

Obesity NEWS

www.obesity-news.cz

Z D A R M A

Jak na redukci váhy? Stejně jako na údržbu motoru

Představme si lidské tělo jako jakýkoliv stroj – ve formě potraviny mu dodáváme palivo a ono ho přemění na energii pro vykonávání práce, využije ho k vlastnímu provozu a část uvolní ve formě tepla. Zřejmé je, že tělo nemůže dlouhodobě vydávat více energie, než mu dodáváme, jinak by se jednalo o perpetuum mobile.

Většina strojů ke své činnosti využívá teplo. Prvním z tepelných motorů na světě byl parní stroj, jehož účinnost byla zpočátku menší než 1 %. Snaha o porozumění principu jeho fungování a tedy i neustálé zvyšování efektivity pozvedla tuto účinnost zhruba na 20 %. To znamená, že pochopení, jak motory fungují, nám je umožnilo zdokonalovat.

Snižování hmotnosti auta má stejný význam jako redukování váhy těla

Moderní motory mají účinnost přes 30 %, což znamená, že z litru benzínu spálením sice získáme velké množství energie, ale k pohonu automobilu je využita jen její třetina. Zbytek se ve formě tepla uvolní do okolí. I když technologie motorů prošla výrazným vývojem, je jejich účinnost stále velmi malá, navíc ji není prakticky (a ani teoreticky) možné nijak výrazně zvýšit. Výrobci automobilů se neustále snaží co nejvíce snížit spotřebu motorů, a to tím, že redukují hmotnost automobilu – čím nižší totiž je, tím méně energie je potřeba k jeho pohybu. Podobné to je při snižování tělesné váhy. U plánovaného

redukčního režimu je tedy nutné počítat s tím, že s vyšší hmotností roste spotřeba energie při pohybu. Hlavně zpočátku může být i 30 minut chůze energeticky náročné. Protože se ale organismus adaptuje, stávají se svaly (motor) po několika týdnech efektivnější a při stejné činnosti se „spaluje“ čím dál tím méně. Z tohoto důvodu je třeba změnit typ pohybu, aby jeho efekt byl dostatečný k hubnutí. Motor automobilu, stejně jako každý jiný stroj, je vyroben pro určité nasazení a jeho životnost i spotřebu ovlivňujeme provozováním. Proto je vhodné udržovat otáčky motoru ve výrobcem udaných hodnotách – tak dosáhneme nejefektivnějšího provozu, a to jak ve spotřebě, tak i v životnosti. Podobné je to se svaly. Pokud je soustavně přetěžujeme více, než jsou aktuálně připraveny (bez adekvátního tréninku), může se stát, že dojde k poškození (nejčastěji při prudkém rozeběhnutí třeba při tenise). Na rozdíl od motorů, ale není jednoduché součástku vyměnit. Mírnou výhodou je, že sval má šanci se zregenerovat, ale chce to poměrně dlouhý čas. Pouze jednu součást pohybového aparátu vyměnit lze, a to klouby

(např. kyčelní nebo kolenní), i když se tak nemůže dít samozřejmě příliš často. Artróza nosných kloubů je dána nejen poškozením kloubní chrupavky, ale také nedostatkem mezikloubní tekutiny, resp. mazu. Ten se vytváří za předpokladu, že je kloub v pohybu. Abychom při počínajícím artritickém postižení mohli kloubem volně hýbat, je potřeba pohyb s minimální zátěží, např. jízda na kole na volnoběh nebo chůze po rovině.

Zázračné tabletky na spalování energie se jen tak nedočkáme

Organismus je sice schopen podávat vysoký výkon, ale potřebuje k tomu kvalitní materiál (sval). Ten musíme nejprve vyrobit a pak ho teprve můžeme používat. V případě dlouhodobějšího nepoužívání je třeba při opětovném začátku začít pozvolna. Stejně tak když přetěžujeme svaly, dochází k velkému výkonu a s ním je spojeno často i vyšší riziko (vysoký krevní tlak, onemocnění srdce atd.). Snahou

Motor chceme co nejúčinnější, to znamená minimální spotřebu s maximálním výkonem. Pohyb v redukci hmotnosti je nejméně účinný, pokud dochází k maximální spotřebě s minimálním výkonem.

vědců je připravit „tabletku“ umožňující uvolnit energii, kterou přijmeme (ve formě jídla a pití), v podobě tepla. Dokonce existují tzv. termogenní léky. Bohužel jsou vždy spojeny se zvýšenou srdeční, resp. tepovou frekvencí, a tak i se zvýšeným rizikem srdečně-cévních onemocnění, jako jsou infarkty, cévní mozkové příhody apod. Veškeré volně prodejné spalovače jsou tedy neúčinné, protože by musely zvedat srdeční frekvenci a tím by se vesměs staly nebezpečnými. Žádný také nepopisuje jakou formou je energie z těla uvolněna, protože jak je známo, zákon zachování energie platí ve všech systémech. ■



e-on

Děti v pohybu



VŠTJ MEDICINA Praha pro své členy připravilo novou pohybovou aktivitu, a to volnočasový kroužek „Děti v pohybu“. Určen je pro všechny děti, které mají rády pohyb, vhodný je i pro děti s nadváhou.

Díky cvičení VŠTJ MEDICINA Praha mají děti možnost, vyzkoušet a naučit se různé druhy pohybových aktivit a míčový her. Zábavnou formou v kolektivu si tak mohou vytvořit své pohybové návyky. Cvičení probíhá pod vedením instruktora, sportovní a míčové hry na všechny způsoby se připravují dle věku a příchozích. Při pěkném počasí se dokonce jde ven na hřiště. Cvičení je určeno pro všechny děti ve věkové kategorii od 7 do 15 let, a to pravidelně každou středu od 17 do 18.30 hod. v tělocvičně Gymnázia Na Vítězné pláni. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Děti.

Tříměsíční redukční kurzy

V rekondičních centrech VŠTJ MEDICINA Praha neustále probíhají individuální tříměsíční programy pohybové aktivity, se zaměřením na redukci hmotnosti.

Kurz obsahuje tři individuální konzultace s odborníkem zaměřené na úpravu stravování a 25 hodin pohybové aktivity pod dohledem instruktora. Jeho součástí je i vstupní konzultace zahrnující pohovor ohledně přidružených chorob, pohybových aktivit, plánu cvičení, zápisu a změn v jídelníčku. Pro více informací sledujte rubriku Programy a výzkum na našich stránkách www.vstj.cz nebo pište na lekar@vstj.cz.

Cvičení s dětmi

Jak příjemně strávit sobotní dopoledne se svými dětmi? Přijďte si každou první sobotu v měsíci zasportovat, zasoutěžit, zatancovat a pobavit se do tělocvičny Gymnázia Na Vítězné pláni.

Cílem cvičení je zapojení dětí a rodičů do dlouhodobého programu léčby a prevence dětské obezity či cukrovky. S odborníky je možné diskutovat o zdravém životním stylu dětí. Program je vhodný pro dětské diabetiky a děti s nadváhou. Velice rádi uvítáme

také zapojení dobrovolníku z řad rodičů. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Děti. Tímto bychom také rádi poděkovali našim partnerům, a to společnosti KORUNNÍ a Abbott Diabetes Care za podporu akcí s dětmi.





Rekondiční pobyt SRBY

Rekondiční pobyty 2012

Poslední týden v březnu proběhl první rekondiční pobyt. Přes 30 účastníků rozhýbalo svá těla v krásném prostředí kladenských lesů při nordic walkingu a různých pohybových aktivitách v přírodě.



Penzion Pod rozhlednou, Vrbice

V každodenním programu pobytu v Hotelu Astra nechybělo ani cvičení v bazénu, kruhový trénink, zumba, pilates a řada dalších. Účastníci měli možnost vyslechnout si zajímavé přednášky od lékařů na témata týkající se obezity, cukrovky a hypertenze. Cílem rekondičního pobytu není nutně zhubnout, ale spíše si uvědomit, že změny životního stylu jsou přece jen možné. Nakonec strávení několika dní s lidmi, kteří bojují s nástrahami současného životního stylu, vás posunou zase o kousek dál. Za tým VŠTJ MEDICINA Praha a tým VFN bych ráda poděkovala všem účastníkům za skvělou atmosféru.

Další rekondiční pobyt se plánuje na 26. 5. až 2. 6. ve

Vrbici (Kostelec n. Orlicí), a to v Penzionu Pod rozhlednou. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce. ■



PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ TAKÉ FIRMĚ ŠTĚPÁNEKAUTO ZA PŘEVOZ POTŘEBNÝCH POMŮCEK A STROJŮ NA MÍSTO KONÁNÍ POBYTU.

Připravila Bc. Jitka Horáková, DiS.

Co jsou bílkoviny a proč je vlastně potřebujeme?

Bc. Kristýna Skalická

Bílkoviny se skládají z aminokyselin a jsou základními stavebními kameny našeho organismu. Ve střevě jsou štěpeny a pak postupně vstřebávány. V těle jsou aminokyseliny využívány pro novotvorbu bílkovin, které plní funkci stavební a transportní. Zajišťují nám pohyb (ve formě svalů) a podílí se na obranyschopnosti organismu. Jejich dostatek je důležitý i při různých dalších procesech, jako například hojení ran.



Zdroje bílkovin rozlišujeme na rostlinné a živočišné. Snažit bychom se měli o dostatečný přísun z obou zdrojů. Ideální poměr je tedy 1:1. Navzájem se totiž dokážou vhodně doplňovat a jejich biologická hodnota je vyšší, než kdybychom je přijímali odděleně. Za zdroje živočišných bílkovin považujeme maso jatečných zvířat, drůbež, zvěřinu, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky. Mezi zdroje rostlinných bílkovin řadíme sóju, luštěniny, brambory, obilniny (pšenice, žito, oves, rýže a další) a produkty z nich vyrobené.

Jaký je optimální příjem bílkovin?

Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g/1 kg tělesné váhy. Odborníky je nejčastěji doporučován příjem 0,8–1 g/1 kg

hmotnosti. U vrcholových sportovců, zvláště pak u těch, kteří potřebují nabírat svalovou hmotu, může být ještě bezpečný příjem až okolo 2–2,5 g/kg hmotnosti. Nadměrný příjem bílkovin, se kterým se setkáváme občas v posilovnách u některých „sportovců“, často přesahuje i 3–4 g/kg. To již většinou nejde bez speciálních doplňků stravy. Takový příjem je však pro organismus již škodlivý. Toto množství nedokáže tělo dostatečně využít a přebytečné bílkoviny pak nadměrně zatěžují játra a ledviny. Ani anabolické steroidy, které jsou často zneužívány v různých posilovnách a které podporují růst svalů, nepomůžou, a navíc vedou k dalším nežádoucím efektům, jako například k hypertrofii srdce (neadekvátní zesílení srdeční stěny).

Proč jsou bílkoviny prospěšné při hubnutí a proč na jejich příjem klademe velký důraz

Výhodou bílkovin je, že zpomalují trávení, např. tím, že snižují vzestup hladiny cukru po požití (snižují glykemický index). V běžném životě to pro nás znamená, že se cítíme déle sytí. Proto je velice vhodné dopolední ovocnou svačinku doplnit potravinou s vyšším obsahem bílkovin (např. tvarohem či kysaným nápojem). Předjdeme tak „vlčímu hladu“, který je způsoben rychlým poklesem krevního cukru (vlivem konzumace ovoce), a bez obtíží pak vydržíme sytí až do oběda. Bílkoviny jsou i zásadním zdrojem pro stavební kameny svalů. Z toho je zřejmé, že provozujeme-li pravidelně pohybovou aktivitu, pro růst svalů je prostě potřebujeme.

V nemocnicích, kdy je často větší potřeba bílkovin, se můžeme občas setkat s obézním pacientem, který je tzv. podvyživený (nemá dostatek bílkovin). V běžném životě je takový případ spíše vzácný. Většinou se pak jedná o lidi, kteří drží opakovaně přísné redukční diety a prakticky se nepohybují.

Kde zjistíme obsah bílkovin v potravinách?

Důležité je uvědomit si, že 50 g masa neznamená 50 g bílkovin, a to i přesto, že se jedná o kvalitní maso. Obsahuje totiž i jiné složky – tuk, vodu a další. Obsah bílkovin zjistíme na obalech jednotlivých potravin, kde jsou bílkoviny uváděny na 100 g potravin. Musíme si však uvědomit, kolik pro nás znamená jedna porce, a z té odvodit příjem bílkovin. V dnešní době je také mnoho internetových serverů či brožurek, které nás informují o nutričních hodnotách potravin. Dočteme se v nich nejen obsah bílkovin, ale i informace o množství sacharidů, tuků a energetické hodnotě. ■

POZOR

Lidé s onemocněním ledvin často musí množství bílkovin ve své stravě omezit. Vždy by se měli poradit se svým lékařem.





Kouzlo zdravé stravy tkví ve správné tepelné úpravě

*PhDr. Karolína Hlavatá
nutriční terapeutka*

Aby se strava stala naším lékem, je potřeba nejen vybírat kvalitní suroviny, respektovat výživová doporučení, ale také umět jídlo správně tepelně upravit. Známý je například vztah mezi vařením v páře, pečením bez tuku a nižší hmotností, zdravějšími cévami a menším rizikem vzniku cukrovky druhého typu nebo dokonce i nádorovými onemocněními.

Vaření v páře

Za nejšetrnější způsob tepelné úpravy je považováno vaření v páře. Ztráty živin vyluhováním jsou minimální, není třeba používat žádný tuk, nehrozí tedy ani jeho přepalování. Vařením v páře se téměř nepřenáší pachy a při vlastní úpravě není třeba přidávat koření nebo sůl. Tento způsob tepelné úpravy je výhodný

Vaření v páře je ideální zejména pro úpravu zeleniny. Ta zůstává křehká, nerozváří se a zachová si svou chuť, barvu a maximum vitaminů, minerálních látek a bioflavonoidů (látky s antioxidačním účinkem).

i z hlediska zachování nízkého glykemického indexu. Vaření v páře je ideální zejména pro úpravu zeleniny. Ta zůstává křehká, nerozváří se a zachová si svou chuť, barvu a maximum vitaminů, minerálních látek a bioflavonoidů (látky s antioxidačním účinkem). K dochucení stačí použít olivový olej, čerstvé máslo a trochu soli. Kombinace zeleniny vařené v páře a dresinku z tvarohu, jogurtu a oblíbeného koření nebo bylinek může představovat dobrou večeři. Kromě zeleniny je vaření v páře vhodné i pro úpravu ryb.

Vaření ve vodě a dušení

Velmi šetrný způsob s minimálním rizikem přepalování tuků představuje také vaření ve vodě a dušení. Dušená a vařená jídla jsou rychlá,

Velmi šetrný způsob s minimálním rizikem přepalování tuků představuje také vaření ve vodě a dušení. Dušená a vařená jídla jsou rychlá, dobře stravitelná a může je jíst celá rodina.

dobře stravitelná a může je jíst celá rodina. Určitou nevýhodou může být menší chuťová výraznost. Při vaření proto používejte různé druhy zeleniny, nebojte se vyzkoušet méně známé koření. Vařte pod těsně přiléhající pokličkou, ušetříte nejen energii, ale zamezíte i ztrátám chuťových a aromatických látek. Ze stejných důvodů omezte míchání. Kromě masa určeného na vývar vkládejte potraviny až do

vroucí vody. Potraviny zbytečně nepřevářejte, protože louhováním a dlouhým vařením dochází k velkým ztrátám vitaminů a minerálních látek, snižuje se i senzorická kvalita (chuť, barva).

Opékání

Snadný způsob tepelné úpravy na malém množství tuku znamená opékání. Při použití vhodných nádob je možné připravovat jídla zcela bez tuku. To s sebou přináší hlavně menší energetickou hodnotu výsledného pokrmu a nižší riziko vzniku zdraví škodlivých látek. Pro účely opékání je dobré používat tepelně stabilnější tuky, které se nepřepalují. Jako nejvhodnější se jeví tuky s převahou mononenenasycených mastných kyselin (např. olivový olej). Pro rychlé opečení se hodí i margarín s vyšším obsahem tuku. ■

zepter
INTERNATIONAL
LIVE LONGER

Zeleninový salát s vejci

Mimosa Spring

Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka



Ingredience (2 porce/cena jídla 43 Kč):

Vejce	4 ks	17 Kč
Jogurt	150 g	5 Kč
Pažitka	1 g	1 Kč
Sůl	1 g	1 Kč
Pepř	0,5 g	0,5 Kč
Šalotka	10 g	0,8 Kč
Máslo	5 g	1,5 Kč
Česnek	1 g	1 Kč
Petrželka	0,1 g	0,5 Kč
Paprika mix	40 g/40 g/40 g	10 Kč
Listový salát	10 g	5 Kč

Výrobní postup

Uvařená vejce překrojíme podélně na polovinu, vyjmeme opatrně žloutky a vložíme do připravené misky. Přidáme jogurt, nasekanou šalotku na drobné kostičky, česnek, sůl a pepř. Směs důkladně promícháme a přidáme 5 g rozpuštěného másla a pažitku, které přimícháme do připravené směsi. Připravenou směsí naplníme přepůlená vejce, která pokládáme na listový salát a vše položíme na talíř, kolem jehož obvodu jsme si nakrájeli různé druhy papriky. Zdobíme snítkou petrželky nebo špetkou sladké papriky.



Michal Fait
kuchař

V roce 2004 dokončil studium ve výučním oboru kuchař, poté sbíral zkušenosti týkající se stravování v různých typech restaurací a také v oblasti cateringu. Během své praxe působil na různých pozicích, díky čemuž má zkušenosti nejen s přípravou různých pokrmů, ale i s vedením a řízením stravovacích provozů.

Vaření je nejen jeho řemeslem, ale hlavně velkým koníčkem. Zajímá se také o zdravý životní styl. Ve spolupráci s nutričními terapeutkami pro vás připravuje recepty na dietní i méně dietní pokrmy.

Tip kuchaře: Vaječnou směs je lepší našlehat kvůli její lehkosti. Nepoužívejte velká vejce.

Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce je 900 kJ. Obsah tuků je 15 g, sacharidů 7,5 g a bílkovin 15 g. Vejce jsou poměrně bohatým zdrojem kvalitních bílkovin a tuku bohatého na nenasycené mastné kyseliny. Dále obsahují řadu vitaminů, např. A, D, E, B1, B2, B12 a minerální látky (vápník, fosfor, hořčík aj.). Diskutovanou složkou je cholesterol,



na 1 vejce dle velikosti připadá 150–200 mg cholesterolu, přičemž doporučená denní dávka příjmu cholesterolu je 300 mg u dospělého člověka. Pro zdravého jedince nepředstavuje konzumace 1 vejce denně žádné riziko, je-li použita vhodná úprava a pokud není ve stravě jiný nadměrný zdroj cholesterolu a nasycených mastných kyselin.



Mgr. Zuzka Borkovcová
pohybová instruktorka

Kalorická hodnota tohoto lehkého pokrmu odpovídá přibližně energetickému výdeji při 40minutové chůzi rychlostí 5 km/h po rovině (orientační odhad pro osobu s hmotností 80 kg). Pokud si s sebou vezete hole na nordic walking, můžete si čas zkrátit o celých 10 minut. Ideální večere po vaší odpolední pohybové aktivitě.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

Již na první pohled dostatek zeleniny vytváří z pokrmu poměrně vhodné jídlo ke konzumaci. Nemusíte mít obavy z jednorázově vyššího příjmu vajíček (zejména pak o Velikonocích), jako tomu bylo v minulosti.



Poradíte se i vy ve své lékárně

Mgr. Alena Menclová
Lékařka pro veřejnost, IKEM

Konzultační činnost neboli lékové poradenství je v současné době rychle se rozvíjející oblast poskytované farmaceutické péče v lékárnách. Pacienti mohou od konzultace s lékárníkem očekávat racionální zhodnocení své farmakoterapie, vysvětlení správné aplikace složitějších lékových forem, doporučení vhodných režimových opatření a mnoho dalších zajímavých informací týkajících se podpory zdraví a předcházení nemocem.



Konzultace probíhají optimálně v soukromí konzultační místnosti po předchozí domluvě s farmaceutem, a to kdykoliv během otevřené doby lékárny nebo pouze v konkrétní stanovený den. Na začátku konzultace klade farmaceut pacientovi několik otázek týkajících se jeho zdravotního stavu a životního stylu, poté zhodnotí současnou medikaci a vztah pacienta k užívání léčiv. Mezi nejčastější shledané lékové problémy patří interakce léčiv s potravou, nevhodná léčiva ve stáří, výskyt nežádoucích účinků apod. V případě velice závažných zjištění (vysoký tlak krve, samovolné vysazování léčiv, nevhodná léčiva atd.) farmaceut neprodleně informuje ošetřujícího lékaře. Vždy pouze po dohodě s ošetřujícím lékařem může lékárník pacientovi doporučit vhodnější alternativu užívaného léku, změnu v dávkování, výměnu léčiva atd.

Lékárník poradí i s aplikací složitějších forem léku

Kromě kompletního zhodnocení lékového profilu pacienta je konzultace rovněž zaměřena na praktickou či teoretickou

Vždy pouze po dohodě s ošetřujícím lékařem může lékárník pacientovi doporučit vhodnější alternativu užívaného léku, změnu v dávkování, výměnu léčiva atd.

ukázkou aplikace složitějších lékových forem. Mezi ně patří hlavně inhalátory, které se využívají při léčbě astmatu nebo chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), transdermální náplasti s obsahem léčivých látek proti bolesti nebo pro dodání hormonů, injekce (např.

pro aplikaci nízkomolekulárních heparinů v prevenci tromboembolické choroby).

Prokonzultujte svou redukci váhy

U většiny onemocnění mají režimová opatření nepostradatelnou funkci. Právě konzultace zaměřená na snížení nadváhy a léčbu obezity může pozitivně ovlivnit spolupráci pacienta a minimalizovat rizika srdečně-cévních onemocnění, způsobených zejména nadměrným hromaděním tuku v těle. Během konzultace je kladen důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu a vyhledání prvotních příčin vzestupu hmotnosti. V případě komplikovaného zdravotního stavu pacienta farmaceut doporučí vhodné obezitologické centrum zahrnující komplexní péči o obezní pacienty. Chcete-li se tedy dozvědět jak správně užívat léky, jakým způsobem léky účinkují, jaké mají

vedlejší účinky či jak jim lze předcházet, proč užíváte tolik léčiv najednou, jak dlouho máte léčiva užívat, v jakých dávkovacích schématech, jakým způsobem můžete přispět ke zlepšení vašeho zdravotního stavu, domluvte si v lékárně poskytující konzultační činnost odborné poradenství, rádi vám odpovíme na veškeré dotazy. Podporou pro vedení konzultací zaměřené na snížení nadváhy je projekt Koutek zdravého životního stylu. Pacient je v průběhu konzultace seznámen s používaným edukačním materiálem dostupným v rámci Koutku. Ty mohou sloužit jako odborné vodítko ke správnému postupu při snižování hmotnosti a dodržování zásad zdravého životního stylu. O konzultacích probíhajících v ostatních lékárnách se dozvíte více na internetových stránkách Koutku zdravého životního stylu www.koutekzdravi.net.



Léčba cukrovky 1. i 2. typu je založena na dodržování zásad zdravého životního stylu, dokonalých znalostech a dovednostech v zacházení s diabetickými pomůckami a výběru té nejvhodnější medikace. Diabetik se setkává s mnoha novými přístroji, u kterých je nezbytná správná manipulace a zručnost pacienta. Mezi hlavní diabetické pomůcky patří například glukometr, přístroj na měření orientačních hodnot cukru v kapilární krvi, dále autolanceta, která umožní odběr kapičky krve a inzulínové pero sloužící k podkožní aplikaci přesných dávek inzulínu. Konzultace v lékárně umožní pacientovi pochopit nezbytnost těchto pomůcek a zároveň zprostředkuje pacientovi praktický nácvik použití této techniky pod dohledem farmaceuta.

Hádanky na procvičení bystřého 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. Tři písmena

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

? - ? - ? OM
? - ? - ? ÁŽ
? - ? - ? ÝC
? - ? - ? AVA
? - ? - ? UNA

2. Najděte v textu jméno

Včera jsem byl svědkem toho, jak u Brna havaroval traktor.

Vůbec mi nevadí, když se potkáme u Kolína, pane. A najednou se ve sněhu před námi objevila stopa velikého medvěda. Inspektor útvaru pro odhalování trestné činnosti objasnil vraždu.

3. Doplňte číslice

Dosaďte za písmena číslice tak, aby platil součet:

PSICI
PSICI
PSICI

HAFANI

4. Doplňte řadu

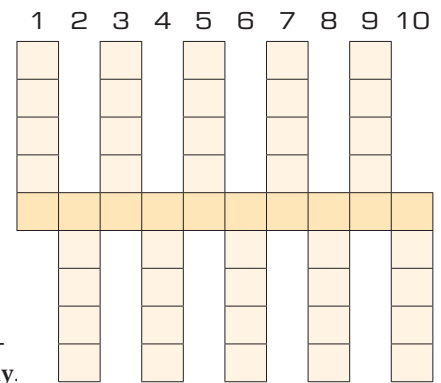
10 11 12 ? 20 22 1000

5. Pojištění

Již několik let platí šest sousedů pojištění své nemovitosti. Každý platí jinou částku a každý platí jiný počet let. Nejvyšší pojištění je za vilu, dále pak za byt, chalupu, chatku, sad a nejnižší pojištění je za garáže. Sousedé od počátku svých splátek zaplatili tyto sumy: Adam 3 791 Kč, Bohouš 4 043 Kč, Cyril, 4 351 Kč, Dan 4 279 Kč, Emil 1 589 Kč a Filip 1 563 Kč. Kdo jakou nemovitost vlastní, kolik roků ji má a jak velkou částku ročně platí?

6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **lido-
vý název jedné jarní květiny**.



Zadání:

- koupě
- anglicky jablko
- vyšší dřevnatá rostlina
- hazardní hra s kartami
- starobní důchod
- kaluž
- pachatelé vražd
- vysokohorský nosič
- obyvatel sousedního národa
- souzvuk tří a více tónů ■

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

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

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 3/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v dubnu. 6. ročník.

Vyrobno 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



www.obezita.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY