

Obesity NEWS

Z D A R M A

Jak změny počasí a teplot ovlivňují náš bazální výdej?

Jak známo, počasí ovlivňuje atmosférický tlak. Pokud je vysoký, lze očekávat, že bude hezky a jasno, a naopak při nízkém tlaku bude s vysokou pravděpodobností oblačno. V důsledku rozdílu tlaků vzniká vítr neboli rychlý přesun vzduchu z místa s vysokým tlakem do místa s tlakem nižším. Právě vítr ovlivňuje teplotu, resp. spotřebu lidského organismu.



pro zajištění pohybu v těchto podmínkách je pak třeba zvýšené krýt. Pokud bychom měli energii doplňovat podle běžných racionálních doporučení, tak bychom např. při vysokohorské túře museli zkonsumovat takové množství jídla, že bychom se nemohli adekvátně pohybovat. Z toho důvodu musíme energii přijímat v koncentrované formě. To splňují potraviny s vyšším zastoupením tuků, takže např. chléb se sádlem je při této příležitosti zcela v pořádku. Taktéž tatranka nebo čokoláda by v batůžku neměly chybět.

Na začátek si uvedme několik ilustračních příkladů: při okolní teplotě 6 °C a rychlosti větru 10 km/h (2,8 m/s) vnímá naše tělo tuto teplotu jako 3 °C, při rychlosti 20 km/h (5,6 m/s) jako -2 °C, při 30 km/h (8,3 m/s) klesne tato teplota na -5 °C a při rychlosti 40 km/h (11,1 m/s) až na -7 °C.

Energie sbalená na cesty

Při takovýchto změnách okolní teploty musí metabolismus pochopitelně využít více energie na ohřátí těla. Energetický výdej

déle v kontaktu s kůží, nezabraňuje však postupné dehydrataci v rámci delšího výletu. Proto je potřeba začít doplňovat tekutiny již poměrně brzy po zahájení aktivní činnosti a pokračovat jejich pravidelným doplňováním. Jedině tak si lze udržet dostatečný výkon.

Co se děje v našem organismu při rostoucích teplotách?

Pokud vyjdeme z předpokladu, že lidské tělo se skládá zejména z vody (65%) a tuku (15%), potřebujeme na ohřátí organismu o 1 °C energii na úrovni 236 kJ. Na ohřátí reaguje organismus zvýšením srdeční, resp. tepové frekvence o cca 10 tepů za 1 min/1 °C. S tím souvisí i zvýšení tzv. bazálního výdeje, tj. potřeba organismu v klidovém stavu se zvyšuje o 10–15% (600 až 900 kJ za den) na každý stupeň hmotnosti. I proto bychom měli během teplot a horeček jíst, přestože často nemáme chuť.

Oděv, který rychle odvádí pot, zabraňuje sice tepelným ztrátám, avšak ne postupné dehydrataci v rámci delšího výletu. Proto je potřeba začít doplňovat tekutiny již poměrně brzy po zahájení aktivní činnosti a pokračovat jejich pravidelným doplňováním. Jedině tak si lze udržet dostatečný výkon.

Organismus pro své zabezpečení používá především bílkoviny ze svalů, které v situaci, kdy jsme ulehli na lůžko, nepotřebujeme. Z aminokyselin, které jsou základním stavebním kamenem bílkovin a které jsou potřeba pro udržení imunitního systému, dokáží játra vyrobit např. glukózu (cukr). Ta je pak použita při oxidaci mastných kyselin neboli spalování tuků, při němž se uvolňuje nejvíce energie. ■

Pravidelné doplňování tekutin

Jinou kapitolou je hospodaření s vodou během výletu. Nejlepší ochranou před nepřízní počasí je správné oblečení, tj. takové, které nás chrání před větrem (lidově řečeno neprofoukne) a současně nebrání tělu v tepelné regulaci neboli odpařování potu. Navíc je tělo potřeba chránit před vlhkostí – tepelná výměna skrze vlhké oblečení probíhá výrazně rychleji (až 30×). Oděv, který rychle odvádí pot, zabraňuje tepelným ztrátám v době, kdy pot zůstává



Děti v pohybu

Volnočasový kroužek, určený všem dětem, které mají rády pohyb. Vhodný je i pro děti s nadváhou.

Pod vedením instruktora se hrají sportovní a míčové hry na všechny způsoby dle věku a příchozích. Cvičení probíhá pravidelně každou středu od 17 do 18.30 hod. v prostorách

Gymnázia Na Vítězné pláni (GVP), a to do poloviny června. Při pěkném počasí se cvičí venku na hřišti. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Děti. ■



Cvičení s dětmi

Přijďte si zacvičit, zasportovat, zatancovat si a vůbec se pobavit ještě předtím než dětem začnou prázdniny, a to v sobotu 2. 6. od 9 do 11.30 hod. v GVP.



Cílem cvičení je zapojení dětí a rodičů do dlouhodobého programu léčby a prevence dětské obezity či cukrovky. Program je vhodný pro dět-

ské diabetiky a děti s nadváhou. Zapojit se mohou také rodiče. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Děti. ■

Tříměsíční redukční kurzy



www.vstj.cz

Pomohl by vám dohled nad pohybovým a stravovacím režimem? Přihlaste se do individuálního tříměsíčního programu pohybové aktivity, který probíhá v našich rekondičních centrech (Praha, Mladá Boleslav, České Budějovice).

Program zahrnuje vstupní pohovor ohledně přidružených chorob, pohybové aktivity, plánu cvičení, zápisu a změn v jídelníčku, dále individuální konzultace s odborníkem zaměřené na úpravu stravování a 25 hodin

pohybové aktivity pod dohledem instruktora. Od září budou stejně jako v loňském roce probíhat skupinové tříměsíční redukční programy. Podrobnosti sledujte na našich stránkách www.vstj.cz v rubrice Programy a výzkum nebo pište na lekar@vstj.cz. ■

Rekondiční pobyty 2012 aneb dovolená v pohybu

Prožijte letní dovolenou aktivním pohybem. Pojeďte s námi v termínu od 4. do 11. 8. na rekondiční pobyt do Hotelu Kuba v Kubově Huti (Vimperk).

Připraven je pestrý program pohybových aktivit (zumba, pilates, kruhový trénink, cvičení ve vodě), výlety do přírody a nordic walking. Za hezkého počasí proběhne celá řada aktivit na čerstvém

vzduchu. Chybět nebudou ani konzultace a přednášky lékaře, jak bojovat s nástrahami současného životního stylu. Více informací a přihlášky na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce. ■



Připravila Bc. Jitka Horáková, DiS.



Poradenství v lékárně zaměřené na diabetiky

*Mgr. Alena Menclová
Lékárna pro veřejnost, IKEM*

Konzultační činnost v lékárně je mimo jiné zaměřena na skupinu pacientů s cukrovkou. Farmaceut pomáhá diabetikům s někdy velmi složitou technikou správného zacházení s diabetickými pomůckami (inzulinová pera a pumpy, glukometry atd.). Jejich význam a použití je velmi důležitý, protože mohou ovlivnit správnou léčbu cukrovky (např. počet jednotek inzulínu aplikovaných před jídlem).

Poradenství je zaměřeno i na pacienty, kteří chtějí znát aktuální hodnotu krevního cukru anebo mají sklon k rozvoji diabetu. To jsou zejména ti, kteří bojují s nadváhou či obezitou, v jejich rodině se vyskytuje cukrovka a dále ti, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem nebo vysokou hladinou krevních tuků, často se u nich vyskytují opakované infekce nebo jim v minulosti byla naměřena vyšší hladina cukru v krvi. Obezitelné by měly být i matky s porodní váhou svého dítěte vyšší než 4,5 kg.

Měření glykemie za účasti farmaceuta

Měření hladiny krevního cukru v lékárně provádí pacient pod dohledem farmaceuta. Využívá se dostupného glukometru. Z kapky kapilární krve přístroj vyhodnotí aktuální hodnotu hladiny krevního cukru (glykemie). Odběr se provádí ze standardních míst, jako je bříško prstu horní končetiny, ale také alternativních, jakým je např. dlaň. Farmaceut zhodnotí výsledky a dle naměřené hodnoty podá pacientovi další instrukce.

Důležitým údajem při měření je čas posledního příjmu potravy. Glykemie se totiž během dne mění, a to především po jídle.

Pacient by tedy tuto informaci farmaceutovi měl vždy poskytnout. Tato nová služba v lékárnách dopomáhá k odhalení nediodagnostikovaných pacientů a umožní předcházení pozdních komplikací souvisejících s nedostatečně kompenzovaným diabetem. Neváhejte proto a obraťte se na mé kolegy v lékárně, vysvětlí vám podstatu tohoto onemocnění a pomohou vám zkontrolovat aktuální hodnotu krevního cukru. ■

Diabetes mellitus neboli cukrovka je chronické metabolické onemocnění charakterizované absolutním nebo relativním nedostatkem inzulínu. Tento hormon je tělu velmi prospěšný, a to především při využití jednoduchého cukru – glukózy. Při nedostatku inzulínu nebo snížené citlivosti tkání vůči němu dochází ke zvýšení hladiny krevního cukru. Vzniká tzv. hyperglykemie. Neléčený či nedostatečně léčený diabetes má za následek rozvoj velmi nebezpečných zdravotních komplikací.

Jak bojovat stravou proti jarní únavě

Venkovní teploty jsou stále příjemnější a příroda se zelená. My se však cítíme spíše unavení a bez energie. Jarní únava a s ní spojená nevykonnost zkrátka postihuje mnohé z nás.

Důvodů může být celá řada počínaje nedostatkem pohybu nebo nízkým příjmem zeleniny a ovoce v zimních měsících (pak nám chybí vitaminy a minerálních látky) a svou roli hrají i zvýšené nároky na organismus ať už v důsledku výkyvů teplot nebo čistě praktických záležitostí typu jarní úklid, práce na zahradě apod.

Vzhůru do boje zeleninou

Berme jaro jako příležitost ke změně životního stylu. Vedle zvýšené pohybové aktivity v přírodě se zaměřme na jídelníček.

U zeleniny můžeme zcela propadnout nestřídmosti. Kromě čerstvé využíváme i mraženou a sterilovanou variantu, např. červenou řepu a zelí. Zelenina umí dobře zahnat hlad, a pokud ji dobře ochutíme, uspokojí i náročné chutě.

Mnozí z nás potřebují shodit přebytké kilogramy, proto začneme zápisem jídelníčku. Kroky k nápravě si pak na základě jeho rozboru (nejlépe samozřejmě

Zastánci přírodní medicíny (a nejen ti) si určitě pochutnají na salátech ze smetanky lékařské a sedmikrásek.

po konzultaci s nutričním terapeutem) naplánujme postupně a začneme tím, co je pro nás nejsnazší. Častou chybou bývá nejen nevhodná skladba jídla (především nadměra sladkosti – pro lepší náladu, alkoholu – pro zmírnění stresu či tučných potravin – jsou chutné), ale i nevhodný způsob konzumace (např. ve spěchu u kuchyňské linky), který nepřináší to pravé uspokojení. V jídelníčku bychom měli upřednostňovat celozrnné pečivo, které je zdrojem vlákniny a pomáhá

řešit zácpu, která na pohodě také nepřidá. V případě pečiva a příloh by počet porcí neměl být u žen vyšší než 3 za den a u mužů pak 4 až 5, v závislosti na výši pohybové aktivity. Se zeleninou je to zcela jiné. Zde můžeme zcela propadnout nestřídmosti (množství se meze nekladou). Kromě čerstvé využijeme i mraženou a sterilovanou variantu, např. červenou řepu a zelí. Zelenina umí dobře zahnat hlad, a pokud ji dobře ochutíme (bylinkami, nejlépe doma vypěstovanými, např. řeřichou či zelenou petrželkou), uspokojí i náročné chutě. K dochucení poslouží bylinky (třeba doma vypěstovaná řeřicha, zelená petrželka apod.).

Pitný režim je tu také

Vedle stravy je důležité se zaměřit také na pitný režim. Omezte především alkohol, který je spouštěčem nejen nevhodného chování, např. přejídání nebo výběru nevhodných potravin,

PhDr. Karolína Hlavatá
dietolog

ale je i hodně energetický a zne-přijemňuje hubnutí. Vhodnými nápoji jsou již zmíněné bylinné čaje (vedle kopřiv třeba čaje z listů maliníku nebo jahodníku), zeleninové šťávy a šťávy z čerstvě vymačkaného ovoce (oproti běžným džusům mají hodně vlákniny). Do jídelníčku zařazujte také častěji ořechy a semena, protože obsahují zdravý prospěšné rostlinné tuky a zinek.

A konečně bílkoviny!

Bez dostatečného množství bílkovin budeme unavení, nevykonní a náchylní k infekcím. Dobrým dietním zdrojem bílkovin je libové maso, ryby, bílky a polotučné mléčné výrobky, zejména pak tvaroh. Z ryb upřednostňujeme zejména mořské. Jsou totiž nejlepším zdrojem nenasycených mastných kyselin řady n-3, jež jsou potřebné pro mozek, zdravé srdce a cévy, jsou protizánětlivé a snižují hladinu tuků v krvi. Na našem stole by se ryba měla

Tvaroh s bylinkami, namazaný na celozrnný chléb, posypaný drcenými dýňovými semínky a k tomu zeleninová obloha, to je doslova motor pro náš organismus.

objevovat alespoň dvakrát týdně, lépe častěji. Nezapomínejte na pestrost ve výběru potravin a samozřejmě používejte vhodné způsoby tepelné úpravy, jako např. vaření, dušení a pečení bez přídavku tuku. A hlavně se radujte, třeba i při přípravě oblíbeného pokrmu. ■

Mějte na paměti:

- Všechny zelené natě jsou bohaté na vitamin C, K a kyselinu listovou.
- K pročištění organismu je všude doporučován čaj z kopřiv.



Jahelné rizoto s houbami



Jak na to?

Jáhly důkladně propláchneme a necháme odkapat v cedníku. Stranou si nakrájíme papriku, půl stroužku česneku, vše vložíme na rozehřáté máslo a orestujeme. Přisypeme propláchnuté jáhly a směs několik minut opět restujeme a mícháme. Ke konci přidáme sůl, pepř a rizoto podáváme. Na talíři rizoto zasypeme čerstvým rozmarýnem a petrželkou.



Ingredience (2 porce/cena cca 30 Kč):

Jáhly	200 g	2 980 kJ
Česnek	10 g	45 kJ
Rozmarýn	0,5 g	0 kJ
Sůl	2 g	10 kJ
Paprika (mix)	40 g / 40 g / 40 g	100 kJ
Petrželka	6 g	10 kJ
Máslo	10 g	210 kJ

Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka



Tip kuchaře Michala Fajta

Do rizota můžeme jako vložku přidat dále cuketu, houby, rajčata nebo také jarní cibulku. Rovněž ho můžeme zasypat různými druhy sýra, např. eidamem, parmazánem a mozzarellou.



Bc. Jitka Horáková, DiS.

nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce je cca 1 650 kJ. Obsah tuků je 7 g, sacharidů 75 g a bílkovin 12 g. Jáhly se řadí mezi obiloviny a jde v podstatě o vyloupané proso. Pro přípravu pokrmů je vhodné je spařit horkou vodou, zbavíte je tak nahořklé

chuti. Jsou výživné, lehce stravitelné a syté. Protože neobsahují lepek, mohou je konzumovat lidé s celiakií. Nejvíce zastoupenou složkou jsou v jáhlech sacharidy, převážně škrob, který se postará o postupné uvolňování energie do těla. Jáhly obsahují větší množství vlákniny, vitaminy skupiny B, minerály (železo, hořčík, draslík, zinek, fosfor aj.). Pro vysoký obsah železa uvítají tento pokrm i vegetariáni a lidé trpící chudokrevností.



Mgr. Zuzka Borkovcová

pohybová instruktorka

Tím že jsou jáhly lehce stravitelné, můžete si tento pokrm dopřát před i po tréninku, s odstupem alespoň jedné hodinky. Energetická hodnota 1 650 kJ odpovídá energetickému výdeji např. při kruhovém tréninku po dobu 60 min. (orientační odhad pro člověka vážícího 80 kg).



MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

lékař

Ani v redukčním režimu není třeba se obávat tento pokrm zařadit jako hlavní jídlo. I když někomu může energetická hodnota 1 650 kJ připadat jako vysoká – oproti typicky české kuchyni je to spíše méně. Rizoto nepřisolujte, to bývá častý nešvar u těchto pokrmů.

Roadshow Jízdy YesNeYes

aneb VZP podporuje boj proti dětské obezitě

Děti trpících nadváhou nebo obezitou v České republice neustále přibývá. Není proto překvapením, že narůstá i počet těch, které se potýkají s nemocemi, jež s obezitou a nadváhou bezprostředně souvisí a které byly dříve typické pro dospělé. Jsou to např. cukrovka 2. typu nebo vysoký tlak.



Tohoto negativního trendu si je Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) dobře vědoma. Proto se v rámci svého preventivně-vzdělávacího projektu YesNeYes obrací právě k dětem, jimž se snaží vštípit zásady zdravého životního stylu, racionálního stravování i pravidelného sportu.

Děti se učí připravovat zdravé pokrmy

Jednou z aktivit projektu jsou každoroční Jízdy YesNeYes neboli edukační roadshow

na základních školách pořádané napříč republikou. Sportovní, kulinářský a vzdělávací program doplní v letošním roce moderátorská dvojice Jiří Mádl a Tereza Tobiášová. Jízdy YesNeYes jsou úspěšným projektem Všeobecné zdravotní pojišťovny, který pomocí preventivně-vzdělávacích show vede děti ke zdravějšímu životnímu stylu. Projekt probíhá již pátým rokem na základních školách v Čechách a na Moravě. Za dobu jeho existence jej navštívilo na 8 000 dětí.

Mladí protagonisté pro děti vytvářejí zábavnou show plnou nových informací a zážitků. Vystoupení kuchařů s přípravou chutného a vyváženého jídla střídají bloky ukázek pohybových aktivit. „Interaktivitu Jízdy YesNeYes zvyšuje přímé zapojení dětí do programu. Společně s kuchaři se učí připravovat zdravé pokrmy, mohou

si vyzkoušet jízdu na BMX či moderní taneční styly. Vzdělávací část programu je potom zaměřena především na základy zdravého stravování, poznávání rozdílů mezi vhodnými a nevhodnými pokrmy či na zdůraznění přínosů pravidelného pohybu nejen v dětství, ale i v dospělosti,“ vysvětluje David Drahonínský ze Všeobecné zdravotní pojišťovny.

Jak jedí dnešní děti?

Co vyplývá z dotazníkového šetření, na které odpovídalo téměř 8 000 školáků na Jízdech YesNeYes? Poslední čísla z loňského roku hovoří jasně. Celkem 68 % dětí ve věku od 6 do 16 let se domnívá, že se stravuje zdravě, a pouze 7 % dětí uvedlo, že vůbec nesnídá (významný posun oproti roku 2008, kdy byl tento údaj 24 %). Další 50 % pak souhlasilo s tvrzením, že nejí zdravě. Z průzkumu dále vyplynulo, že 22 % dětí se domnívá, že má nadváhu, přičemž 32 % dětí drželo, drží nebo se chystá držet nějakou dietu. Pokud tato data porovnáme s tímtež průzkumem z roku 2010, je zde patrný výrazný posun. Před dvěma lety řešilo dietu neuvěřitelných 39 % dotazovaných dětí! ■

Již šestým rokem vám prostřednictvím projektu Žij zdravě pomáhá VZP ČR pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**



Na atopický ekzém nebo alergickou rýmu platí moře

Děti, které trápí atopický ekzém, lupénka, alergie a další chronická onemocnění, mohou i letos vyrazit do přímořských destinací s Mořským koníčkem. Potvrdilo se, že mořský vzduch a slaná voda napomáhají ke zmírnění projevů nemoci. Díky Mořskému koníčkovi, projektu Všeobecné zdravotní pojišťovny, se za téměř dvacet let jeho existence uzdravovalo u moře přibližně 100 tisíc dětí. **Uzávěrka přihlášek pro letošní ročník je 29. 6. 2012.**

Více informací na www.vzp.cz.



Proti civilizačním chorobám bojujte nově i v nákupních centrech

Onemocnění srdce a cév mají na svědomí téměř 60 % všech úmrtí v České republice. Tento typ onemocnění patří do skupiny chorob, které jsou známy pod označením civilizační. Typické je pro ně to, že v raných fázích probíhají bez výraznějších příznaků, a proto jim člověk nevěnuje velkou pozornost.

**Centrum⁺
zdraví**

Právě na plíživé riziko civilizačních chorob upozorňuje preventivní projekt, který odstartoval v pátek 18. května v pěti krajských městech České republiky. „Z velké části je vznik civilizačních chorob ovlivněn životním stylem pacienta,“ říká koordinátorka projektu Ing. Irena Wolfschützová a doplňuje: „Naším cílem je upozornit návštěvníky nákupních center na rizika onemocnění, nabídnout rychlou diagnostiku a zvýšit tak pravděpodobnost včasného záchytu onemocnění.“

Centra zdraví pomáhají se životním stylem

Projekt s názvem Civilizační choroby 2012 bude probíhat na Centrech zdraví, což jsou stále stánky s odborně vyškoleným personálem, které až do 8. července nabídnou víkendová měření krevního tlaku, hodnoty cholesterolu v krvi, hladiny cukru v krvi nebo BMI. Naleznete je ve vybraných

nákupních centrech v Praze, Brně, Ostravě, Plzni a Jihlavě. Na každém centru je přítomen lékař a nutriční specialista, kteří na základě naměřených hodnot návštěvníkům doporučí vhodnou stravu a úpravu životosprávy. Například k prevenci vzniku ischemické choroby srdeční je vhodný pravidelný aktivní pohyb. Doporučuje se alespoň 3–4× týdně po dobu 30 až 40 minut aerobní cvičení. Mezi další civilizační choroby patří například obezita, cukrovka, psychická onemocnění související se stresovou zátěží a deprese. Jejich účinná prevence má společného jmenovatele: zdravý životní styl.

Lákavá soutěž „Zhubněte do plavek“

„Začít ze dne na den žít zdravěji není jednoduché, proto jsme pro návštěvníky Center zdraví připravili motivaci v podobě soutěže s názvem „Zhubněte

do plavek na Centru zdraví!“, která potrvá dva měsíce,“ říká Irena Wolfschützová. Přihlásit se může kdokoliv. Každý soutěžící dostane při registraci kartičku, do které pracovníce centra zapíše aktuální váhu, která se po dvou měsících bude aktualizovat. Soutěžící s největším váhovým úbytkem (počítáno

dle BMI) bude odměněn hodnotnými cenami od partnerů projektu.

Bližší informace o projektu Civilizační choroby 2012 a Centrech zdraví naleznete na www.facebook.com/centrazdravi nebo na specializovaných serverech www.zivotacukrovka.cz a www.tlukotsrdce.cz.

Kde a kdy můžete jednotlivá Centra zdraví navštívit?

Název centra	Adresa	Otevírací doba
Centrum zdraví Jihlava	OC City Park, Hradební 1	po–ne: 9–21 hod.
Centrum zdraví Brno	OC Avion, Skandinávská 2	po–ne: 9–21 hod.
Centrum zdraví Ostrava	OC Avion, Rudná 114	po–ne: 9–20 hod. so–ne: 10–21 hod.
Centrum zdraví Plzeň	OC Borská Pole, U Letiště 2	po–ne: 9–20 hod.
Centrum zdraví Praha	NC Palladium, Nám. Republiky 1	ne–čt 9–21 hod. pá–so 9–22 hod.

Nutriční specialistky z týmu VŠTJ MEDICINA Praha budou k dispozici na výše uvedených Centrech zdraví od pátku do neděle mezi 11. a 17. hod.

Hádanky na procvičení bystřného 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 potřápnete 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.

? - ? - ? ÁNÍ
? - ? - ? ER
? - ? - ? ORA
? - ? - ? YN
? - ? - ? UTA

2. Pekař peče housky

Pekař peče housky, uštipuje kousky. Z těsta na 6 houssek uštipuje tak, že má jednu

housku navíc. Kolik houssek upeče z těsta na 36 houssek?

3. Doplňte řadu

61, 52, 63, 94, 46, 18, ?

4. Šifra

EOBTSIEYNVWSEASVN
OYINOPREPRNVEACI
CLEOBUZBEYIT

5. Loupežníci

Coby šéf bandy loupežníků rozdělte 18 tisíc zlaťáků mezi 3 loupežníky tak, aby první dostal o 1 000 zlaťáků více než druhý,

a třetí loupežník o 1 000 zlaťáků více než první. Kolik zlaťáků dostanou jednotliví loupežníci?

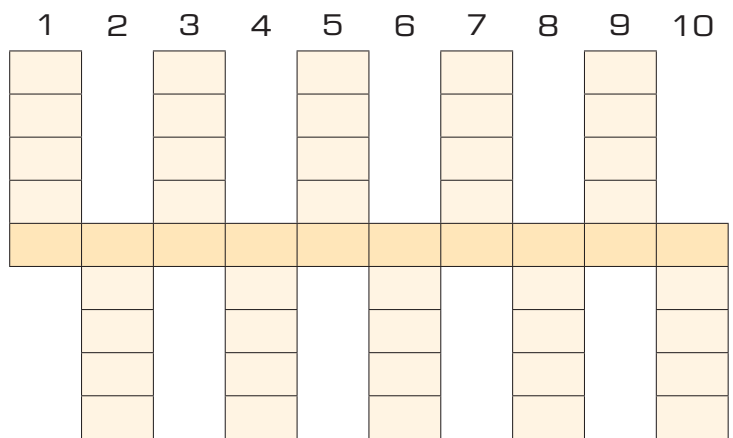
6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou jsou **křestní jména básníka spjatého s jarem**.

Zadání:

1. český herec (Ilja)

2. kniha map
3. slovenský scénárista a režisér (Ján)
4. výkvět
5. sypké, neshořelé zbytky
6. bytovací zařízení
7. dopravní stavby
8. medvídkovitá šelma
9. vojenská hodnost
10. sladké pečivo



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

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

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 4/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

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

Vyrobena 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 MediSpa, 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 POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz