NeoVizi uvidíte

**NeoVize**  
Lepší zrak, lepší život

# MŮJ INDEX ZDRAVÍ

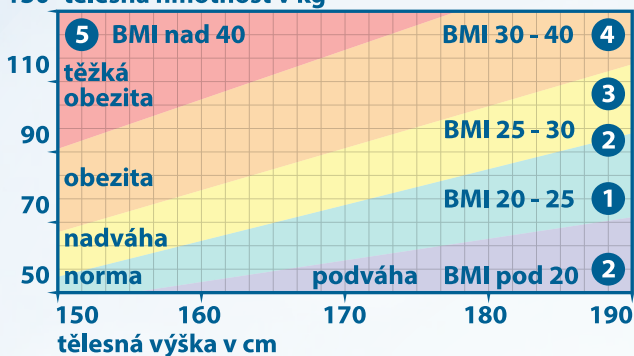
Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými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

## 5+6: Testy zdatnosti

Testy zdatnosti si můžete udělat u stánku STOBu, kde získáte i hodnotící kritéria, nebo dle brožury Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti, kterou si můžete koupit u stánku nebo objednat na [www.stob.cz/cs/brozury](http://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 označujte 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:<br>BMI | 2:<br>Obvod<br>pasu | 3:<br>Tělesný<br>tuk | 4:<br>Glyke-<br>mie | 5:<br>Chůze    | 6:<br>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 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+

Pořadatelé:



Partneři:

Dr.Max+

TLOUSTNEME.CZ



Městská část  
Praha 4

Mediální partneři:

NAŠE PRAHA

DIAstyl

BLESK  
zdraví

MOJE  
ZDRAVÍ

Dieta

MOJE

PSYCHOLOGIE



Společnost  
pro výživu

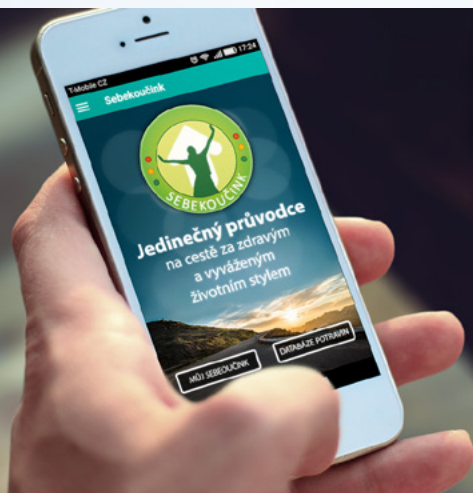
zdraví CZ TEST

POTRAVIN



Tučňák kondice

Akce se koná pod záštitou ministra zdravotnictví Mgr. et Mgr. Adama Vojtěcha, MHA, a místostarosty MČ Praha 4 Ing. Zdeňka Kovářika



# SEBEKOUČINK

...a zdravý jídelníček máte v kapse

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