

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Jarní úklid trochu jinak

Znamé lidové pořekadlo, vztahující se k prvním dvěma jarním měsícům, nás nabádá k tomu, abychom raději zůstali za kamny. A mnozí z nás by tam při pohledu na svoje tělo, které si od listopadu do února stačilo vytvořit slušnou izolační vrstvu tuku, snad i zůstali. To by ale byla „věčná“ škoda. Jaro je přece k hubnutí jako stvořené.

Mgr. Jan Větrovský  
instruktor pohybových aktivit

Po zimě se můžeme opět „vrhnout“ do celé řady venkovních aktivit, jako např. do pěších nebo cyklistických výletů. „Netradičně“ lze k redukci kilogramů využít každoroční jarní úklid, při němž se lze pěkně zapotit.

### S vysavačem do posilovny?

Některé z domácích prací jsou energeticky opravdu náročné. Na rozdíl od cíleného sportování je ale intenzita pohybové aktivity při úklidu poměrně nízká nebo se zvyšuje jen nárazově. A to pro redukci hmotnosti není ideální. Pohyb spojený s luxováním nebo třeba mytím oken má blíže spíše k posilování. Jenže kdo si při práci vzpomene na správné postavení hlavy, páteře a ramen? O jednostranném přetěžování svalů ani nemluvě. Vhodné cvičení tedy úklidem určitě nahradit nelze. Proč se ale nepokusit obě tyto činnosti propojit? Luxování nebo vytírání může vhodně posloužit jako zahřívací „cvičení“, po němž si můžeme cíleně zaposilovat a na závěr si protáhnout tělo při půlhodinové svižné procházce, např. do obchodu pro něco na zub nebo pro čisticí prostředek, který zrovna došel. Jen pro srovnání – energetický výdej hodinového luxování odpovídá čtyřkilometrové procházce, tedy zhruba 600 kilojoulům.

**Na rozdíl od cíleného sportování je intenzita pohybové aktivity při úklidu poměrně nízká nebo se zvyšuje jen nárazově. O jednostranném přetěžování svalů ani nemluvě. Vhodné cvičení tedy úklidem určitě nahradit nelze. Co ale určitě lze, je obě tyto činnosti propojit.**

### Uklízejte s radostí a pro radost z pohybu

Počítá se i jakékoliv ozvláštnění domácích prací. Stejně jako u cvičení totiž platí, že čím aktivněji se do dané činnosti zapojíte, tím více energie spálíte. Zkuste si k vytírání podlahy zapnout hudbu a odhodit rozpačky. Když k jednotvárnému pohybu s mopem přidáte pár tanečních kroků do rytmu, energetický výdej bude ještě větší. Při oblíbeném songu můžete navíc zapojit i plíce a spalování kalorií tak podpořit přísunem kyslíku.

### Pořádek doma = pořádek v těle

S blížícím se slunečnějším a tedy teplejším ročním obdobím je rozhodně lepší uklízet než sedět za příslušnými



### Energetický výdej vybraných domácích prací (kJ/hod)

Činnost / Hmotnost	60 kg	80 kg	100 kg
Běžný úklid (mytí nádobí, vytírání, luxování)	630	840	1050
Žehlení	570	760	960
Velký úklid (klepání koberců, mytí oken)	1000	1340	1680
Stěhování nábytku	1510	2010	2520
Drhnutí podlahy	1360	1820	2280
Malování pokojů (i mytí auta)	1110	1480	1860

kamny, resp. jejich moderními variantami – televizí či počítačem. Samotný úklid však k redukci hmotnosti určitě nestačí. I při něm je navíc potřeba myslet na správné držení

těla, na kompenzační cvičení a zachování rovnováhy mezi výdejem a příjmem energie. Úklid domova se však může stát výbornou motivací k zavedení pořádku ve vlastním těle.

# Osobní motivace při hubnutí aneb jak se nastartovat

PhDr. Eva Růžičková  
psycholog a psychoterapeut

**Málo slunečního tepla, nedostatek světla, šedo, mrazivo, sychravo – toto jsou fyzikální podmínky, jež na psychické úrovni evokují pocity nepohodlí, touhy po potěšení (většinou po sladkém), po zahřátí a bezpečí (někam se schovat a moc nevylézat). Celkově vzato zimní období nás spíše směřuje k pasivitě, konzumaci kaloričtějšího jídla a u disponovaných osob k ponurým náladám až depresi. Jak se dostat ze zimní nečinnosti a depresivního naladění?**

Částečně a zcela přirozeně nám pomůže změna ročního období. Využijme proto vyšších

Aby byla motivace opravdu tou pozitivní silou, např. i u hubnutí, je nutné, aby se stala osobní

léčbou apod. V zásadě platí, že když musím, tak na sebe vyvíjím nátlak. A tomu se automaticky podvědomě začnu brzy bránit odporem. Zkuste si říct sami pro sebe několikrát: musím, musím, musím... Cítíte se svobodně? Motivace tohoto typu přichází zvnějšku a my s ní nejsme vnitřně zcela ztotožnění, a proto nemívá dlouhého trvání a v hubnutí nám dlouhodobě nepomůže. **Druhým pomyslným patrem motivace jsou výroky typu:**

pro to, něco ve svém životě učinit a dále trvale změnit. Tzn. upravit reálně svoje nákupy, lednici, spíž, časový rozvrh, pravidelnost a skladbu jídelníčku atd. Spíše se stále točí ve víru výmluv a hledání překážek, proč hubnutí vlastně jít nemůže.

**Ve třetím patře člověk říká:** Chtěl bych zhubnout. Cítí to jako své přání a nedodává již žádné brzdící „ale“. To už je kousek k opravdovému rozhodnutí a větší psychické harmonii. **Do čtvrtého patra je člověk přivítán, když dospěje k tvrzení:** Chci zhubnout, protože cítím, že je to pro mě dobré a správné. K tomu, aby tato osobní motivace mohla nastat, musí být myšlení v souladu s prožíváním. V tomto stádiu člověk racionálně ví, proč potřebuje zhubnout, a zároveň to chce upřímně celým svým srdcem. A také se mu bude dlouhodobě dařit.

## Zdravá motivace překoná všechno

Tempo, jakým tyto čtyři kroky motivace člověk prochází je individuální. V jednotlivých fázích setrváváme různě dlouho a jednotlivé stupně logicky ani nelze zcela přeskakovat. Často člověk potřebuje pomoc při pomyslném pohybu z jednoho motivačního patra do dalšího. Proto by se neměl bát říci si o podporu, zvláště tehdy cítí-li se jakoby „zaseknutý“. Kolikrát postačí jen malá pomoc zvenčí (např. skrze psychoterapeutické sezení) a dále již člověk dokáže postupovat úspěšně sám. Mějme na paměti, že žádná roční doba za nás nezhubne. Teplejší, voňavější a svěže zelené jaro je mimo jiné i symbolem nových začátků a transformace. Využijme tedy příznivý jarní čas a s ním související novou vlnu energie k nastartování kýžených změn. A pro zimní období si do paměti uložíme poznámku, že zdravá motivace překoná i ty největší mrazy.



teplot pro sportování venku, lepší chuti sezónní zeleniny a ovoce a dalších. Nicméně další kroky již spočívají v naší psychice. Nastartovat se k hubnutí není jen otázkou změny stravovacích a pohybových návyků. Velmi podstatné je pozastavit se u toho, co předchází, tj. uvažování o tom, co vlastně chci a z jakých důvodů. Asi to znáte, když se rozhodujete pro nějakou životní změnu, prvotně důležité jsou vaše pohnutky. Motivace je pohonem v naší zvolené činnosti a představuje jistotu vedoucí k úspěchu.

záležitostí. Jinými slovy pro úspěšné hubnutí je třeba pevných základů ve formě zdravé motivace. Jak se k ní dopracovat?

## Motivace jako čtyřpatrová věž

Motivaci si můžeme představit jako čtyřstupňovou věž, kdy je naším cílem dostat se do čtvrtého patra. Tam je totiž nejlepší rozhled. **Často se setkávám s klienty, kteří začínají hubnutí výrokem:** Musím zhubnout, jelikož mi to doporučuje lékař nebo hrozí operačním zákrokem či invazivní

**Motivace je pohonem pro realizaci našich rozhodnutí a také jistotou vedoucí k úspěchu. A stejně jako v jiných činnostech, i při hubnutí je nezbytné, aby se motivace stala ryze osobní záležitostí.**

Chtěl bych zhubnout, ale nemám čas, mám moc práce, s rodinným životem mě hubnutí nelze kombinovat, nemám silnou vůli apod. Člověk by něco chtěl, ale ještě není opravdu rozhodnutý

# Co se skrývá za pojmem doplněk stravy?

**V dnešní době se často setkáváme s tím, že většina pacientů řeší počátek svých zdravotních obtíží převážně samoléčbou. Důvodem takového rozhodnutí může být úspora času, financí, ale také třeba snaha o oddálení návštěvy u lékaře. Prevence a samoléčba je důležitým přínosem v péči o zdraví. Výsledkem aktivního přístupu pacienta bývá snížení četnosti onemocnění, jeho včasné odhalení a zkrácení celkové doby léčby. Samoléčbu lze však aplikovat pouze u méně závažných stavů jako jsou nachlazení, rýma, chřipka, kašel, bolest v krku, průjem, zácpa atd. V případě, kdy příznaky onemocnění i přes samoléčbu přetrvávají, stav se zhoršuje, bolest sílí či dochází k výskytu nežádoucích účinků léčiv, je vždy nutná návštěva lékaře.**

V lékárně se často setkáváte s rozsáhlým výběrem léčivých i podpůrných přípravků. Ale jakým způsobem si vybrat ten nejlepší? Svěřte se do péče lékárníka či farmaceutického asistenta, rádi vám pomohou s vhodným výběrem. Uvidíte, že ne každý přípravek je určen k léčbě.

**Doplněk stravy**, jak název napovídá, lze definovat jako potravinu, jejímž účelem je doplňovat běžnou výživu. Jedná se o koncentrovaný zdroj vitamínů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním či fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci a určených k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích. Před uvedením doplňku stravy na trh se nejprve schvaluje text české etikety (notifikuje se) Ministerstvem zdravotnictví. Fyzická nebo právnická osoba uvádějící doplněk stravy na trh je zodpovědná pouze za jeho bezpečnost a zdravotní nezávadnost, nikoliv účinnost. Na rozdíl od léků. Přesné složení doplňku stravy je pro nás záhadou, protože nikdo není povinný obsah překontrolovat či vyzkoušet. Zůstává nám pouze naivní důvěra v lidskou solidnost. Nelze tedy očekávat jeho léčebný ani preventivní účinek a neměl by být ani takto inzerován. Prostřednictvím potravního doplňku dochází pouze k doplnění běžné

stravy, a tím hypoteticky ke zlepšení zdravotního stavu.

**Volně prodejný „lék“ nebo-li OTC** (z anglického pojmu „over the counter“ – pultový prodej) je

volně dostupný léčivý přípravek, pro jehož výběr v lékárně nepotřebujete lékařský předpis. Každý léčivý přípravek (tedy i volně prodejný) musí být před uvedením na trh registrován Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL) v ČR. Volně prodejný léčivý přípravek musí vždy splňovat kritéria kvality, bezpečnosti a účinnosti. Tyto se prověřují a získávají řadu let podrobným testováním a přezkušováním. Léčivé a pomocné látky se nejprve podrobí laboratorním zkouškám, které často odhalí jejich nejdůležitější vlastnosti. Přísné kontrole podléhá rovněž postup při výrobě léčivého přípravku. Poté se přechází na prověřování účinků ve skupině dobrovolníků. V případě pozitivních výsledků těchto studií je léčivý

přípravek připraven k registračnímu procesu a následně schválen pro použití v populaci. Na bezpečnost léčiva dohlíží od počátku jeho používání státní lékové agentury (u nás SÚKL). Ty mohou v jakékoliv fázi zkoušení a násled-

**Před použitím léčivého přípravku, tzn. jak léku na lékařský předpis, tak i volného, si nezapomeňte důkladně pročíst příbalový leták. Kromě správného dávkování v něm naleznete i další důležité informace, např. o kontraindikacích daného léčiva.**

ného používání nařídít jeho stažení z trhu, a to vždy v případě, kdy nežádoucí účinky převáží nad léčebnými nebo není-li dostatečně bezpečný pro pacienta.

**Zajímá vás, jak je možné, že léčivý přípravek může být volně prodejný a jeho výdej není vázán na recept?** Taková situace nastává, pokud SÚKL během registračního řízení zhodnotí léčivo jako relativně bezpečné při samoléčbě. I přesto může být volně prodejný přípravek omezen množstvím účinné látky v jednotlivé dávce, indikací a způsobem využití. OTC je určeno k včasnému podání při tzv. „první domácí pomoci“, následnou léčbu by měl vždy určit lékař. Před každým použitím léčivého přípravku si nezapomeňte důkladně přečíst příbalový leták. Kromě správného dávkování se zde dozvíte plno důležitých informací o užívání přípravku. Jak jste se sami přesvědčili, rozdíl mezi doplňkem stravy a volně prodejným „lékem“ je obrovský. Vždy se proto raději obraťte na mé kolegy v lékárně, kteří vám rádi poradí s výběrem vhodného přípravku pro samoléčbu a podají vám podrobné informace třeba o možnostech kombinace těchto přípravků s ostatními vašimi léky či potravinami.



# S chutí do jara!

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietoložka

Po zimě lidský organismus obvykle vykazuje nedostatek některých vitaminů a minerálních látek, a to jednak proto, že jich sám více spotřebovává, ale také v důsledku nižšího příjmu zeleniny a ovoce. Jedná se zejména o vitaminy C a D a látky s antioxidačními účinky, jako např. vitamin E, beta karoten, selen, koenzym Q10 či bioflavonoidy. S jarem ale přichází výborná příležitost ke změně jídelníčku a tím i k doplnění všech chybějících látek.

Mezi hlavní důvody sníženého příjmu ovoce a zeleniny v zimních měsících patří nižší kvalita a vysoká cena těchto sezónních plodin v obchodech. Dlouhodobě skladované plodiny také vykazují obecně nižší obsah vitaminů a minerálních látek.

## Odolnost organismu po vyčerpávající zimě pomůže posílit hlavně pestrá strava

Využijte příchodu jara k proměně vašeho jídelníčku. Začněte do něj pravidelně zařazovat zejména zakysané mléčné výrobky, libové maso, celozrnné obiloviny, ořechy a ryby. Současně omezte konzumaci tučných mas, uzenin,

smetanových mléčných výrobků, potravin z fast foodů a alkoholu. Důležitá je také pravidelnost v příjmu potravy, vhodný pitný režim se zařazením bylinných čajů a správná tepelná úprava pokrmů, např. smažení můžeme výhodně nahradit vařením či dušením. Využít lze i vaření v páře, které je šetrné k vitamínům a minerálním látkám.

## Zakysané mléčné výrobky jsou zdrojem bílkovin, přispívají k lepšímu zažívání, posílení imunitního systému, snižování hladiny cholesterolu v krvi apod.

Libové maso poskytuje důležitý zinek, železo a vitamin B12, které zvyšují odolnost organismu a podporují vitalitu.

## Celozrnné obiloviny obsahují:

- komplexní sacharidy, které slouží jako zdroj energie
- vlákninu, která dobře sytí, snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi a zlepšuje zažívání
- vitaminy skupiny B, které jsou důležité pro správnou činnost nervové soustavy a pro uvolňování energie z potravy
- řadu minerálních látek.

## TIP PRO VÁS

Než se na pultech objeví první jarní zelenina a zelené natě, vypěstujte si doma alespoň řeřichu. Její zelené natě jsou plné vitaminů C a A. Výborně se hodí k ochucení tvarohových pomazánek, posypání na chléb, do zapékaných jídel apod.

## Ořechy jsou ceněné pro vysoký obsah vitamínu E, zinku a prospěšných tuků

(pozor: složení tuků u kokosových ořechů není optimální). Malá porce ořechů denně (do 20 g) je i účinnou prevencí onemocnění srdce a cév.

## Ryby jsou bohaté na nenasycené mastné tuky omega-3, které:

- jsou nezbytné pro růst a vývoj
- snižují hladinu cholesterolu
- působí proti srážení krve
- zlepšují i činnost nervového systému.

Ryby se doporučují jíst (alespoň) 2× týdně, a to i tučnější druhy. Zdravý, vyvážený

a pravidelný způsob stravování vám přinese nejen zlepšení celkového zdravotního stavu, ale i dobrou náladu a životní energii.

## ZKUSTE S NÁMI

**Jarní zeleninový salát**  
250 g mladých pampeliškových listů (nebo hlávkového salátu), svazek ředkviček, 2 mladé cibulky s natí, 4 vejce, lžice olivového oleje, 200 ml bílého polotučného jogurtu, kávová lžička hořčice, pažitka, čerstvě mletý pepř a sůl  
Pampeliškové listy opereme a natrháme na kusy. Ředkvičky a cibuli omyjeme a nakrájíme na kolečka. V salátové míse promícháme pampeliškové listy se zeleninou a lžicí oleje. Vejce uvaříme natvrdo. Z jogurtu, hořčice, nasekané pažitky, soli a pepře připravíme zálivku. Salát rozložíme na talíře, ozdobíme na čtvrtky pokrájeným vejcem a pokapeme jogurtovým dresinkem.



# Vliv tuků na naše zdraví

Řečeno volně s inspektorem Clouseauem, hlavní to postavy ze známé filmové série o růžovém panterovi: „Není tuk jako tuk!“ Hlavní rozdíl spočívá v zastoupení základních složek tuků neboli mastných kyselin. Ty se rozdělují podle chemické struktury na nasycené a nenasycené. Nenasycené se dále dělí na mono- a polynenasycené, jež tvoří dvě hlavní skupiny: omega-3 a omega-6. Zvláštní skupinu pak představují transmastné kyseliny. Zdá se, že příběh tuků má leccos společného s detektivkou...

A dělení nebere konce... pokud totiž tyto skupiny budeme posuzovat podle jejich prospěšnosti pro lidský organismus, tak zdraví prospěšnými jsou tuky nenasycené a méně prospěšnými nasycené a transmastné kyseliny.

## Horší varianta pro lidský organismus

Nasycené tuky se podílejí na zvyšování „zlého“ LDL-cholesterolu, čímž mohou přispívat k riziku rozvoje aterosklerózy a dalších srdečně-cévních onemocnění. Nalezneme je jak v potravinách živočišného, jako např. v mase, mléce a mléčných výrobcích, tak i rostlinného původu, což platí o kokosovém mléce a palmojádřovém tuku, které se využívají zejména při výrobě mražených krémů a rostlinných náhrad šlehaček a smetany. Například u zmrzlin se palmojádřový nebo jemu podobný tuk skrývá pod pojmem rostlinný. Živočišné tuky obsahují kromě nasycených mastných kyselin i cholesterol, čímž přispívají ke zvyšování jeho hladiny v krvi. Ještě horší než nasycené tuky jsou pro lidský organismus tuky s obsahem

transmastných kyselin, jelikož zvyšují zlý LDL-cholesterol a současně snižují „hodný“ HDL-cholesterol, dále podporují zánětlivé procesy v organismu a mohou zhoršovat cukrovku. V minimálním množství se přirozeně vyskytují v živočišném tuku přežvýkavců, ve velkém pak bývají přítomny v nekvalitně ztužených tucích, vyrobených pomocí zastaralých metod ztužování. Tyto tuky se poměrně často používají jako náhražka kvalitnějších surovin při výrobě sušenek, oplatek, cukrovinek, čokolád a čokoládových polev. V údajích o složení výrobku pak bývá uvedeno jen „ztužený rostlinný olej“.

**Pokud výrobce neuvádí nulový nebo jen minimální obsah transmastných kyselin, je lepší se těmto potravinám vyhnout.**

## A teď' ta lepší zpráva... i když ne tak docela

Mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny jsou obsaženy zejména v rostlinných olejích, ořešcích a semenech. V největším množství se vyskytují v olivovém a řepkovém oleji. Pokud jimi nahradíme, např. při dietě, nasycené tuky či sacharidy, pozitivně ovlivníme hladinu cholesterolu. Mírně se sníží hladina LDL-cholesterolu, přičemž množství HDL-cholesterolu zůstane stejné nebo se nepatrně zvýší. Navíc fungují jako účinná prevence rozvoje cukrovky a lehce snižují krevní tlak. Polynenasycené tuky dělíme do dvou skupin, na omega-3 a omega-6. Jsou to tuky, které lze do těla dopravit pouze z vnějšího prostředí, sami si je totiž vyrobit neumíme (proto se také nazývají esenciálními). Omega-3 patří obecně mezi zdraví prospěšné, což o omega-6 už nelze jednoznačně říci. Vyskytují-li se totiž v lidském organismu v nadbytečném množství,

mohou podporovat zánětlivé procesy. Proto je důležité sledovat jejich poměr v naší stravě, jenž by se měl pohybovat v rozmezí od 3 : 1 do 5 : 1. Toho dosáhneme především omezeným příjmem tučných mas, sýrů a dalších mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku a jejich nahrazením za nízkotučné varianty sýrů a mléčných výrobků v naší stravě. Máslo ve studené kuchyni můžeme výhodně nahradit kvalitním margarínem – většina jich má velmi dobré zastoupení jednotlivých mastných kyselin i doporučený poměr mezi omega-6 a omega-3. Při vaření preferujte rostlinné oleje, zejména pak olivový nebo řepkový, které mají vyšší obsah omega-3.

## Ochranný účinek omega-3

Podle mnoha odborníků by zvýšení příjmu omega-3 tuků (zejména pravidelným příjmem rybího masa alespoň dvakrát týdně) mělo vést k podstatnému snížení nemocnosti a úmrtnosti na mnoho zánětlivých, ale i kardiovaskulárních onemocnění. Podobně jako u mononenasycených tuků bylo i u polynenasycených prokázáno, že jejich pětiprocentní zvýšení z celkového kalorického příjmu má výrazný ochranný účinek a vede k téměř 40% snížení rizika kardiovaskulárních nemocí.

### Omega-3

- jejich zdrojem jsou mořské ryby a řepkový olej
- snižují hladinu tuků v krvi (triacylglycerolů)
- mají protizánětlivé účinky
- snižují krevní tlak

### Omega-6

- ve vyšším množství je nalezneme ve slunečnicovém a sójovém oleji
- jejich vyšší příjem vede k výraznému poklesu cholesterolu
- podporují zánětlivé stavy v organismu

# Jaro v pohybu je zábavné

Anna Crhová  
pohybová instruktorka

**Jaro je obdobím první velké příležitosti, kdy lze v novém roce začít s pohybem. Všechno kolem nás se mění – barvy, vůně, nálada atd. Pojdte se měnit i vy! V rekondičním centru GVP jsou pro vás připravena skupinová cvičení pod vedením milých a usměvavých instruktorek, s nimiž není nikdy o zábavu nouze.**

## Z jakých cvičení lze vybírat

**Aby záda nebolela** – zdravotně-kondiční cvičení, které kombinuje prvky pilates s rehabilitačními cviky. Zaměřeno je na uvolnění svalových stažení, protažení zkrácených svalů, posílení hlubokého stabilizačního systému a oslabených svalů, které pomáhají udržet vzpřímené držení těla. Využíváme při něm malých i velkých míčů. Cvičení probíhá v pomalém tempu, bez bot a beze spěchu :-). Vhodné je i pro seniory.

**Aerobik** – kondiční cvičení při hudbě zaměřené na rozvoj oběhové

soustavy, zvýšení a udržení úrovně vytrvalosti a dobré tělesné kondice. Využívá choreografii sestavenou ze základních aerobikových kroků a jejich vazeb.

**Aqua aerobik** – aerobní cvičení ve vodě určené ke zvýšení kondice, k redukci váhy a vytvarování těla. Odpor vody zvyšuje v závislosti na rychlosti pohybu intenzitu cvičení 4 až 42krát a současně masíruje svaly. Vodní prostředí má navíc příznivé účinky na páteř a pohybovou soustavu. Je to cvičení bez

jakýchkoliv otřesů, čímž nejúčinněji chrání nejen naše klouby, ale i kardiovaskulární systém. Cvičení probíhá v bazénu na SPŠ Třebešín.

**Fitbally** – cvičení na velkých gymnastických míčích je ideální pro lidi s nadváhou i seniory. Pouhým posazením se na míč zapojíte svaly zad a páteře a udržujete potřebnou rovnováhu. Součástí cvičení je aerobní zahřátí, cviky na posílení důležitých svalových partií a příjemné uvolnění a protažení celého těla spojené s relaxací.

**Osteoporóza** – speciální hodina zdravotního a posilovacího cvičení pro posílení svalového korzetu páteře, pánve i ostatních svalových skupin. Cvičení je navíc zaměřeno na zvýšení růstu kostní hmoty, odstranění svalových stažení v okolí

poškozených kostí a celkové zlepšení držení těla. Využívá se při něm velkých míčů, overballů, therabandů či lehkých činek.

**Zumba** – úžasné propojení tance a aerobního cvičení. Jde o kombinaci posilovacích cviků a tanečních kroků ze svižných a vášnivých tanců, jako např. salsy, merengue, samby, mamba, flamenca či tanga. Znalost těchto tanců není důležitá, co je na zumbě důležité, je uvolnit se, „zablbnout si“. Nyní je váš jarní cvičební plán jasnější ☺. Věříme, že si z naší široké nabídky – od pomalého klidného cvičení až po divoké latinskoamerické tance – vybere každý z vás. Vrhňte se s námi do víru pohybu! Jste srdečně zváni. Hezké a pohybové jaro za celý kolektiv RC GVP přeje

Anna Crhová

## ROZPIS CVIČENÍ

	17-18	18-19	19-20	Cvičitelka
<b>Pondělí</b>	osteoporóza	aerobik	zumba	Eva K.
<b>Úterý</b>	fitbally			Helča M.
	<b>17.35-18.20</b> aqua aerobik na SPŠ Třebešín			Dáša M.
<b>Středa</b>	fitbally	zumba		Eva K.
<b>Čtvrtek</b>	Aby záda nebolela	fitbally (pomalejší tempo)		Anička C./Jana Š



# Naše cvičitelky



**Bc. Eva Káplová**  
studentka 3. ročníku právnické fakulty a 5. ročníku

Evča je přímo anděl s ďáblíkem v těle. Vede klidné hodiny pro lidi s osteoporózou, zároveň vás ale dokáže přímo roztančit na lekcích zumbly či si s ní dáte pořádně „do těla“ na jejich skvěle připravených hodinách aerobiku a fitballů. Z jejich hodin odcházíte nabití energií, bez přebytečných kil či starostí.

*„Baví mě práce s lidmi. Ráda se hýbu a vydávám ze sebe energii. Když přijdu na hodinu, mám radost, že vidím usměvavě tváře. Cvičím zumbu, na které si každý může dělat, „co chce“. Ráda všem zodpovím jakýkoliv dotaz a pokud můžu, pomůžu. Moje hodiny jsou relaxem spojeným se cvičením pro zdraví! Přijďte se podívat. Těším se na vás.“*



**Anna Crhová**  
studentka 2. ročníku FTVS, obor fyzioterapie

Cvičení s Aničkou je o pohodové hodině, která vás bude bavit! Svým jedinečným přístupem vás navede, jak cviky správně provádět, popřípadě vám je individuálně přizpůsobí. Budete mít pocit, že jste hvězdy, protože z ní sálá neuvěřitelná podpora a pochopení. Poznáte, že cvičíte nejen pro své zdraví, zvýšení kondice a procvičení celého těla, ale hlavně pro dobrý pocit ze sebe sama.

*„Ráda lidem předávám radost a možnost, jak posílit své tělo i duši na těch správných místech. Díky cvičení jsme mnohem více v kontaktu s naším tělem a ono se nám, pokud mu takto nasloucháme, bohatě odvděčí. Pokud chcete strávit příjemný čas, udělat něco pro své zdraví a zrelaxovat, přijďte si se mnou zacvičit. Velmi se na vás těším!“*



**Helena Merašická**  
studentka 4. ročníku 2. LF, obor všeobecné lékařství

Helča je energické děvče, které se s vámi rádo rozdělí o svou pozitivní energii, které má na rozdávání. Miluje pohyb tělem i duší. Její vtipné průpovídky během cvičení vám ihned vykouzlí úsměv na rtech. Její hodiny jsou dynamické, skvěle připravené a vhodné pro všechny, kteří mají rádi pohyb!

*„Jsem pohodová holka, která zbožňuje pohyb. Jakýkoliv! Při svých hodinách se snažím, aby každý odcházel nejen s pocitem, že udělal něco pro své zdraví, ale též s hřejivým pocitem na duši a dobrou náladou. Nevěříte? Přijďte vyzkoušet a uvěříte, že i vy můžete mít radost samy ze sebe!“*



**Ing. Dagmar Merašická**

Jaká máma taková dcera? Holky se nezaprou, jsou jedné krve. Svou radost ze života zkrátka umí předat! Dáša vás pořádně rozpohybuje na vodním aerobiku a současně na jejich hodinách ve vodě ideálně zrelaxujete.

*„Každý věk chce své neboli je libo aqua linea? Ááá do vody! Tento pověsť můžete vydat každé věkové kategorii a vždy bude přijímán pozitivně. Čistý vodní prostor umožní všem veselé posilování, skákání téměř v mořských vlnách, běh vpřed, do strany, pozadu či do boku. Chcete něco přidat? Tak se přidejte a přijďte si se mnou zacvičit.“*



**Bc. Jana Šebková**  
studentka 5. ročníku FTVS, obor fyzioterapie

Jana vede klidné a osvěžující hodiny, protkané rehabilitačními cviky. Krásně si srovnáte a posílíte tělo, ideálně zde zrelaxujete. Ostatně je to odbornice „na pohyb vzatá“, fyzioterapeutka, která se s vámi o své zkušenosti vždy ráda podělí.

*„Při mojí hodině tričko zřejmě nepropotíte, určitě ale budete mít dobrý pocit z procvičení a posílení celého těla. Při cvičení se snažím zaměřit zejména na zlepšení představy o vlastním těle v prostoru a jak ho co nejlépe používat v běžném životě. Za základ považuji kvalitní dechový stereotyp – jeho správným provedením můžeme předcházet bolestem páteře a celkově zlepšit držení těla. To je zdravý start pro pokračování vašeho redukčního úsilí v aerobce či posilovně.“*



# Hádanky na procvičení bystřého myšlení

Milí čtenáři,  
připravili jsme pro vás další  
sérii hádanek a věříme,  
že v dobrém slova smyslu  
pozlobí vaše mozkové závity.  
Přejeme vám, ať je pro  
vás luštění nejen zábavné  
a poučné, ale také úspěšné.  
Správné řešení naleznete  
jako vždy na známé adrese  
[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## 1. V hodinářství

Do hodinářské opravy přinesl  
zákazník čtyři hodiny: nástěn-  
né, stolní, náramkové a budík.  
Oznámil, že mají tyto závady:  
nástěnné hodiny se za 1 hodinu  
zpožďují o 2 minuty. Stolní hodiny  
předbíhají nástěnné za 1 hodinu  
o 2 minuty, budík se oproti stolním  
hodinám opožďuje za 1 hodinu  
o 2 minuty a náramkové hodinky  
předbíhají budík o 2 minuty za

hodinu. Ve 12 hodin byly všech-  
ny hodiny nastaveny na správný  
čas (podle časového signálu).  
Kolik hodin budou ukazovat  
náramkové hodinky v okamžik-  
u časového signálu 19 hodin?

## 2. Hledejte město v textu

Když vám chutná chod číslo tři,  
budeme servírovat ten čtvrtý.  
Po dálnici jezdím o sto kilometrů  
v hodině rychleji, než je dovoleno.  
Pilulku spolkla, to vy víte  
moc dobře, pane doktore.  
Opečené maso kolovalo mezi  
táborníky sedícími u ohně.

## 3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena  
na tak, aby vznikla podstatná jména  
na v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? VÍR

? - ? - ? S

? - ? - ? D

? - ? - ? N

? - ? - ? M

## 4. Číselný rébus

Při sčítání jsme čísla nahra-  
dili písmeny. Zjistěte všech-  
na čísla, pro která platí:

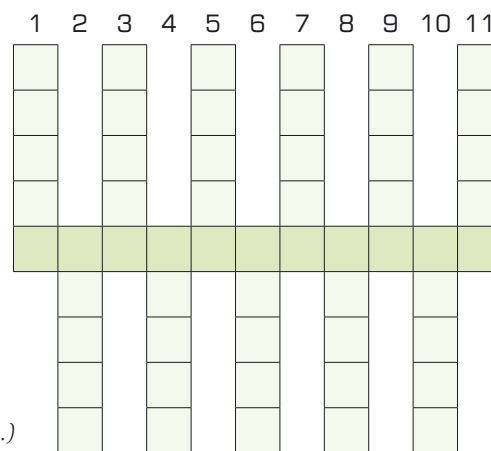
$$\begin{array}{r} \text{P O S L I} \\ + \text{I H N E D} \\ \hline \text{P E N I Z E} \end{array}$$

## 6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenov-  
ku, jejíž tajenkou je  
**cvičení ve vodě.**

**Zadání:**

- zimní oblečení
- anglicky královna
- řecký ostrov
- rosol
- pomůcka učitele
- nejlépe hod-  
nocení lidé
- vyjádření kva-  
lity plošných jevů
- ostrá špička
- pirátská loď
- ženské jméno (4. 4.)
- druh uzeniny



## 5. Šestimístné číslo

Šestimístné číslo začíná jednič-  
kou. Tu když přesuneme na  
konec čísla, číslo se trojnásobně  
zvětší. Jaké takto získáme číslo?



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

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

## Sudoku

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

Řešení naleznete na:  
[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## Obesity NEWS 3/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v březnu. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se 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: PhDr. Karolína Hlavatá, 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 MediSpo, 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](http://www.medispo.net)



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

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