

Obesity NEWS

Z D A R M A

Za vším hledej energii

Vážení a milí čtenáři, připravujeme pro vás seriál, v němž se vám prostřednictvím základních znalostí fyziky pokusíme objasnit vybrané jevy, které ovlivňují jak dění v přírodě, tak našich životů. Jedním z nich jsou např. Newtonovy zákony, ustanovené na základě praktických pozorování, včetně jeho zřejmě nejznámější teorie o gravitaci, která říká, že „jablko nepadá daleko od stromu“, resp. že padá na zem.

V našem seriálu vám chceme ukázat, že prakticky vše lze díky jednoduchým počtům a při pochopení základních dějů v lidském organismu (fyziologie) spočítat a proniknout tak např. do tajů úspěšného hubnutí, a to bez nutnosti investování velkého finančního obnosu za výživové poradenství, odborníky na hubnutí či zaručené diety nebo

Zákon o zachování energie

Takto můžeme pracovat například s veličinou energie. Ta byla jako pojem zavedena v polovině 19. století a zjednodušeně si ji můžeme představit jako schopnost konat práci. Energie se může volně přeměňovat v jiné formy, např. při uvolnění tepla, rozhodující je ale skutečnost, že platí zákon o zachování energie. To znamená, že energii nelze vyrobit a bohužel ani jen tak zničit (to jen různé společnosti prodávající zázračné prostředky na hubnutí se nás snaží přesvědčit o opak - podrobněji se tomuto tématu budeme věnovat v dalších dílech).

Přestože správná jednotka energie je podle tabulek uvádějících jednotky systému SI joule (J, čti džaul), většina z nás ji má spojenou s teplem, elektrickou energií, žárovkou nebo dokonce s kaloriemi, které jsou obsaženy v potravinách. Joule je definován jako práce, kterou musí vykonat síla o 1 N působící po dráze jednoho metru. Tedy v podstatě přesun 100gramového tělesa o jeden metr. V anglosaských zemích, při značení potravin a ve starší literatuře se můžeme setkat s jednotkou kalorie, resp. kilokalorie (kcal), přičemž mezi kaloriemi a jouly existuje vztah, kdy 1 kcal = 4,185 J.

Naučte se správně používat přehazovačku na svém kole

V některém z dalších dílů vám tak např. objasníme, jak dokáže lední medvěd akumulovat energii do tukových zásob před zimou, a naopak přejít na úsporný metabolismus (zimní spánek) tak, aby přežil. Vysvětlíme vám, jak je možné, že běžcům maratonu nedojde energie a jak si dokážou uchovat zásoby energie pro zrychlení v posledních kilometrech. Naučíme vás správně používat přehazovačku na kole, resp. jak si vypočítat, který převod nastavit, abyste bez problému vyjeli kopec a příliš se nezadýchali.

Celý seriál vzniká ve spolupráci s energetickou společností E.ON, a tak vás v jednotlivých dílech budeme seznamovat s jednotlivými typy elektráren. Řekneme si něco o tom, jak sledovat jejich výkon, výrobu energie a budeme ji srovnávat např. s výrobou, resp. spotřebou piva, protože pivo je ve své podstatě také forma energie, kterou někteří z nás svému tělu neustále dodávají. Zjistíte, že

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
Mgr. Jaroslav Koreš

lidské tělo je možná ta nejdokonalější elektrárna, akumulátor, ale i motor s neuvěřitelnou účinností. Je pravděpodobné, že ani v současné době neznáme všechny formy energie, ale známe jich dost, aby nám to vydrželo na celý rok 2012.

Již v příštím díle se budeme věnovat redukčním dietám. Spousta z vás za sebou bude

Energii nelze bohužel vyrobit a ani jen tak zničit. To jen různé společnosti prodávající zázračné prostředky na hubnutí se nás snaží přesvědčit o opaku.

Téměř 90 % lidské populace se někdy v průběhu života vyskytne v kategorii nadváhy, alespoň podle známého indexu BMI.

BMI = váha (kg) / výška² (m²)

- normální hmotnost 18,5–24,9
- nadváha – BMI 25–29,9
- obezita I. stupně – BMI 30–34,9
- obezita II. stupně – BMI 35–39,9
- obezita III. stupně – BMI 40 a více.

dokonce zázračné „spalovače“, které „zhubnou za vás“. Dále vám pomůžeme správně se připravit na vysokohorskou túru, a to jak z hlediska předpokládaného výdeje energie, tak náhlé změny počasí. Dozvíte se, jak je důležité nic nepodceňovat nebo jaké formy energie si na cestu přibalit. Stejně tak vám ukážeme, jak přežít dovolenou all inclusive, příliš na ní nepřibrat a užít si ji.

mít jistě už v únoru nějaký ten více či méně úspěšný redukční pokus. Vysvětlíme vám, jak taková redukční dieta působí, jak ji připravit, abyste měli dostatek energie na běžnou činnost v práci, v domácnosti a podobně.

Za celou redakci vám přeji mnoho úspěchů v roce 2012 a hodně energie! ■

Příště: redukční dieta a úsporné žárovky



Pojedte na rekondiční pobyt

Už za 2 měsíce s námi můžete vyrazit na rekondiční pobyt do krásného prostředí kladenských lesů. Připraven je pro vás pestrý program pohybových aktivit

ve vodě i v přírodě přizpůsobený lidem s nadváhou, obezitou, hypertenzí, diabetem aj. Chybět nebudou konzultace ani přednášky lékaře. Cílem pobytu

není nutně zhubnout, ale třeba už jen skutečnost, že můžete strávit několik dní s lidmi, kteří bojují s nástrahami současného životního stylu stejně jako vy.

Mgr. Zuzana Borkovcová

Termín: 22.–25. 3. 2012
Místo: Hotel Astra, SRBY

Více informací a přihlášky na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce.

Dny otevřených dveří – všechna cvičení zdarma

Přijďte si zdarma vyzkoušet pohybové aktivity z nabídky rekondičních center VŠTJ MEDICINA Praha. Najít vhodnou pohybovou aktivitu může být pro někoho složité, a proto využijte našich dnů otevřených dveří a navštivte hodiny cvičení pod vedením zkušených instruktorů.

Kde a kdy:

- RC Salmovská, 28. ledna, 9–17 hod.
 - RC GVP, RC České Budějovice, RC Litoměřice, RC Tachov, RC Plzeň, RC Karlovy Vary
- 23.–27. ledna dle rozvrhu rekondičních center**

Více informací ve vašem rekondičním centru nebo na www.vstj.cz.

Tříměsíční redukční kurzy

MUDr. Radka Jedličková

I v tomto roce pořádáme v našich centrech oblíbené tříměsíční kurzy redukce hmotnosti. Ten první, který startuje 9. ledna, je již plně obsazen. Volná místa naleznete v následujícím čtvrtletním kurzu, jehož první hodina

je naplánována na 9. února. Na výběr máte také tříměsíční individuální kurzy pohybové aktivity. Sledujte rubriku Programy a výzkum na našich stránkách www.vstj.cz nebo pište na lekar@vstj.cz. ■

Vyhodnocení Vánoční soutěže

Bc. Jitka Horáková, DiS.

Během listopadu a prosince probíhala v našich rekondičních centrech Vánoční soutěž. V jejím rámci měl každý člen možnost získat oproti zakoupené permanentce soutěžní kupony. Jejich slosování proběhlo 23. prosince. Seznam výherců naleznete ve svém rekondičním centru.

Hlavním partnerem soutěže byla již tradičně společnost ZEPTEK, která dodala hodnotné ceny. Jednalo se o sady pěti a dvou nožů a o univerzální zapékačské nádoby Lasagnera. Dále jste měli možnost vyhrát řadu dalších cen z nabídky rekondičních center VŠTJ MEDICINA Praha, jako např. měření na

bodystatu, permanentky, trička, ručníky, nebo také fitbally od společnosti KORUNNÍ. Děkujeme všem partnerům soutěže za poskytnutí hodnotných cen a výhercům srdečně gratulujeme. Hodně štěstí všem v příštím ročníku soutěže přeje za celý tým VŠTJ MEDICINA Praha Bc. Jitka Horáková, DiS.



Program prevence VZP: Mořský koník

Pokud vaše dítě trpí alergiemi, bronchiálním astmatem, atopickým ekzémem či lupénkou, přihlaste jej do preventivního programu Mořský koník. VZP svým klientům

nabízí finanční příspěvek na tří-týdenní ozdravný pobyt u moře pro děti ve věku od 6 do 17 let. ■

Více informací na www.vzp.cz.



Cvičení s dětmi

Bc. Jitka Horáková, DiS.

Prosincové, v pořadí již třetí sobotní cvičení s dětmi, se neslo ve vánočním duchu. Tělocvičny se zaplnily dětmi a sportovní aktivity začaly naplno. Do aktivit se zapojili i někteří dobrovolníci z řad rodičů. Každé dítě si vyzkoušelo aktivity jemu blízké a poté následovala zdravá svačinka.

Hlavním cílem je zapojit děti i rodiče do dlouhodobého programu léčby a prevence dětské obezity a cukrovky. Cvičení je vhodné jak pro dětské diabetiky, tak pro děti s nadváhou. Na pravidelném sobotním cvičení si děti mohou vyzkoušet řadu sportovních aktivit, jako např.

míčové hry, opičí dráhu, zumbu či cvičení na míčích, a osvojit si další sportovní dovednosti. V dětském koutku se postaráme i o vaše nejmenší. O zdravém životním stylu vašich dětí můžeme diskutovat s našimi odborníky. Těší se na vás tým VŠTJ MEDICINA Praha. ■



Kdy: každou první sobotu v měsíci od 9–11.30 hod., tj. 7. 1., 4. 1., 3. 3., 7. 4., 5. 5., 2. 6., prázdniny, 6. 10., 3. 11., 1. 12.

Kde: Gymnázium na Vítězné pláni 1160, Praha 4

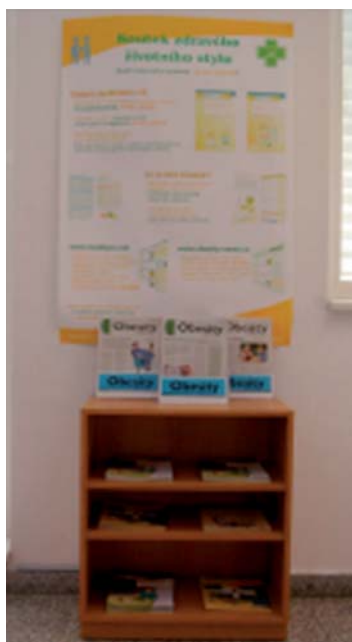
Více informací www.vstj.cz v rubrice Cvičení s dětmi nebo na e-mailu horakova@vstj.cz.



Konzultace v lékárnách v rámci Koutku zdravého životního stylu

Mgr. Alena Menclová
Ústavní lékárna IKEM Praha

Konzultační činnost v lékárnách je v současné době rychle se rozvíjející oblastí farmaceutické péče pro pacienty. Konzultace slouží každému, kdo se chce dozvědět více o svém onemocnění, popřípadě má zájem změnit svůj dosavadní životní styl. Individuální konzultace probíhají v soukromí konzultační místnosti v době stanovené konkrétní lékárnou.



Během konzultace doporučí lékárník pacientovi vhodná režimová opatření, mezi která patří racionální strava, pohybová aktivita a vhodný způsob trávení volného času. Dále zhodnotí závažnost aktuálního stavu pacienta. V případě závažných komplikací a nebo vyššího stupně obezity pacientovi doporučí následnou léčbu obezity pod dohledem lékaře či kompletního obezitologického týmu. Pacient je v průběhu konzultace seznámen s používáním edukačních materiálů dostupných v rámci projektu Koutek zdravého životního stylu. Ty mohou sloužit jako odborné „vodítko“ ke správnému postupu při snižování hmotnosti a dodržování zásad

zdravého životního stylu. Na závěr pacient obdrží výslednou zprávu se souhrnem informací poskytnutých během konzultace.

Lidé chtějí nejvíce konzultovat na téma nadváhy a obezity

Například při konzultaci na téma snižování nadváhy a léčby obezity farmaceut na prvním místě zjišťuje hlavní příčiny vzniku nadváhy či obezity a motivaci pacienta k redukci hmotnosti. Nezbytné je, aby pacient byl odhodlán se svojí váhou

Mezi nejčastěji konzultovaná témata patří správné užívání léků, poradenství při snižování nadváhy a léčbě obezity, odvykání kouření, správné zacházení s pomůckami pro diabetiky či hypertoniky, režimová opatření i podpora zdraví a prevence nemocí.



doslova bojovat. Farmaceut zhodnotí současnou medikaci pacienta s ohledem na možnost ovlivnění hmotnosti léčivy. Provede měření základních tělesných parametrů, jako je váha, výška, obvod pasu či procentuální zastoupení tuku v těle. Naměřené údaje slouží k individuálnímu vyhodnocení stupně nadváhy či obezity dle BMI. Pacient je zároveň upozorněn na zdravotní komplikace spojené se zvýšenou hmotností.

Poradenství při snižování nadváhy a léčbě obezity patří mezi nejčastěji vyhledávané konzultace v Ústavní lékárně IKEM. O konzultacích probíhajících v ostatních lékárnách se dozvíte více na internetových stránkách Koutku zdravého životního stylu <http://koutekzdravi.net>. ■

Jak se energeticky připravit na zimní pohybovou aktivitu?

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
dietolog, Endokrinologický ústav

Lyžování, túry na běžkách, bruslení a podobné zimní pohybové aktivity jsou energeticky velmi náročné. Mohou sice vést k redukci hmotnosti, ale výsledek bývá mnohdy zmařen tím, že při uvedených aktivitách zapomínáme na jídlo a ztracenou energii pak doplňujeme večer, popř. v průběhu dne u stánku s občerstvením.

Dlouhá fyzická aktivita je spojena s vyčerpáním zásobního glykogenu, zvýšením tělesné teploty a ztrátami tekutin pocením. Uvedené faktory mohou narušit nejen podaný výkon, ale zhoršují i pohybový výkon a schopnost rozhodování. Co tedy s sebou do batohu k jídlu?

Vyváženě sacharidová snídane

V první řadě je potřeba doplnit energii již ráno nebo zhruba hodinu před výletem. Sacharidy by tedy měly být obsaženy již ve snídani. Lepší variantou určitě bude, když sáhneme po tzv. komplexních sacharidech, které zasýtí na delší dobu a nezpůsobují výkyvy v hladině krevního cukru (neboli glykémii). Jejich příkladem je celozrnný chléb, tmavé pečivo či ovesné vločky. Další přirozenou složkou snídane by

I mírná dehydratace výrazně zhoršuje výkonnost a zvyšuje riziko úrazů.

měly být bílkoviny, jelikož dobře zasytí a jsou důležité i pro regeneraci tkání. Na bílkoviny je bohatý např. tvaroh, sýr, vejce, šunka či jogurt. Opomíjet samozřejmě nelze příjem tekutin. I mírná dehydratace totiž výrazně zhoršuje výkonnost a zvyšuje riziko úrazů. Určitě se ale před výkonem nepřejídejte, následkem fyzické aktivity by se vám mohlo snadno udělat špatně. Mnohem rozumnější je zabalit si s sebou svačinu.

Snažte se také o to, aby vaše snídane nebyla převážně

sacharidová, raději si tak dejte světlé pečivo s máslem a džemem, tousty pouze s malým plátkem sýra nebo chléb pomazaný malým trojúhelníčkem taveného sýra. Po takovém jídlu totiž prudce stoupne hladina krevního cukru, v důsledku čehož je vyplaven inzulín a navzdory relativně vysokému energetickému příjmu se mohou objevit nepříjemné projevy hypoglykemie, jako je pocit hladu, třes, pocení, nervozita apod.

Co tedy s sebou na cesty?

Vhodné jsou např. müsli tyčinky, proteinové tyčinky, oříšky a k tomu kousek ovoce (z praktických důvodů lépe jablko nežli banán) a samozřejmě tekutiny. Nejvhodnější je např. lehce oslazený čaj ochucený citronem nebo vodou zředěný ovocný džus. Pokud vyrážíte na delší túru, připravte si obložené celozrnné pečivo se sýrem nebo šunkou. Na odpoledne buďte vybaveni jogurtovým nápojem s uzavíratelným víčkem. Při obědě v restauraci se nenechte zlákat smaženými jídly. Doplňte především tekutiny a minerální látky vývarem se zeleninou. Jako hlavní jídlo si dejte maso (zdroj bílkovin), nejlépe s přílohou v podobě rýže nebo

těstovin, protože vám zajistí stabilnější hladinu krevního cukru. Optimální je samozřejmě obohatit oběd i o zeleninu. Nemáte-li chuť zrovna na studený salát, dobře poslouží i dušená zelenina. Pro tentokrát se s ní ale nespokojte jako s náhradou za přílohu, sacharidy potřebujete k doplnění glykogenových zásob. Opět doplňte tekutiny, lépe nealkoholickým nápojem. ■

Před výkonem se nepřejídejte. Následkem fyzické aktivity by se vám mohlo snadno udělat špatně. Mnohem rozumnější je zabalit si s sebou svačinu.



Léčba obezity v praxi

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



Kromě vlivu na hmotnost je redukční dieta vysoce účinná v kompenzaci cukrovky, vysokého krevního tlaku a hladiny lipidů. Významně tak snižuje nejen výskyt kardiovaskulárních onemocnění (infarkty, cévní mozkové příhody), ale dokonce i nádorů či depresí.

Neustále nové prostředky na hubnutí, nové stroje, na kterých stačí cvičit pouze několik minut denně a zaručeně zhubnete... Tak tyto informace se na vás dnes a denně valí z médií. Jak se v nich má člověk ale vlastně vyznat? Rádi vám pomůžeme v následujícím přehledu.

Redukční dieta

Redukční dieta je základním předpokladem každé úspěšné léčby obezity a nadváhy. Můžeme jí definovat jako dietu o takovém energetickém obsahu (počtu kilojoulů nebo kilokalorií), který vede k poklesu hmotnosti. Zcela záměrně zde neuvádíme žádné číslo, resp. množství kilojoulů, protože pro někoho může být redukční dieta klidně i 10 tisíc kilojoulů, zatímco někdo jiný nebude hubnout ani při 8 tisících. Před zahájením redukční diety je proto nutné podrobně znát svůj stávající energetický příjem. K tomu nejlépe poslouží poctivě zápisy jídelníčku např. za období jednoho týdne. V praxi se ukazuje, že 70 až 80 % lidí sníží v prvních dvou týdnech svou hmotnost o jeden až dva kilogramy právě díky zapisování. V případě, že je vaše hmotnost i po úpravách v jídelníčku provedených na základě zápisů stabilní nebo dokonce vyšší, snižte stávající energetický příjem o 10 až 15 %. Výsledkem

tohoto opatření bývá minimálně stabilizace hmotnosti, resp. její snížení. Současně můžete provozovat většinu činností jako dosud. Pokud si nevíte rady, vyražte se zapsaným jídelníčkem za odborníky. Ale pozor! Ti, kteří s vámi nebudou diskutovat o vašem jídelníčku a nepomohou vám sestavit nový z potravin, které běžně konzumujete, ale nabídnou vám jejich dietu, jsou spíše obchodníci nežli odborníci na výživu.

Do energetického příjmu se počítají i nápoje, v nichž může být uloženo velké množství energie.

Pohybová aktivita

Bez ní se sice neobejde žádný dlouhodobě úspěšný redukční režim, nicméně samotná většinou k hubnutí nevede. Pokud do svého režimu zařadíte pravidelný pohyb, kterému se budete věnovat 3× týdně po dobu alespoň 3 měsíců, tak bez změny jídelníčku zredukujete jen několik

kilogramů. K žádoucímu poklesu 10 a více kilogramů či rychlejšímu poklesu vede jediné kombinace pohybu s mírnou redukční dietou. Pohybová aktivita má tu dobrou vlastnost, že zajišťuje, aby efekt redukční diety byl dlouhodobý. Zatímco samotná redukční dieta bývá účinná cca 3 až 6 měsíců, tak v kombinaci s vhodnou pohybovou aktivitou, může být efektivní i 2 roky.

Největší efekt na „spalování“ tuků má nízká intenzita pohybové aktivity, kdy přednostně tělo metabolizuje (spaluje) tuky, zatímco při intenzivní (spinning, sprint atd.) přednostně spaluje sacharidy (cukry). Navíc, většinou 1 až 2 hodiny po intenzivní pohybové aktivitě, kdy spotřebujeme zásobní cukr glykogen, se dostavuje velký hlad, zatímco po mírné intenzitě bývá hlad významně menší. Máte-li např. vysoký krevní tlak, cukrovku či trpíte onemocněním srdce a pohybového aparátu, vždy byste se o vhodné pohybové aktivitě měli poradit s odborníky (informace o bezplatných konzultacích jsou vám k dispozici např. na www.vstj.cz).

Psychoterapie

Většinou bývá součástí každého úspěšného režimu. Zvláště pak v případech, kdy jídlo slouží jako protistresový prostředek (což nebývá úplně jednoduché odhalit) nebo naplánovaná redukční dieta je velkou zátěží

je na místě poradit se s psychologem. Existuje mnoho cest, jak si pomoci, ale neexistuje většinou jednoduchý návod, který by byl účinný pro všechny. Nejčastěji je to boj s udržetím motivace. Nečekejte však od psychologa, že za vás bude řešit nějaké problémy – většinou by vás měl jen navést.

Farmakoterapie

Léky, léky a zase léky. V 21. století očekáváme, že by už konečně měly být léky snad na všechno. Tomu tak ale opravdu není. Na obezitu, resp. podporu hubnutí je v současné době k dispozici pouze orlistat, který zabraňuje vstřebávání tuku ze stravy. Ve formě na lékařský předpis (Xenical) zabraňuje vstřebání zhruba jedné třetiny a volně prodejného (Alli) pak asi jedné čtvrtiny tuků. Ostatní léky byly pro nežádoucí účinky vesměs staženy z trhu. Volně prodané potravinové doplňky nemají žádná klinicky prokázána data na pokles hmotnosti v klinických zaslepených studiích.

Chirurgie, resp. bariatrická chirurgie

Bariatrická chirurgie je poměrně nově se rozvíjející obor léčby pro poměrně úzkou skupinu lidí s těžkou obezitou nebo dalšími přidruženými nemocemi, jakou je např. cukrovka. Existují dva typy bariatrických výkonů: omezující množství stravy a její vstřebání. Čistými restriktivními výkony omezení množství jsou bandáž žaludku, sleeve gastrectomie (tubulizace žaludku), plikace žaludku (jiná forma tubulizace). Mezi kombinované patří žaludeční bypass a výkon s převahou malabsorpce (omezování vstřebávání) – biliopankreatická diverze. Podrobněji vás s jednotlivými výkony seznámíme v následujících číslech našich novin, a to i s příběhy lidí, kteří jednotlivé výkony podstoupili. ■

Kroužek zdravého životního stylu pro žáky základních škol

Bc. Jitka Horáková, DiS.
VŠTJ MEDICINA Praha

V říjnu 2011 se na pražské základní škole Kavčí hory a za podpory VZP uskutečnil pilotní projekt Kroužek zdravého životního stylu s názvem Žij zdravě určený pro žáky prvního (do 10 až 11 let) a druhého stupně (11 až 15 let). Jeho cílem byla společná spolupráce školy a rodiny v boji proti nadváze a obezitě u školáků.

Kroužek byl určen pro všechny žáky bez rozdílu hmotnosti. Pro děti s nadváhou či obezitou byl doplněn ještě o schůzku s rodiči. Kurz měl především preventivní charakter s cílem seznámit mladší i starší školní děti se zásadami správné výživy a pohybovou aktivitou. Program byl přizpůsoben pro každý stupeň zvlášť. Na obou stupních se uskutečnilo sedm setkání pod vedením zdejším učitelk, které si připravily bohatý program o zdravém životním stylu. Na přípravu aktivit i komunikaci se žáky dohlížel lékař, nutriční terapeut a školní psycholog. Hodin se účastnil také instruktor pohybových aktivit či dokonce známá sportovní osobnost. Jako pomůcky a ilustrační videa byly použity materiály ze stránek

pro mládež www.YesNeYes.cz a dále např. pyramida energetického příjmu či tipy na jednoduché a zdravé recepty.

Zdravé návyky hravou formou

Program pro 1. stupeň byl veden zábavnou formou pomocí her na témata poznávání zdravých a nezdravých potravin, zapisování jídelníčku a aktivity vedoucí k získání pohybových návyků. Na 2. stupni byl program uzpůsoben pro dívky se zaměřením na poznávání zásad zdravého vaření, nebezpečí moderních redukčních diet, poznávání různých pohybových aktivit typických pro dívky, cvičení na bolesti zad aj. Pro chlapce byl program zaměřený převážně na pohybovou aktivitu, správné



posilování, výživu při sportu a cvičení na bolesti zad. Součástí projektu bylo i oslovení místních pediatriů s nabídkou jejich zapojení do projektu formou seminářů pro děti.

Atmosféra na každém kroužku byla velmi příjemná a veselá. Děti se aktivně účastnily diskuzí na různá témata ohledně zdravého životního stylu. Řada dětí poznala dosud nepoznané sportovní aktivity, jako např. zumbu, nordic walking, cvičení na balančních

podložkách a další. Sportovních aktivit se chopily paní učitelky a nebo také instruktorky rekondičního centra VŠTJ MEDICINA Praha.

Děkujeme tímto paním učitelkám základní školy Kavčí hory a projektu Žij zdravě za uskutečnění Kroužku zdravého životního stylu a těšíme se na další spolupráci. ■



Hádanky na procvičení bystrého myšlení



Milí čtenáři,

na poslední straně našich novin se již tradičně můžete pustit do série slovních úloh a luštění populárního sudoku. Věříme, že i v letošním roce si rádi potrápíte mozkové závity, že pro vás luštění bude zábavné a místy i poučné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese: www.obesity-news.cz.

1. Najděte v textu řeku

Podesáté vám říkám, že se máte uklidnit a poslouchat mě.

Při výcviku budete cedit vaše slzy, váš pot a vaši krev!

Pojďte se podívat, tady je takový roztomilý pejsek.

Pod radostně se smějícím obličejem skrýval duši melancholika.

2. Najděte město

34 lež
44 vrána

23 kovářovic
33 chybami
35 ráno

3. Tři písmena

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

? - ? - ? ROLA

? - ? - ? IZON

? - ? - ? RO

? - ? - ? OS

? - ? - ? ENT

4. Doplňte řadu

0, 1, 5, 14, 30, ?

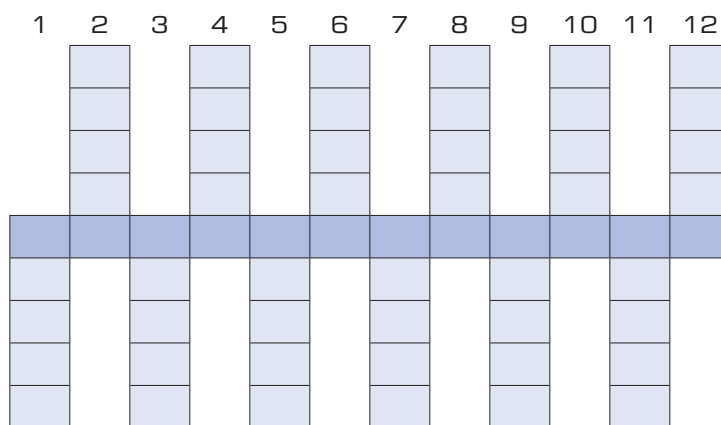
5. Kapesník

Pavel se vytahoval před Petrem: „Položím na zem kapesník. Postavím se na jeden jeho roh a ty na druhý. Přesto se mě nebudeš moci dotknout.“ Jak to chce Pavel dokázat?

6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **informační místo o zdravém životním stylu**.
Zadání:

- nádhera
- ráno
- městská cesta
- letecký útok
- mužské jméno (10. 11.)
- podzemní zvíře
- vzteky
- plod dubu
- přístroj na měření rychlosti
- zdroj tepla
- nádoba na vodu
- mohutní ■



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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | | | | | | | 4 |
| | 5 | | 4 | | 8 | 7 | 9 | |
| | | 9 | 2 | | | | | |
| 5 | | 2 | 8 | 9 | | | | |
| | | | | | 1 | 7 | 9 | 8 |
| | | | | | 4 | 1 | | |
| | 2 | 4 | 1 | | 5 | | 3 | |
| | 1 | | | | | | | 9 |

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. ■

Obesity NEWS 1/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v lednu. 6. 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.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá, 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.vstj.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz