

Pomůžeme vám správně a zdravě hubnout i v roce 2009

Milí čtenáři, možná se mezi vámi najdou tací, kteří v tomto novoročním čase zažívají první zklamání z nedodržení předsevzetí zhubnout, a to i přesto, že na nás ze všech stran útočí spousta zaručených rad jak na to, kterých rok od roku neustále přibývá... Paradoxně ale přibývá i lidí s nadváhou a obezích.



Po Vánocích má téměř každý druhý z nás o jeden či více kilogramů navíc. Říkáme si, že od nového roku začneme hubnout, ale... na Nový rok přece máme k obědu to naše typické knedlo-vepřo-zelo a v těch domácnostech, kde skutečně dodržují tradice, často i čočku s ovarem. A tak je jasné, že hubnout se nám zřejmě nepodaří hned od 1. ledna. Z donešených podrobných a poctivých zápisků mých pacientů se dále dočítám, že většina z nich spotřebovává ještě minimálně celý první týden v novém roce vánoční přebytky. Až tak mezi 5. a 15. lednem začínáme být schopni zahájit změnu životního stylu (vánoční zásoby už došly).

Reálné cíle vedou k dlouhodobě úspěšné změně sebe sama

Základní podmínkou úspěšného hubnutí je stanovení reálného cíle. A netřeba mít přehnané nároky. Vždyť jaké by to

bylo mít za rok touto dobou např. o 5–10 kilogramů méně? Myslím, že takový váhový úbytek je výborný. A tak raději zapomeňte na plány typu: „Do léta shodím 10, 15 kilo!“ Takové hubnutí často vede k absolutnímu vyčerpání, které se v následujícím půlroce „přetaví“ do opětovného vzestupu hmotnosti. Vězte, že s menšími (reálnějšími) cíli budete daleko lépe připraveni udržet změnu životního stylu dlouhodobě (a nejlépe trvale).

Správná metoda hubnutí respektuje vaše potřeby

Snad ve všech typech médií se dnes můžeme setkat s doporučeními, jak změnit životosprávu, tedy náš stravovací a pohybový režim. Tyto „mediální obrazy“ hubnutí ale často nejsou a nemohou být šité na míru všem. Troufám si tvrdit, že většina z vás takto nenajde způsob, který bude fungovat. Tyto hubnoucí programy jsou totiž často sestavovány na bázi obecných pravd, jídelníčky zase na základě výběru určitých typických potravin, a tak se stěží mohou trefit do vašich chutí či potřeb, spojených např. s náročností zaměstnání, které výrazně ovlivňuje časové rozložení stravy apod. Pro vaši lepší informovanost o tom, jak začít s hubnutím, jsme pro vás do příštích čísel Obesity NEWS připravili modelové příklady postupů hubnutí v různých situacích, které by měly vést ke kýženému cíli

a současně respektovaly vaše individuální potřeby.

Nikdy to nevzdávejte

S hubnutím je to stejné jako se životem – nesmíme se vzdávat. Nebo příklad ze sportu: v tenisu také můžeme prohrát první dva sety, to ale ještě neznamená, že prohráme celý zápas. Je potřeba se poučit z chyb, mít vůli a chuť po vítězství. A nakonec přece jedním prohraným utkáním nekončí sportovní život. Stejně tak po jednom či dvou neúspěšných redukčních pokusech to rozhodně nevzdávejte. A pokud za sebou máte neúspěšných pokusů více, je, řečeno sportovní hantýrkou, na čase vyměnit trenéra, ve vašem případě odborníka, poradce (skutečného i mediálního) za takového, který vám nejprve jasně a pochopitelně vysvětlí, v čem jste udělali chybu a teprve potom začne uplatňovat své metody. Rozhodně se nenechte ovlivnit jednoduchými triky z reklam – zaručené a jisté metody hubnutí neexistují! Pokud si nebudete vědět rady, nebojte se zeptat nebo se podělit o své zkušenosti v interaktivní poradně na www.medispo.net.

Držíme vám palce a věříme, že naše noviny vám i v roce 2009 budou dobrým rádčem a pomocníkem.

Pravidla skutečně úspěšného hubnutí

Období přelomu starého a nového roku bývá spojeno s řadou předsevzetí. Vůle po zhubnutí bývá jedním z těch nejvíce exponovaných. Není proto náhodou, že právě v tento čas se můžeme v mnoha časopisech, a dokonce i v denním tisku, setkat se „zaručenými“ návody, jak trvale zredukovat hmotnost. Rozhodně nechceme zůstat pozadu, a tak se v následujícím textu dočtete o základních principech úspěšného hubnutí.



Na samém začátku vašich hubnoucích aktivit si vypracujte záznamy všeho, co sníte a vypijete za týden. Údaje zapisujte pravdivě, neboť jediný, koho jakýmkoli přikrášlováním nebo nedostatečným či neúplným zaznamenáním ošidíte, budete vy sami.

Na základě provedených záznamů byste se měli zařadit do jedné z následujících skupin:

1. Jím stále v průběhu celého dne

Váš denní kalorický příjem se může pohybovat i kolem 15 000 kJ. Zamyslete se nad svým jídelníčkem a vyřadte z něj tolik potravin, abyste denní

energetický příjem snížili o 2000 kJ. I toto relativně malé snížení příjmu energie může vést k redukci 2–5 kg za měsíc.

Jídelníček před úpravou

Snídaně: 2 párky s hořčicí,
3 rohlíky
Svačina: 10 dkg vlašského salátu,
2 rohlíky
Oběd: hovězí guláš, 5 knedlíků,
1 pivo
Svačina: bageta s majonézou
Večeře: smažený sýr, hranolky
Po večeři: chipsy, 2 dcl vína

Jídelníček po úpravě

Snídaně: celozrnný rohlík, 3 plátky 30% sýra, plátek šunky, polotučný jogurt
Svačina: ovoce, zelenina nebo jogurt (ne smetanový)
Oběd: hovězí guláš, 3 knedlíky (bez piva)
Svačina: celozrnný rohlík, plátek krůtí či drůbeží šunky nebo plátek 30% sýra, zelenina
Večeře: vařené brambory, grilovaná ryba, zelenina
Po večeři: zeleninový talíř

Po těchto relativně malých úpravách je jídelníček zhruba o 3000 kJ méně

kaloričtější. A pokud si budete dávat např. k obědu malé pivo, ke snídani 2 celozrnné rohlíky a občas i ty 2 dcl vína večer, tak to bude znamenat snížení o 2000 kJ, což také není vůbec špatné a je možné, že zpočátku pro vás bude tato redukce přijatelnější.

2. Celý den nejím nic a večer vyjím celou lednici

Bez zahájení pravidelného jídelního režimu (snídaně, oběd, večeře, event. svačiny) nikdy nezhubnete.

Jídelníček před úpravou

Snídaně: káva

Svačina: káva

Oběd: káva se suchým rohlíkem

Svačina: káva

Cestou domů: kobliha, 2 croissanty, koláč

Po příchodu domů: 1 tabulka čokolády, smažené rybí prsty, hranolky, zmrzlina

Večeř: nic a odhodlání: „Zítřka nebudu nic jíst.“

Jídelníček po úpravě

Snídaně: celozrnný rohlík, 3 plátky 30% sýra, plátek šunky, polotučný jogurt

Svačina: ovoce, zelenina nebo jogurt (ne smetanový)

Oběd: může být studený či teplý podle toho, zda bude teplá či studená večeře, ale důležité je oběd mít

Svačina: celozrnný rohlík se sýrem či šunkou nebo jogurt, ovoce, zelenina

Večeře: zapečená brokolice se sýrem a brambory nebo grilované kuře s brambory, večeře může být i studená v podobě celozrnného rohlíku se sýrem a šunkou a zeleninovou oblohou

Tento upravený jídelníček má sice stejný počet kalorií, avšak strava je v něm rozložena rovnoměrně, a tak budete mít daleko menší pocit hladu a vyhnete se domácím „dojídání“, např. sladkostmi.



3. Jsem tzv. chronický dietář, tzn. že opakovaně hubnu a zase přibírám

Ukázka jídelníčku

Snídaně: 2 knäckebröty s nízkotučným sýrem

Svačina: 1 rajče

Oběd: zeleninový salát,

2 knäckebröty

Svačina: nízkotučný jogurt

Večeře: dušená zelenina s bramborem

V tomto jídelníčku už nejsou dietní úpravy možné, neboť jeho energetický příjem je velmi nízký. U této skupiny pacientů je nutná spolupráce

s obezitology, jelikož při další redukci potravy hrozí rozvoj malnutrice (podvýživy). Patříte-li právě do této skupiny, navštivte obezitologa ještě dnes.

Tolik k základnímu přístupu k hubnutí. Mějte však stále na paměti, že budete-li pokračovat v dodržování jakékoli tzv. zaručené diety, docílíte jenom toho, že vám v rámci jo-jo efektu budou přibývat další kilogramy. Proto je pro hubnutí vždy důležité zapojit pohybovou aktivitu. Dokonce platí, že zvýšený kalorický příjem při navýšené pohybové aktivitě může stále vést k požadovanému efektu, tj. hubnutí. Vždy se ovšem poraďte s odborníky.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LFUK a VFN v Praze

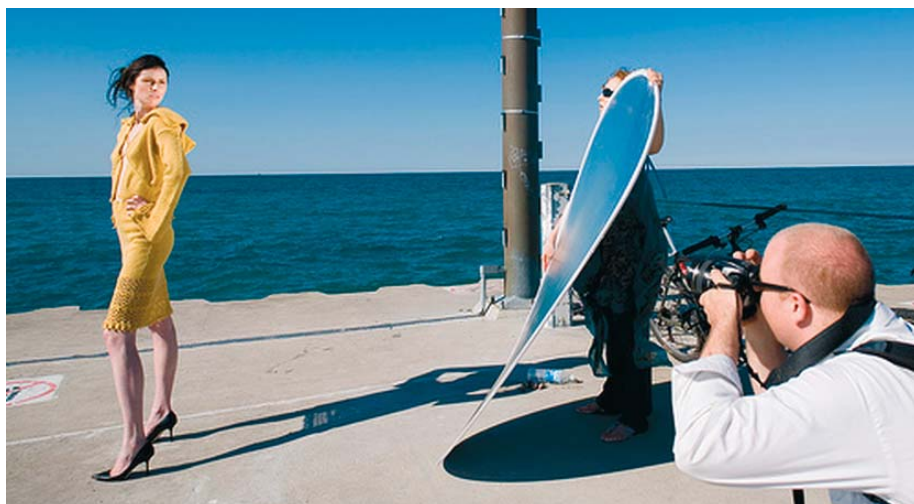
Dieta modelek

S nástupem nového roku si mnoho z nás dává různá předsevzetí. Mezi ta nejčastější patří určitě redukce hmotnosti. A to je rozhodnutí poměrně zásadní, jež nelze jen tak odbýt. Budeme se s ním potýkat jistě delší dobu, bude bolet, ale výsledek bude jistě stát za to. Je však potřeba, abychom se vydali správnou cestou. Proto vám, milí čtenáři, přinášíme v naší rubrice o dietách další ze slepých dietních uliček, která ke štíhlosti rozhodně nevede – a tou tentokrát je tzv. dieta modelek.

Při této dietě údajně zhubneme 3 kg za 3 dny. To zní lákavě, no ne? Při představě 7 kg zredukovaných za týden vypadá tato dieta ještě lákavěji. Pojdme ale k jádru věci. Na jakém principu tato dieta stojí? Dovoleno je jíst pouze ovoce, a to ještě v přísně stanoveném pořadí. Již tento samotný fakt by nás měl od této diety odradit. Přesto se ale mezi námi najdou tací, kteří ji chtějí zkusit.

Proč je dieta modelek nevhodná?

Zejména proto, že je složena převážně ze sacharidů (nenechte se mýlit, ovoce obsahuje relativně vysoký podíl sacharidů – proto je sladké), což povede k tomu, že budete trpět docela intenzivním pocitem hladu – denní energetický příjem se pohybuje hluboko pod 4000 kJ. To bude mít velmi pravděpodobně za následek to, že po jejím ukončení se budete přejídat všemi potravinami, které byly zakázané. Vaše hmotnost jednak opětovně poroste,



ale navíc budete sužováni zažívacími obtížemi, jako např. kolikovými bolestmi břicha nebo i zánětem slinivky břišní. To platí vždycky, když se nárazově přejíte po několikadenním půstu!

V této dietě dále nenalezneme tuky ani bílkoviny, jež jsou pro náš organismus zcela nezbytné. Tento nedostatek si tělo začne doplňovat z našich „zásobních“ bílkovin, tedy ze svalů, které jsou největším zdrojem bílkovin vůbec. Držením této diety tedy namísto odbourávání tuku odbouráváme svaly. Navíc v důsledku minimálního příjmu tuků, a tedy i esenciálních (pro život nezbytných) mastných kyselin, se mohou u pacientů objevit různé ekzémy, vypadávání vlasů a v některých případech může docházet i k psychickým potížím. A konečně, jelikož v této dietě nejsou doporučeny mléčné výrobky, při jejím opakovaném či dlouhodobém držení dochází k nedostatku vápníku a následně ke vzniku osteoporózy. Dieta modelek je zcela nevhodná pro diabetiky, pacienty s chronickým onemocněním pankreatu a jinak chronicky nemocné pacienty, jelikož by si jejím držením mohli způsobit vážná poškození organismu. Pokud žádnou nemocí netrpíme, zřejmě si touto dietou neublížíme, nicméně po jejím ukončení bude následovat poměrně

rychlý jo-jo efekt. Z výše uvedených důvodů vám tuto dietu rozhodně nemůžu doporučit.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Vzorový jídelníček diety modelek:

1. den

Snídaně: 250 g čerstvého ananasu

Svačina: 250 g čerstvého ananasu

Oběd: 1 banán

Svačina: 250 g čerstvého ananasu

Večeře: 1 banán

2. den

Snídaně: 3 kiwi

Svačina: 100 g hroznového vína

Oběd: 4 kiwi

Svačina: 100 g hroznového vína

Večeře: 3 kiwi

3. den

Snídaně: 200 g hroznového vína

Svačina: 200 g ananasu

Oběd: 4 kiwi

Svačina: 100 g ananasu

Večeře: 100 g hroznového vína, 2 kiwi

Léky se spolehlivým účinkem na hubnutí

Hrne se to na vás ze všech stran. Nabídka zaručených tablet, koktejlů, speciálních diet apod. K tomu je po ruce vždy nějaký ten „šikovný“ příklad, který vám „jasně“ ukáže, kdo a kolik po tom či onom zázračném prostředku zhubnul...

Realita je ale taková, že žádný z volně prodejných léků dosud nemá tzv. evidence-based data, tedy data dostatečná k tomu, aby mohla být prokázána účinnost na snížení hmotnosti. Z toho pro nás vyplývá, že nelze očekávat takový hubnoucí účinek, který je nám slibován. Za evidence-based data se považují takové výsledky, které byly potvrzeny v řádné vědecké studii s dvojitě slepým pokusem za využití placebo efektu, což není nic jiného než porovnání účinku při užívání tzv. prázdné tablety (bez účinné látky) s tabletou obsahující účinnou látku, a to na 95% statistické hladině významnosti. A přestože je často v dokumentaci volně prodej-

ných léčiv zmiňováno povolení jejich užívání jako doplňků stravy, nelze očekávat účinek na pokles hmotnosti.

Samotným užíváním léků trvale nezhubneme

Mezi léky, které evidence-based data mají a jsou k dispozici na lékařský předpis, patří ty, jež obsahují účinnou látku sibutramin (Meridia, Lindaxa) a orlistat (Xenical). Přestože mají jenom malé nebo prakticky žádné nežádoucí či vedlejší účinky, je pro jejich vhodné načasování do průběhu redukčního režimu nutné navštívit lékaře, který určí optimální čas zahájení jejich podávání. V USA je orlistat

již volně prodejným lékem a zdá se, že v letošním roce bude k dostání i v našich lékárnách. Užívání léků však patří jen mezi doplněk základních postupů v léčbě obezity. Bez alespoň minimálních změn v životním stylu, tedy změn ve stravování a pohybovém režimu, nelze očekávat dlouhodobý efekt.



Jak hubnout při omezení či nemožnosti pohybu

Tento úkol se týká zejména pacientů s chronickým onemocněním pohybového aparátu (např. s artrózou nosných kloubů), po kterých lékaři-ortopedi žádají snížení hmotnosti v řádech desítek kg ještě před ortopedickým výkonem. Je tomu tak proto, aby kloub nemusel být po několika letech reoperován z důvodu nadměrného zatížení endoprotézy, což s sebou nese určité komplikace. Jak tedy docílit velkého váhového úbytku před operací?



Nejprve si řekněme, že zhubnout před samotným výkonem je daleko snazší než po něm, jelikož i po odeznění pooperačních bolestí a zlepšení schopnosti pohybu pohyb samotný většinou ke snížení hmotnosti nevede. A opakované diety bez pohybové aktivity zase mohou vést k adaptaci na

nízký příjem, čímž dochází k postupnému zpomalování až zastavení hubnutí. Jak z toho ven? Možným přístupem je poměrně přísná dieta, po které zhubnete např. 5–8 kg. Nemá smysl dlouho otálet s nasazením léků na hubnutí jako podpůrného prostředku, pokud nejsou důvody, které

by vylučovaly užívání dnes dostupných prostředků. Dále je vhodné zařazení tzv. VLCD diety (tj. dieta např. 2400–3200 kJ/den) pod lékařským dohledem. Pokud se takto podaří zredukovat cca 10–15 kg, bude předpoklad pokračování i po operaci, kdy se budete moci více pohybovat. U pacientů s vyšším stupněm obezity jsou ke zvažování rovněž chirurgické postupy, jako např. bandáž žaludku či sleeve gastrektomie (tubulizace žaludku).

Podrobné informace naleznete na www.medispo.net. Informace o obezitologických centrech jsou k dispozici na internetových stránkách České obezitologické společnosti www.obesitas.cz.

Stranu připravil

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Pohyb v chladném a mrazivém počasí

Jak všichni dobře víme, bez pohybové aktivity nelze efektivně hubnout. Ne každého ale uspokojuje pohyb v tělocvičně, ve fitness či rekondičním centru a raději dává přednost venkovnímu pohybu. Je to jistě zdravější... nicméně při nízkých venkovních teplotách, a zejména takových, které naši republiku opanovaly nyní, existují jistá rizika.



Omezení při venkovním pohybu v chladném prostředí:

► **Při onemocnění srdce** – velký pozor na delší pobyt, zejména pak lidé s ischemickou chorobou srdeční. Pobyt v chladném prostředí může totiž vyvolat typické bolesti na hrudi, které jsou způsobovány zvýšenou potřebou prokrvení myokardu a neadekvátní možností přísunu kyslíku cévami, které myokard zásobují. Může dojít dokonce k tzv. spasmu věnčitých tepen – tedy k úplnému uzávěru, což může vést přímo k infarktu myokardu nebo poruše srdečního rytmu. Na druhou stranu postupné otužování může vést k větší toleranci zátěže a jeví se jako dokonce výhodné. V každém případě jakmile se u vás tyto obtíže při cvičení v chladném prostředí objeví, kontaktujte svého ošetřujícího lékaře a vše s ním podrobně prodiskutujte.

► **Při dýchacích potížích** – vzduch, který vdechujeme a prochází nosem, ústy, hrtanem a průdušnicí, se ohřívá tak, že v terminálních bronchiolách v plicích má už teplotu blízkou teplotě těla. Dokonce i v teplotách okolo -20 °C, dýcháme-li nosem. Pokud ovšem dýcháme pouze ústy, může i při vyšších teplotách dojít k podráždění a poškození horních a někdy i dolních cest dýchacích. U lidí s astmatem může po intenzivní zátěži, která je doprovázená hypoventilací, a po pobytu

v chladném prostředí docházet k bronchospasmům (zúžení bronchů) a tím k vyprovokování astmatického záchvatu.

Vhodné pohybové aktivity do chladného počasí

Za vhodnou pohybovou aktivitu lze považovat obyčejnou chůzi, chůzi s holemi (nordic walking) anebo chůzi či běh na lyžích. Jízda na kole není příliš vhodná, jelikož při ní může dojít k prochlazení okrajových částí těla vlivem proudícího vzduchu. Celkový čas, po který by pohybová aktivita v chladném prostředí měla trvat, bychom měli s klesající teplotou zkracovat a spíše hledat aktivity v místnosti nebo tělocvičně.

Čím dál tím větší popularitu si v posledních letech získává lyžování ve vyšších



nadmořských výškách okolo 2000 až 3000 metrů. Zde platí, že s rostoucí nadmořskou výškou klesá barometrický tlak, teplota vzduchu a je intenzivnější sluneční záření. V těchto podmínkách může často dojít k poklesu fyzické výkonnosti, proto bychom se neměli zvláště v prvních dvou až třech dnech vystavovat velké fyzické námaze. A po příjezdu do vyšších poloh nezahajovat pohybovou aktivitu okamžitě. Mohou se totiž projevit příznaky nedostatečné aklimatizace, jako je bolest hlavy, nevykonnost, dušnost, nausea (pocit na zvracení), poruchy spánku apod.

Jak se správně obléknout

Pokud se na sportování do chladného prostředí oblečeme příliš teple, dojde k propocení oděvu, čímž ztratí své izolační vlastnosti a tím může, zejména při delším pobytu, naopak dojít k rychlejšímu prochlazení. Moderní oblečení do zimy by mělo propouštět vlhkost pouze směrem ven, tzn. nezadržovat pot, a přitom tělo dostatečně izolovat od chladného vzduchu. I proto se doporučuje použít více vrstev méně teplého oblečení, což umožňuje jeho postupné odebírání při prohřátí organismu tak, abychom zabránili nadměrnému pocení.

Pozor zvláště na inverzní počasí

V posledních týdnech svírá naši republiku inverzní počasí, kdy se nečistoty a exhalace vlivem atmosférických změn udržují v nižší nadmořské výšce a stoupá tak koncentrace škodlivých látek. V těchto podmínkách je jakákoli venkovní pohybová aktivita pro organismus spíše škodlivá, proto se snažte pobyt venku omezit co nejvíce. Při inverzním počasí uděláte určitě lépe, když šlápnete doma do rotopedu nebo si zajdete zacvičit do tělocvičny či zaplavat do krytého bazénu. Sledujte rozptylové podmínky a pokud se vám nebude venku dobře dýchat nebo budete-li mít jakékoli jiné zdravotní problémy, pohybovou činnost raději ukončete.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Divertikulóza alias prezidentská nemoc

Označení prezidentská nemoc získala divertikulóza tlustého střeva před pár lety, kdy se shodou okolností během několika měsíců objevily komplikace tohoto onemocnění u tehdejších prezidentů České republiky Václava Havla a Slovenské republiky Rudolfa Schustera. Skutečností je, že divertikulóza nepostihuje pouze prezidenty, ale asi třetinu osob nad 50 let a více než polovinu 70letých.

Divertikulózu tlustého střeva můžeme označit za tzv. civilizační chorobu, jelikož u ní byla jednoznačně prokázána souvislost mezi způsobem stravování a životním stylem. Těžko bychom ji hledali u afrických domorodců, jejichž hlavní součástí stravy tvoří ovoce a zelenina. K divertikulóze tlustého střeva dochází při výskytu velkého množství tzv. výchlípek (divertiklů) na sliznici tlustého střeva. Hlavní příčinou jejich vzniku je nízký přísun vlákniny ve stravě a strava bohatá na tuky. Malý obsah vlákniny ve stravě vede k zahuštění stolice a následně k zácpě. Člověk pak musí vynaložit větší sílu, aby došlo k defekaci neboli vyprazdňování stolice. Zvýšený nitrobřišní tlak pak vede k tomu, že se střevní sliznice může vychlípit ven.

Divertikly mohou způsobovat nebezpečné záněty

Výchlípky často vypadají jako malé polypy, do nichž mohou pronikat části stolice, které se pak přes relativně úzký krček nemohou dostat „ven“. Stolice stagnující v divertiklu může způsobit zánět stěny v jeho okolí. Pokud se v divertiklech objeví známky zánětu, mlu-



víme o tzv. divertikulitidě. Při ní se mohou objevit takové projevy jako např. bolesti břicha, ale i krev ve stolici. Někdy se tomuto stavu říká levostranná apendicitida, neboť příznaky jsou velmi podobné – bolest břicha, zvracení, teploty. Ve velmi závažných stavech může dojít až k proděravění sliznice tlustého střeva, které vyžaduje okamžitý chirurgický zákrok. Na druhou stranu může zánět probíhat velmi pomalu, v takovém případě vede k tvorbě píštělí (neboli kanálků vzniklých provalením chorobného ložiska do okolní tkáně či na povrch těla).

Diagnóza divertikulitidy se stanovuje na základě vyšetření tlustého střeva:

► **irrigoskopii** – vyšetření tlustého střeva pomocí kontrastní látky, lékař při něm zavádí konečnickem hadičku do tlustého střeva, tou se vsune rentgen kontrastní látka, která se rozlije

po povrchu střeva, střevo se napustí vzduchem a pomocí rentgenu pak lékař vidí tvar stěny a případné výchlípky na sliznici

► **kolonoskopii** – vyšetření tlustého střeva pomocí kolonoskopu, konečnickem se zavede asi 1 cm tlustá hadička, pomocí které lze díky světelným vláknům, a to i když je ohnutá, přímo pozorovat sliznici.

Základem léčby je změna jídelníčku

Při léčbě divertikulitidy je především nutné obohatit stravu o vlákninu, tzn. jíst více ovoce a zeleniny, dále do jídelníčku zařadit celozrnné potraviny (pečivo, těstoviny, rýži natural aj.). Pokud pacient trpí zácpou i při změně jídelníčku, přistoupí ošetřující lékař k podávání šetrného projímadla.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

s využitím materiálů MUDr. Jarmily Křížové, Ph.D.

Hádky na procvičení logického myšlení

1. Detektivní hádanka

Ředitel továrny každý den jezdí autem z továrny na oběd do své vily. Jeho šofér vyjede z vily, přijede vždy přesně ve 12 hodin před továrnu, ředitel nastoupí a šofér se s ním vrátí do vily. Jednoho dne však ředitel vyšel již před polednem pěšky k domovu. Přešel přes lesík a poté potkal svého šoféra, který pro něho jel k továrně. Šofér zastavil, ředitel nastoupil do auta a šofér ho odvezl do vily. Přijeli o půl hodiny dříve než v jiné dny. V lesíku se však toho dne udála vražda, a to přesně v 11.40. Měl ředitel alibi?

2. Jaké číslo uzavírá řadu?

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, ?

3. Příbuzní

Jak je známo, blízcí příbuzní nesmějí spolu uzavírat manželství. Může se muž oženit se sestrou své vdovy?

4. Podobizna

Jsem muž a nemám sourozence. Na stěně visí podobizna. Otec muže na obraze je synem mého otce. Kdo je na obraze?

5. Pět dcer

Otec Moniky má pět dcer: Lalu, Lelu, Lolu, Lulu. Jak se jmenuje pátá dcera?

Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek, které by vám měly rozjitřit mozkové závity. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete na známé adrese:

www.obesity-news.cz



2	3		4			6		
		4			6		8	
	9			5		1		
			2		9			5
				6				
9			1		8			
		3		9			6	
	7		3			4		
		9			1		2	3

2			6				3	9
			9					
	7	4						2
		3			1	7		8
		9	7	6	4	3		
7		2	8			1		
3						9	1	
					7			
5	6				3			4

Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na:

www.obesity-news.cz

www.obezita.cz

Obesity NEWS 1/2009 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v lednu.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpó, s. r. o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



www.medispo.net



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY