

DEN ZDRAVÍ

v Praze se STOBem již pojednadvacáté



Bohatý
program



17
druhů cvičení



Jóga
smíchu



Měření
složení těla



50
vystavovatelů



Diskuse
s odborníky



Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v neděli 22.10.2017 od 10 do 16 hodin
v budově ZŠ Rakovského v Modřanech v Praze 4

DEN ZDRAVÍ 2017 – PROGRAM

ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	Jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	Úvod Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	Test zdatnosti	Test zdatnosti	Test zdatnosti	-	-
11.00 – 12.00	Double aerobik pro pokročilé Jarena Ježková Dita Slánská	Port de Bras Markéta Klocová	Salsa Therapy Ivan Balogh	Fitbally Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 nutno se zapsat	Cvičení taoistického tai chi www.taoist.cz
12.15 – 13.15	Cvičení NIA Dagmar Jackson	Hormonální jóga Ilona Folberová	Latino dance Vojta Lacko	Balony – nejen rehabilitace Jarena Ježková 12.15 / 12.45 nutno se zapsat	Řecké tance Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	Velká tělocvična I: Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, přednáška MUDr. Julie Černohorské na téma „ Onemocnění žilní stěny a křečové žíly “, jóga smíchu a hubnutí, kvíz, losování, tombola , setkání účastníků STOBklubu				
15.00 – 16.00	SM systém Dagmar Jackson	Chůze jako z partesu Olga Chvátlová	Movie dance Vojta Lacko	Piloballs Jitka Kamarytová 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	-

Procházka nordic walking, sraz před školou ve **12.00 hod.**  www.facebook.com/NordicWalkingPraha

Jóga smíchu pod vedením Jany Kozlové v 1. patře v **11.00** a **13.00 hod.**

Kocouří cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chvátlové v 1. patře ve **12.00 – 12.30 hod.**

Na lekce fitbally, pilobally a balony je nutné se zapsat v místě cvičení.

Setkání zájemců o pobyty v exotice ve **12.00 hod.** před jídelnou v 2. patře

Mediální partneři:



florence
OBDOBNO ČASOPIS PRO NELEKÁŘSKÉ ZDRAVOTNÍKE PRACOVNÍKY

MOJE ZDRAVÍ

MAMMA HELP

DIAsstyl

svět potravin

Dieta

Partneři:



Městská část
Praha 4

praha12

Pořadatelé akce:



Den zdraví letos již pojednadvacáté

Tento den je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, chtějí se zbavit nadbytečných kilogramů a nevědí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí. Na Dni zdraví si můžete spočítat index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější.

Na programu bude pestrá nabídka pohybových aktivit, odborné služby, ochutnávky, prodejní výstava, motivační podněty, soutěže, diskuse s odborníky, tombola s cenami pro rozumné hubnutí apod.

Cvičení

Cvičení pod vedením cvičitelek STOBu a speciálních hostů bude probíhat celý den současně v šesti prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé.

Odborné služby

Nově budete mít možnost konzultovat s odborníky z Oddělení spánkové medicíny Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) kvalitu svého spánku a možnosti jejího zlepšení. Pokud budete mít zájem, můžete se také dozvědět, zda jste ranní ptáče nebo noční sova, co přesně to pro vás znamená a jak to můžete využít při zdravém hubnutí.

Dále budou v průběhu dne probíhat různá měření a jednoduchý test zdatnosti, z výsledků si pak spočítáte **index zdraví** (k výpočtu indexu zdraví využijte tabulku na konci tohoto letáku). Pokud nebudete s výsledky spokojeni, budete si moci po konzultaci s odborníky (nejen) ze STOBu zvolit terapii šitou na míru prá-



vě vám. Na Dni zdraví budou fungovat i další poradny (OB klinika, Mamma HELP – samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku, Promedica – měření glykemie, Top Esthetic – měření zraku).

Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu a získáte informace o skupinových kurzech zdravého hubnutí a dalších formách terapie obezity. Seznámíme vás s internetovým programem Sebekoučink a dalšími internetovými aktivitami STOBu, pomoci kterých můžete sami redukovat váhu.

Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu Dne zdraví si budete moci zakoupit mnoho pomůcek, které vám usnadní cestu ke zdravému životnímu stylu. Ochutnáte desítky nutričně zajímavých potravin. Nebudou chybět ani vhodné pomůcky na cvičení nebo do kuchyně. Prohlédnete si časopisy zabývající se výživou a životním stylem. Pitný režim zajišťuje Mattoni.

Máte-li zájem nabídnout na Dni zdraví své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte Zuzanu Málkovou na tel. čísle 776 871 322 nebo na e-mailu denzdрави@stob.cz.



Diskuse o hubnutí, tombola, přednáška MUDr. Julie Černohorské, na téma „Onemocnění žilní stěny a křečové žíly“

Od 13.30 hod. proběhne diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBu. Dále se bude konat **interaktivní kvíz** o hodnotné ceny. Na závěr diskuse proběhne slosování, při němž má v tombole každý úspěšný účastník, který zhubl od minulého Dne zdraví alespoň 5 % své váhy, možnost vyhrát řadu zajímavých potravin a pomůcek usnadňujících hubnutí. Každý, kdo zhubl 20 kg a více, bude odměněn.

Soutěž Prožij rok zdravě probíhá po celý rok 2017, průběžné vyhlášení a ocenění zapojených účastníků proběhne na letošním Dni zdraví. Přihlaste se o svou cenu! Více informací na www.stobklub.cz.



PROŽIJ ROK
ZDRAVĚ!

Co budete potřebovat?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník.

Jak se na Den zdraví dostanete?

Spojení do ZŠ Rakovského je možné tramvají č. 17 do stanice U Li-
bušského potoka nebo autobusu – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 190 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.

A na závěr milé sdělení

Vstup na Den zdraví je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

*Na shledanou s vámi se těší za společnost STOB
Iva, Zuzana a Hana Málkova*

Užívejte si život bez omezení!

Díky vysokému obsahu Omega 3&6
Flora pomáhá udržet vaše srdce v dobré kondici k čemukoli, na co máte chuť.

Přijďte na stánek Flora zjistit, jak vám správná životospráva může pomoci k aktivnímu užívání života po boku svých blízkých.

PŘIJĎTE
OCHUTNAT



www.flora.cz

Flora má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6, které jako součást pestré vyvážené stravy při zdravém životním stylu přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhají udržovat vaše srdce zdravé.



STOB pomáhá lidem měnit špatné životní návyky a vede je ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu.



Hubněte zdravě a natrvalo

Kurzy zdravého hubnutí a cvičení

V Praze letos začínají kurzy zdravého hubnutí a cvičení v týdnu od 11. 9. 2017 – konají se na různých místech od pondělka do čtvrtka. STOB nabízí v Praze nejrůznější druhy pohybové aktivity pro všechny věkové i váhové kategorie – vybere si každý podle chuti. Chcete-li si zvolit kurz či cvičení začínající v září, hlase se co nejdříve na www.stob.cz.

Aktivní dovolená se STOBem

STOB pořádá již více než 25 let pobyty v tuzemsku i v zahraničí, které účastníkům nabízejí především širokou škálu pohybových aktivit. Zájemci zde mohou získat motivaci k zahájení zdravého životního stylu i informace o zdravém způsobu hubnutí. Nabídka pro rok 2018 odstartuje již v únoru tradičním pobytem na Kanár-

ských ostrovech. STOB organizuje i pobyty pro zájemce o exotiku (např. Thajsko, Seychely a další novinky).

V březnu a dubnu 2018 se koná již tradiční léčebný pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. V tuzemsku nabízíme například pobyty s bohatým programem například v Luhačovicích, Bechyňi, Bystřici nad Pernštejnem a na mnoha dalších místech. Buďte u toho s námi a sledujte stránky STOBu – www.stob.cz.

Odborné akce, semináře

STOB organizuje po celý rok různé odborné konference. Pravidelně pořádá diskusní konferenci Dialogem ke zdraví, která reaguje na aktuální témata z oblasti výživy a potravin a snaží se vyvracet časté mýty. Konference je určena nejen odborníkům, ale všem, kdo se zajímají o výživu. Informace a přihlášky najdete na www.stob.cz/cs/seminare.

100% zdravá svačinka s sebou



- ♥ BEZ PŘIDANÉHO CUKRU
- ♥ BEZ KONZERVANTŮ
- ♥ VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY

MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT



Víte, co jíte.

SKUTEČNĚ
CELOZRNÉ SUŠENKY
S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY



Rej
CELOZRNÉ
Sušenky
4 ks
cokoládové
VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY

WWW.VITECOJITE.EU

FRUKVIK



www.pharmind.cz

Dětské ovocné tyčinky

- 100% ovocné
- bez přidaného cukru
- bez konzervantů
- praktické balení na cesty



facebook.com/pharmind

LÍNÉ NOKY ze syra Cottage

450 g MEGGLE Cottage Cheese
Rodinné balení
2 vejce (oddělit žloutek od bílku)
100 g polohrubé mouky
špetka soli

Žloutky smíchejte s Cottagem, moukou, solí a vyšlehanými bílky. Ze vzniklého těsta na vále vyválejte 2,5 - 4 cm silný váleček, mírně stlačte a nakrájejte ho na 1,5 cm velké kousky.

Vařte v osolené vroucí vodě. Po vyplavání noků na hladinu ještě cca 2 minuty.

Noky sběračkou vyjměte a podávejte s máslem, nasladko ochuceným Cottagem nebo ovocnou omáčkou.

Dobrou chuť!



www.meggle.cz
facebook.com/meggle.cz



MŮJ INDEX ZDRAVÍ

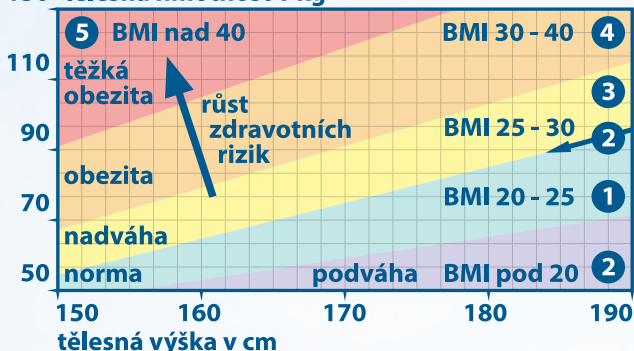
V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit.

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná na druhé straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného dále. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry, respektive absolvujete testy zdatnosti.

$$\text{BMI (body mass index)} = \frac{\text{tělesná váha v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$

130 tělesná hmotnost v kg



Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Známka
do 94	do 80	normální	1
94-102	80-88	zvýšená	3
nad 102	nad 88	vyšoká	5

Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Známka
do 5	do 10	podváha	2
5-10	10-20	fitness norma	1
11-15	21-25	norma	1
16-20	26-30	hranice normy	2
21-25	31-35	nadváha	3
26-30	36-40	obezita	4
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

Krevní cukr při odběru na lačno (v mmol/l)

Hodnota	Hodnocení	Známka
do 5,5	optimum	1
5,6-6	hraniční glykemie na lačno	2
6,1-7	zvýšená glykemie	3
7,1-11	pravděpodobná cukrovka	4
nad 11	cukrovka	5

Upřesnění tabulky: Ke správnému určení hladiny krevního cukru je potřeba odběr žilní krve. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho snědení. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně (viz program) nebo u stánku STOBu, popř. v brožuře Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti (k objednání na www.stob.cz/cs/brozury).

Výkon v testech zdatnosti oznámujete takto:

1 – velmi nadprůměrný; **2** – nadprůměrný; **3** – průměrný; **4** – podprůměrný; **5** – velmi podprůměrný.

Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN



Zaznamenejte si do tabulky údaje pro stanovení indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdatnosti se oznámujte jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtěte.

Položky	Měření				Test zdatnosti	
	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Glykémie	Chůze	Leh-sed
Hodnota						
Známka						

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Můj index zdraví: součet známek _____ : počtem známek _____ = _____

- 1-1,2** Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.
- 1,3-1,5** Gratulujeme, uspěli jste s vyznamenáním a máte náš obdiv.
- 1,6-2** Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1-2,6** Nic moc, máte co napravit, ale nikdy není pozdě.
- 2,7-3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

Řecký jogurt

www.hustyjogurt.cz

BOHATÝ NA
BÍLKOVINY



Máj skyrz

- Islandský styl jogurtu s 0 % tuku
- Bohatý na bílkoviny
- Přírodní ingredience
- Nízký obsah cukru
- Živé jogurtové kultury a bifidobakterie BB-12, které napomáhají trávení



www.mujskyrz.cz

Bonduelle

Vápeur

Upraveno na páře

Chutná jako čerstvá

www.bonduelle.cz

OBOHACENÉ O CELOZRNNÝ OVES

Nestlé
Fitness
nutritious energy

www.nestle-cereals.com

Nový SEBEKOUČINK

Jedinečný průvodce na cestě za zdravým a vyváženým životním stylem

Program SEBEKOUČINK pomáhá:

- sestavit kvalitní jídelníček
- zařadit pohybovou aktivitu do života
- měnit špatné životní návyky

Více o programu SEBEKOUČINK najdete na www.sebekoucink.cz
Program SEBEKOUČINK najdete na www.stobklub.cz/sebekoucink

Dialogem ke zdraví IV

Konference dá prostor diskusi, argumentům a různým názorům

PROGRAM: Dialog moderuje Ivana Bendová

09:30 – 09:45 **Úvod**
PhDr. Iva Málková

09:45 – 11:00 **Doplňky stravy?**
MUDr. Ondřej Nývlt
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 **Průmyslově zpracované potraviny?**
PharmDr. Margit Slimáková
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 **Střevní mikrobiom**
MUDr. Radkin Honzák, CSc.

14:00 – 15:00 **Půsty?**
Mgr. Martin Jelínek
MUDr. Dana Maňasková

15:00 – 15:30 Přestávka

15:30 – 16:30 **Ketogenní diety?**
Martina Dvořáková
Mgr. Bc. Martina Daňková

16:30 – 17:00 **Slovo lékaře, diskuse**
Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.



Hubněte
zdravě a natrvalo



FÓRUM
ZDRAVÉ VÝŽIVY



Společnost
pro výživu



Konference Dialogem ke zdraví IV se uskuteční 5. 11. 2017 od 9:00 do 17:00 v Praze v IKEMu.