

Obesity NEWS

Z D A R M A

Mozková činnost, energie a hubnutí

*MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha
Mgr. Jaroslav Koreš, Gymnázium Jana
Valeriána Jirsíka v Českých Budějovicích*

Je to až neuvěřitelné, ale mozková činnost může spotřebovat až 20 % energetické spotřeby organismu. A to přitom u průměrného člověka zastupuje pouze asi 2 % hmotnosti těla.

Na rozdíl od jiných orgánů, které dokážou aktivně pracovat i za tzv. anaerobního stavu, potřebuje mozek pro svůj metabolismus přísun kyslíku, jinak by vydržel fungovat pouze 5 až 10 sekund. Po delší době bez přísunu kyslíku a glukózy dochází ke ztrátě vědomí. A je to skutečně překotný

proces „o přežití“, protože zásoby glukózy, resp. cukru jsou v mozku cca na 2 minuty.

Mozek jede na cukr

Hlavním palivem, medicínsky lépe řečeno substrátem, pro činnost mozku je tedy glukóza (cukr).

Za určitých podmínek lze však využít i kyselinu mléčnou. Ta by se mohla uplatňovat zvláště v průběhu intenzivního cvičení, kdy většinu glukózy spotřebují svaly. Většina lidí v době stresu pociťuje úpornou chuť na sladké. To může být dáno i tím, že každý stres znamená zvýšené nároky na spotřebu paliva pro mozek. Ten se tak se stresem snaží pomocí rychlého cukru vyrovnat. Dalo by se tedy říci, že nejvhodnější by bylo se v takové situaci napít sladkého nápoje. Ve skutečnosti nám ale daleko větší uspokojení v porovnání například se 3 dcl džusu nebo kolového nápoje (s obsahem cca 600 kJ energie), přinese sladká čokoláda, která se kromě přívalu energie může „pochlubit“ ještě zvýrazněnou chutí díky zvýšenému obsahu tuků. To vede k vyplavení hormonů spokojenosti neboli endorfinů a tím i k rychlejšímu utlumení stresové reakce. Bohužel jedna tabulka čokolády obsahuje cca 2 200 kJ energie, tedy skoro



čtyřnásobně více než sladký nápoj. Pokud bychom čokoládou řešili stresová období po delší dobu, akumulovali bychom energii do formy tukových zásob. Tento mechanismus můžeme pozorovat například u studentů vysokých škol, zejména u těch, kteří k tomu mají sklony, u nichž během zkouškového období dochází k zestupu hmotnosti o několik kilogramů. Tento jev se často nazýval tatrancová obezita, podle nejčastější potraviny, která byla k tomuto účelu užívána.

Nebylo by skvělého šachisty bez pohybu

Je prokázáno, že při usilovné duševní činnosti může docházet k poklesu hladiny cukru a po určité době mohou dokonce někteří lidé mít podobné pocity jako při hypoglykemii (slabost, studený pot apod.). To však neznamená, že bychom mohli například cukrovku léčit pouze duševní činností. Daleko více cukru totiž metabolizujeme ve svalech během pohybové

aktivity. Není bez zajímavosti, že fyzicky zdatný jedinec dokáže velmi dobře rozdělovat glukózu mezi mozek a svaly. To znamená, že pro svaly dokáže efektivněji využít i jiné palivo, především tuky! Naopak při nízké zdatnosti odebíráme často životně důležitou glukózu mozku a trvá nám poměrně dlouho, než jsme po hodinové aktivitě schopni nejen chodit, ale i myslet. I to je důvodem, proč se například u špičkových šachistů klade velký důraz na fyzickou kondici. Na druhou stranu, pokud jste ve velkém stresu a mozek je přetížen, chybí vám palivo pro svaly. A to platí dokonce i pro vytrvalce, kteří pro svou činnost „používají“ především tuky. Z toho vyplývá jen jedno jediné, a sice že pro co nejrychlejší zlepšení mozkové činnosti je, kromě učení, potřeba zvýšit úroveň fyzické kondice. A jsme zase u toho pohybu! Do něho vám přejeme hodně zdaru. ■

Každou minutu proteče mozkiem 15 % tzv. minutového objemu krve. Na prokrvení je závislá i schopnost dodat mu živiny potřebné pro práci. V klidovém stavu mozkiem protéká zhruba 15 % krve a spotřebuje okolo 15 % energie, při usilovné duševní práci se toto číslo může zvýšit až o 100%. Nicméně například po jídle dochází k přesunu krve do oblasti gastrointestinálního traktu a k prokrvení orgánů pro vstřebávání a zpracování potravy. Záleží samozřejmě i na typu stravy, na tom kolik energie je potřeba k jejímu zpracování a kolik použitelné rychlé energie jsme z ní schopni využít.

e.on



Nové rekondiční centrum v Brně

Naše nové brněnské centrum je určeno pro všechny, kdo chtějí pracovat na změně vlastního životního stylu, zlepšení fyzické kondice i celkového zdravotního stavu.

Cvičební programy jsou zcela přizpůsobeny lidem trpícím nadváhou a obezitou. Zaměřeny jsou na redukci hmotnosti, protažení celého těla i posílení všech svalových skupin a probíhají pod vedením zkušených pohybových instruktorů. V případě zdravotních komplikací typu diabetu, hypertenze či bolesti pohybového aparátu je zde možnost konzultovat další postup s lékařem, který vám pomůže najít vhodnou pohybovou aktivitu. Tyto konzultace jsou pro všechny členy VŠTJ MEDICINA zdarma. Zaregistrovat se můžete rovnou při hodinách cvičení. Získáte tak celou řadu výhod, např. finanční zvýhodnění navštěvovaných cvičebních hodin, konzultace výživy, zvýhodněné podmínky pro účast v tříměsíčních redukčních programech a mnohé další.

Rekondiční pobyty 2013

Poslední záříový prodloužený víkend proběhl závěrečný rekondiční pobyt v nádherném prostředí Orlických hor. Do krásného Penzionu Pod Rozhlednou v obci Vrbice se sjelo na 25 účastníků, kteří zde trávili čas při pohybových a společenských aktivitách.

Každé ráno byla na program rozvíčka určená k dokonalému protáhnutí těla, v průběhu dne jsme cvičili v bazénu, venku na hřišti, v tělocvičně na míčích a s dalšími pomůckami. Nechyběly ani přednášky od lékaře na různá témata týkající se nadváhy, obezity a cukrovky. Věřím tak, že pohodová atmosféra, která na pobytu vládla, přispěla k posunutí každého z účastníků alespoň o krok dál v boji proti nástrahám současného životního stylu. Ráda bych tímto za celý tým VŠTJ MEDICINA Praha poděkovala všem zúčastněným za příjemně strávený víkend a společně se těšíme na vaši účast při dalších rekondičních pobytech.

Termíny rekondičních pobytů pro rok 2013

Termín	Místo	Cena pro členy (nečleny)
28. 2.-3. 3.	VRBICE, Penzion Pod Rozhlednou	2 890 Kč (3 190 Kč)
4. 4.-7. 4.	SRBY, Hotel Astra	3 390 Kč (3 590 Kč)
25. 5.-1. 6.	VRBICE, Penzion Pod Rozhlednou	5 990 Kč (6 390 Kč)
29. 6.-6. 7.	ŽELEZNÁ RUDA, Hotel Čertův mlýn	6 990 Kč (7 390 Kč)
26. 9.-29. 9.	VRBICE, Penzion Pod Rozhlednou	2 890 Kč (3 190 Kč)
24. 10.-28. 10.	VRBICE, Penzion Pod Rozhlednou	4 890 Kč (5 190 Kč)

Po 17-19	Posilovna (kruhový trénink, kondiční cvičení), konzultace výživy a 1× za 14 dní konzultace s lékařem
Út 18.30-19.30	Zdravotní cvičení (sudý týden), posilovna a kruhový trénink (lichý týden)
St 17-19	Posilovna (kruhový trénink, kondiční cvičení), konzultace výživy



Najdete nás na adrese:

Fakulta sportovních studií MU
Univerzitní kampus Bohunice, budova A34
Kamenice 735/5
625 00 Brno

Bližší informace naleznete na www.vstj.cz v rubrice RC BRNO, dále na e-mailu rcbrno@vstj.cz nebo u vedoucí centra Martiny Šitínové na tel.: 724 879 641.

Více informací k dětským aktivitám na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce.

Zajímavé přednášky pro veřejnost

Rekondiční centrum v Salmovské, ve spolupráci s našimi lékaři, nutričními terapeuty a odborníky na pohybovou aktivitu připravilo pro všechny zájemce bloky odborných přednášek. Na nich budete mít skvělou příležitost zorientovat se v záplavě informací, které se na vás hrnou z prostředí internetu a médií.

Dále se zde můžete dozvědět informace z oblasti zdravého vaření, jak vhodně nakupovat, jak bojovat s obezitou, něco o cvičení na pracovišti či doma a vůbec vše o zdravém životním stylu.

Další přednáška na téma „Jak nakupovat zdravě“ se uskuteční 30. 10. 2012 od 17 do 19 hod.

Více informací naleznete na www.vstj.cz v rubrice *Vzdělávání*.

Přijďte si zacvičit na GVP

Nově zrekonstruovaná tělocvična Gymnázia Na Vítězné pláni nabízí skupinová cvičení. Vybrat si můžete z nabídky pomalých i rychlých forem cvičení. Lekce jsou přizpůsobeny osobám s nadváhou.

Rozpis cvičení na GVP

	17.00–17.55	18.00–18.55	19.00–19.55
Po	Aby záda nebolela	Pilates	Zumba
Út	Fitbally		
St	Děti v pohybu	Zdravotní cvičení	
Čt	Pilates	Kruhový trénink	

Více informací naleznete na www.vstj.cz v rubrice *Rekondiční centrum GVP*.

Víkendové balíčky v RC Salmovská

Využijte možnosti jít si zacvičit do Rekondičního centra Salmovská i v sobotu a užíjte si náš Víkendový balíček.

Ten obsahuje 1 hodinu cvičení, 1 hodinu sauny a půlhodinovou masáž za velmi příznivou cenu. Cena balíčku je pro členy 250 bodů (185 Kč) a pro nečleny 250 Kč.

Nutno se předem objednat na sekretariátu rekondičního centra na tel. 777 715 622 nebo 224 965 721.



Sobotní cvičení s dětmi

Využijte možnosti si každou první sobotu v měsíci dopoledne zacvičit společně s dětmi na GVP.

Cvičení je vedeno zábavnou formou. Hrají se zde pohybové hry na všechny způsoby (míčové, štafetové, týmové). Cílem je, aby si děti osvojily pohybové návyky a zjistily, že pohyb je fajn. Během programu je připravena také zdravá svačinka pro děti a rodiče mají možnost individuálně konzultovat s odborníky témata týkající se dětské nadváhy, obezity a cukrovky. Nejbližší termín je sobota 3. 11. od 9 do 11.30 hod. Více informací naleznete na www.vstj.cz v rubrice *Děti*.

Dvoustranu připravila **Bc. Jitka Horáková, DiS.**



Pomocníci při hubnutí

Přemýšleli jste někdy o hubnutí pomocí tukožroutské polévky? O ní se mnohdy píše jako o hotovém zázraku, vždyť slibuje váhový úbytek 4 až 5 kilogramů během týdne. Je ale takové hubnutí pro organismus správné? A o hubnoucím efektu jablečného octa jste již někdy slyšeli? Věděli jste, že je zdrojem mnoha prospěšných látek nebo že umí zasytit na delší dobu? Pojďme se na tyto pomocníky při hubnutí podívat zblízka.

Tukožroutská polévka

Zřejmě každý z nás o ní alespoň jednou slyšel a nejednomu z vás možná pak vrtalo hlavou, jaké je správné složení tukožroutské polévky nebo zda a jak vlastně funguje z hlediska dietních opatření. Co se týká složení, je potřeba říci, že existuje celá řada modifikací, jenom na internetu lze najít několik desítek odlišných receptů. V každém případě základ tukožroutské polévky tvoří rajčata, cibule, zelená paprika, hlávka bílého zelí, případně ještě mrkev a celer. Tedy samá zelenina. Povoleno je polévku ochutit bujónem, solí, pepřem a také petrželkou. Jak je ze složení patrné, polévka obsahuje hlavně malé množství jednoduchých sacharidů, vitamíny a minerální látky. Rozhodně z ní nezískáte potřebné množství bílkovin a tuk je

Tukožroutskou polévku můžete v redukčním režimu využít třeba v zimním období jako svačinu, která nejen zasytí před večeří, ale také zahřeje. Lze ji zařadit i místo oběda či večeře, stejně jako například například zeleninový vývar, který doma běžně připravujete.

obsažen pouze v bujónu, pokud použijete slepičí nebo hovězí. Tukožroutskou polévku můžete v redukčním režimu využít třeba v zimním období jako svačinu, která nejen zasytí před večeří, ale také zahřeje. Lze ji zařadit i místo oběda či večeře, stejně jako například běžný zeleninový vývar, který doma připravujete. Vhodné je, když do ní přidáte

nějaké bílkoviny, např. ve formě vajíčka, nastrouhaného sýra, kousků masa či luštěnin, z nichž ideální je čočka. Bílkoviny, jak známo, mají vysokou sytící schopnost, to znamená, že díky nim vydržíte déle bez pocitu hladu, a navíc tělu dodáte potřebné látky. Pro doplnění sacharidů poslouží přidané luštěniny, případně můžete k polévce přikusovat celozrnné pečivo. Vařením se sice ztratí některé vitamíny použité zeleniny, ale zvýší se její stravitelnost – je tedy vhodné najít kompromis ve vložení připravené zeleniny do vroucí vody a pouze krátkém varu.

Jablečný ocet

Jablečný ocet vzniká kvašením z jablečného moštu, případně jablečné šťávy. Tento nefiltrovaný a nepasterovaný produkt je

Kúra podporující hubnutí doporučuje zhruba půl hodiny před každým jídlem vypít sklenici vody, do které přidáme dvě kávové lžičky jablečného octa. Pro koho by byl nápoj příliš kyselý, může zmírnit kyselost jednou až dvěma lžičkami medu.

tak zdrojem mnoha minerálních látek a stopových prvků (draslíku, hořčíku či fosforu) a vitamínů (C), pektinu (vlákniny), enzymů vzniklých při kvašení a hlavně – kyseliny octové. Kúra podporující hubnutí doporučuje zhruba půl hodiny před každým jídlem vypít sklenici vody, do které přidáme dvě kávové lžičky jablečného octa. Pro koho by byl nápoj příliš kyselý, může zmírnit kyselost jednou až dvěma lžičkami medu.

*Bc. Jitka Laštovičková
nutriční terapeutka*



Bylo provedeno několik studií, které prokázaly, že jablečný ocet může ovlivnit hladinu glykemie v krvi a stále se mluví o efektu kyseliny octové na zpomalení vyprázdnění žaludku nebo snížení trávení a vstřebání škrobů. Ukázalo se rovněž, že sklenice koncentráту před jídlem může některým lidem pomoci snížit pocit hladu. Je ovšem potřeba dbát na dostatečné zředění octa – kyselina octová je přece jenom stále kyselina, byť slabší, při silnějších koncentracích si můžete způsobit až poleptání horní části trávicího traktu! Ať tak či onak největší efekt na hubnutí bude, spíše než sklenička octového koncentrátu, mít pravidelnost ve stravě. Lépe než doplňků stravy ve formě tablet využijte nefiltrovaný a nepasterovaný jablečný ocet, který vás vyjde mnohem levněji a určitě jej v kuchyni využijete. Jablečný ocet se velmi dobře hodí při přípravě různých salátů – můžete jej použít jako dochucovadlo, připravit z něj zálivku, dresink, nebo dokonce přidat do marinády. Využít ho můžete ale také pro lesk svých vlasů, a to když malé množství octa smícháte s dostatečným množstvím vody, promícháte a na závěr mytí si tímto mixem spláchnete vlasy (poté vlasy již neoplachujte vodou). ■



Carpaccio z červené řepy s kozím sýrem přelitý medovou omáčkou s ořechy



Jak na to?

Omytou, oloupanou řepu a kozí sýr nakrájíme na plátky. Střídavě pokládáme do středu talíře tak, abychom měli tři plátky kozího sýra a čtyři plátky řepy. V připravené pánvi rozejdeme med spolu s pomerančovou šťávou a kešu ořechy. Omáčku nalijeme na řepu s kozím sýrem a přidáme tři až čtyři kešu ořechy. Zdobíme snítkou kopru.



Ingredience (2 porce, cena cca 40 Kč)		
Čerstvá řepa	100 g	201 kJ
Kozí sýr	100 g	326 kJ
Med	10 g	126 kJ
Pomerančová šťáva	0,5 dl	91 kJ
Ořechy kešu	6 g	152 kJ
Kopr	1 g	2 kJ

Energetická hodnota jedné porce činí 450 kJ.



Tip našeho kuchaře Michala Fajta

Používejte výhradně čerstvou řepu. Nezalekněte se při prvním soustu osobité chuti kozího sýra, v kombinaci s medovou omáčkou je chuť jedinečná. Pokrm můžete podávat i s česnekovou bagetou.



Bc. Jitka Laštovičková nutriční terapeutka

Energetická hodnota jedné porce činí cca 450 kJ. Jedna porce dále obsahuje 4,5 g tuků, 13 g sacharidů a 1 g bílkovin. Červená řepa se řadí mezi kořenovou zeleninu, nejčastěji se v našich jídelnících najde naložená ve sladkokyselém nálevu nebo ve formě polévky – boršče. Červená řepa obsahuje velké množství železa a mědi, pomáhá stimulovat obranyschopnost organismu a působí močopudně. Dále v ní nalezneme rostlinná barviva (antokyany), která pozitivně působí na stěny cév. Řepa v kombinaci se sýrem tvoří nízkoenergetický pokrm, který nás ovšem díky obsahu bílkovin v sýru a vlákniny v řepě, dokáže poměrně dobře zasytit.



Mgr. Zuzana Borkovcová instruktorka pohybu

Lehké a současně zdravé jídlo. Nemusíte mít obavy, že by vám po konzumaci bylo těžko. Množství energie získané tímto pokrmem můžete po letní večeri spálit například při jízdě na inlinech v délce trvání 45 minut (přepočteno na osobu vážící 80 kg).



MUDr. Radka Jedličková lékařka

Zvláštní kombinace kozího sýra a medu. Ale proč ne? Nakonec když se snažíme jíst zdravě, je dobré zkoušet nové chutě. Tento nápad můžeme zcela jistě zařadit mezi zdravé recepty.

Co všechno o nás prozradí složení těla?

Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka

Bioimpedanční metody slouží pro měření tělesného složení. Tělem prochází slabé, nepostřehnutelné a bezpečné elektrické proudění o velmi nízké intenzitě. Princip měření je založen na tom, že elektrický proud prochází snadněji tekutinou v našich svalech než tukem a vykazuje tak určitý elektrický odpor.



Tukuprostá hmota (sval) je dobrý vodič, kdežto tuková tkáň (izolátor) naopak špatný. Elektrický odpor tkání je tedy závislý na množství vody v těle. Jednou z přesných metod na měření složení těla je měření pomocí bodystatu. Výsledek měření složení těla je zobrazen prostřednictvím speciálního softwaru ve formě grafů a komentářů. Další doporučené přeměření je vhodné v horizontu tří měsíců až půl roku. Po druhém a dalším měření je součástí výsledného protokolu vývojový graf, který slouží k porovnání předchozích a následujících parametrů a posoudí efektivnost změny životního stylu (úprava stravování, pravidelná pohybová aktivita).

Výsledek analýzy

Výsledkem analýzy je protokol s přehlednými grafy a popisem obsahujícím následující položky:

- **Složení těla v kruhovém grafu** – poměr aktivní bezvodé tělesné hmoty, tuku a celkové procento vody v organismu.
- **Výpočet metabolické potřeby** na základě zadaných parametrů.
- **Trendové zprávy** – změny složení těla v delším časovém období, například díky změně životního stylu či pravidelné pohybové aktivitě aj.

- **Program úpravy hmotnosti a pohybové aktivity** – umožňuje interaktivně nalézt vhodný způsob snížení hmotnosti v určeném období.
 - **Riziko kardiovaskulárního onemocnění** – stanoví stupeň rizika a poskytne klientovi konkrétní představu o tom, jak ho lze vlastním chováním podstatně snížit.
- Po opakovaných měřeních lze posoudit vývojový graf a změny, které nastaly během úprav stravovacího a pohybového režimu.



Postup měření bodystatem

- Odebrání základních anamnestických údajů, jako např. pohlaví, věk, výška, váha, obvod pasu a boků či úroveň pohybové aktivity.
- Pacient leží na zádech a je oblečen.
- Na pravou horní a pravou dolní končetinu se umístí vodivé podložky a na ně se přichytí elektrody.
- Končetiny se při měření nesmí dotýkat těla.
- Vyšetření i s přípravou trvá 5 až 10 min.
- Jedná se o efektivní a levnou metodu.

Důležitá pravidla aneb měření...

- se nesmí provádět u osob s kardiostimulátory či dalšími elektronickými implantáty.
- se nesmí provádět u žen v raném stádiu těhotenství (vhodné pro dospělé a děti starší 10 let).
- se nedoporučuje u lidí s endoprotézou – může totiž dojít ke zkreslení výsledků.
- se nedoporučuje u žen během premenstruace a menstruace, kdy v těle dochází k větším přesunům vody.
- se nedoporučuje u lidí užívajících léky ovlivňující vodní režim v organismu.

Pro co nejvyšší přesnost výsledku měření je důležité:

- 24 hodin před měřením nekonzumovat nápoje s obsahem alkoholu a kofeinu.
- 24 hodin před měřením nevynakládat výraznou fyzickou námahu.
- 3 hodiny před měřením nejíst a nepít.
- Vyprázdnit močový měchýř.

Na bodystatu se můžete nechat změřit v rekondičních centrech Salmovská Praha (tel.: 777 715 622, 224 965 721), České Budějovice (tel.: 777 715 625) a Mladá Boleslav (tel.: 326 579 777). Více informací naleznete na www.vstj.cz nebo se můžete objednat přímo v konkrétním rekondičním centru.

Podzimní novinky ze ŽIJZDRAVĚ.CZ



Podzimní sychravé a lezavé počasí svádí k lenošení u televize, popíjení oslazeného čaje a uzobávání sladkostí. Jestliže vám chybí motivace, hledáte výmluvy, proč o víkendu nepokračovat ve zdravém stravování nebo se přemáháte ujít dvě zastávky pěšky, pak jsou pro vás stránky www.ZijZdrave.cz to pravé. Naleznete zde například pomoc od celé řady odborníků, seznámíte se se zajímavými recepty, díky kterým se vám budou lépe naplňovat dietní opatření, a svoje hubnoucí úspěchy pak budete moci zaznamenat do interaktivní aplikace Můj deníček. Až se vám zase nebude chtít sportovat a skončíte u televize nebo počítače, podívejte se na www.ZijZdrave.cz. Zjistíte, že hubnutí může být zdravé a zábavné.

Jak zhubnout po porodu?

Většina žen v průběhu těhotenství přibere na váze. Otázkou je jen o kolik. V důsledku toho bývá většina novopečených maminek se svou postavou po porodu nespokojená a touží se vrátit na svou původní váhu.



Existují správné, ale také špatné způsoby redukce hmotnosti, které mohou ublížit nejen matce, ale i kojenskému miminku. Odpovědi na otázky, jak po porodu zhubnout, kdy začít nebo jaké jsou nejčastější mýty spojené se shazováním kil v tomto období a mnoho dalších naleznete na www.ZijZdrave.cz.

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



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**



Zkuste oběd ze školní jídelny!

Školní jídelny už dávno žákům ani odborníkům na výživu nenahání husí kůže. Ve finále soutěže o nejlepší školní oběd v Brně předvedlo deset finalistů z osmi desítek přihlášených jídelen, že levné a výživné jídlo může dětem chutnat.

Porota složená z odborníků na školní stravování, nutričních expertů, žáků a novinářů rozhodla jednoznačně. Vítězem se stala jídelna ze Základní školy náměstí Svornosti v Brně s lososem, za kterého by se nestyděly ani drahé restaurace. S jakými jídly soutěžili další finalisté a jak dopadli, se dozvíte na www.ZijZdrave.cz.

Na Facebooku to žije: Letos zhubnu!

U všeho být první nejspíše nemusíte. Ale co takhle nechat se včas upozornit na zajímavosti o zdravém životním stylu, sdílet své zkušenosti s dietou a navzájem se motivovat? Navštivte facebookový profil Letos zhubnu a buďte v centru dění!

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 a luštění pro vás 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.

? - ? - ? NICE

? - ? - ? OST

? - ? - ? A

? - ? - ? ON

? - ? - ? LICE

2. Přelévání vody

Máme k dispozici jednu pětilitrovou a jednu třilitrovou láhev a neomezené množství vody. Jak pomocí těchto nádob odměříme přesně čtyři litry? Nádoby

samořejmě nemají žádné pomocné rysky nebo něco podobného.

3. Lidožrouti

Na břehu řeky se sešli tři turisté a tři lidožrouti a rádi by se přepravili na ten druhý. Jenže k dispozici je jen jedna dvoumístná loďka. Jak to mají udělat, aby ani na jednom břehu nezůstali v převaze lidožrouti a turisté si nedali ke svačině?

4. Hlemýžď

Představte si patnáctimetrový kůl zaražený do země. Hlemýžď se

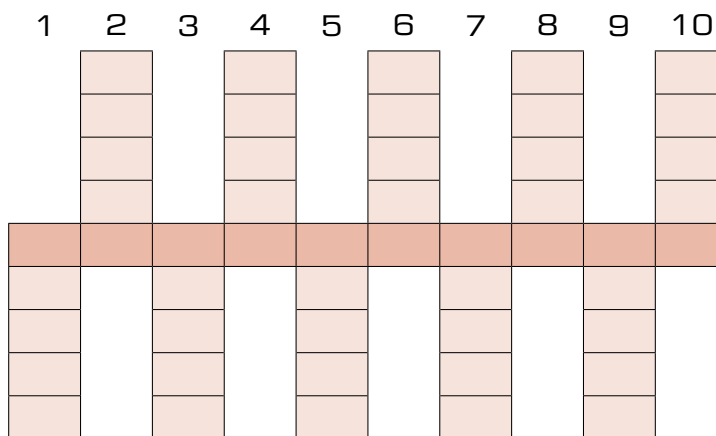
rozhodl vylézt na vrcholek kůlu. Každý den vylezl tři metry nahoru, v noci ale zase během spánku sklouzl o dva metry dolů. Za jak dlouho vyšplhal až na vrcholek kůlu?

5. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **tradiční severoamerický svátek, který se slaví v období dožíněk**.

Zadáni:

1. lesní pták
2. říkání nepravdy
3. komediant
4. bývalý rozhodčí (Pavlín)
5. apel
6. negativní pokyn
7. příbytek lesních zvířat
8. posvátná
9. osobní stanovisko
10. láteření



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

		4							1	
			6	8	5					9
			3				8	4		
6					2	5				
			4	8	3					
			2	5						3
	6	5				1				
1				2	9	6				
	2								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 8/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

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

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 472/10, 120 00 Praha 2.

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

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, 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