

DEN ZDRAVÍ

již posedmadvacáté

Bohatý
program

Ochutnávky

Různé
druhy cvičení

Konference

Měření
složení těla

Prodejní
výstava

Odborné
poradenství

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 21. 10. 2023 od 10 do 17 hodin
v budově Konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4.

Co vás čeká na Dni zdraví?

Tento den je určen všem, kteří chtějí žít zdravě a bez nadbytečných kilogramů.

Nabídneme vám nejrůznější pohybové aktivity, odborná poradenství a měření, přednášky pod vedením odborníků, ochutnávky a diskuse s odborníky. Spočítat si můžete svůj osobní index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější.

Poradny, odborné služby, měření: Nehleďte na své potíže laická řešení, ale využijte péče kvalifikovaných odborníků.

Konference Žít a hubnout pro zdraví: Přednášky jsou určené široké veřejnosti, ale mohou být zajímavé i pro nutriční terapeutky, cvičitele a další odborníky, kteří se zabývají zdravým životním stylem. Přednášky I. bloku jsou z oblasti medicíny a pomohou účastníkům lépe pochopit výsledky naměřené v rámci poraden. Praktické přednášky II. bloku

budou inspirovat, jak převést teoretické znalosti do praktického života a jak si zlepšit svůj zdravotní stav, případně jak zredukovat kilogramy.

Pohybové aktivity: Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Navíc se budou konat různé druhy cvičení online v úterý 17. října od 17.00 do 20.15 hodin. Přihlásit se můžete na www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem-2023.

Prodejná výstava s ochutnávkami: V průběhu celého Dne zdraví budete moci ochutnat i zakoupit mnoho potravin a pomůcek, které vám usnadní cestu ke zdravému životnímu stylu.

Pitný režim zajišťuje Natura

NATURA

Program cvičení na Dni zdraví

Cvičení (sál TOWER)
10.30–11.15 Aerobik a posilování – Jarena Ježková
11.30–12.15 Terapeutická jóga – Ilona Folberová
12.30–13.15 Dynamické protažení celého těla – Hanka Hejlová
13.30–14.15 Zdravotní cvičení – Olga Běhounková
14.30–15.15 Čchi-kung – Vlasta Ptáčková
15.30–16.15 Výzva pro tělo – cvičení s pilates kruhem – Jana Machová
16.30–17.15 Movie dance – Vojta Lacko

Online cvičení úterý 17. 10. 2023

17.00–17.25 Pohybový koktejl – Hana Hejlová, Iva Málková
17.30–18.15 Dynamické protažení celého těla – Hana Hejlová
18.30–19.15 Salsa – Veronika Cheikh
19.30–20.15 Fit celé tělo – Olga Běhounková

! Na cvičení a doprovodný online program je třeba se předem přihlásit na www.stob.cz/cs/den-zdravi.

STOB nabízí mnoho druhů cvičení v centru Prahy od pondělí do čtvrtka včetně nordic a priessnitz walkingu. Nabízí i cvičení online. Více informací najdete na www.stob.cz/cs/cviceni.

Konference Žít a hubnout pro zdraví (sál PANORAMA)

H Přednášky mají omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat na www.stob.cz/cs/den-zdravi.

Přednáška o žilním onemocnění a praktická ukázka cviků při chronickém žilním onemocnění

10.30–11.10 | MUDr. Michaela Veselá

Přednáška a praktická ukázka efektivních cviků nejen pro ty, kteří mají problémy s otoky nohou, metličkami, křečovými žilami a hemoroidálním onemocněním, ale i pro ty, kteří chtějí těmto problémům předcházet.

Preventivní vyšetření kožních projevů na těle

11.20–11.50 | MUDr. Lucie Jarešová

Na přednášce si vysvětlíme, jak je důležitá pravidelná kontrola znamének a seznámíme vás s postupy péče o kůži. Vysvětlíme využití celotělového dermatoskopického přístroje, který je opatřen umělou inteligencí a dokáže hlídat znaménka v čase.

Novinky ve farmakologické léčbě obezity

12.00–12.30 | MUDr. Klaudia Hálová-Karoliová

Lze obezitu efektivně léčit pomocí léků? Představíme aktuální možnosti moderní farmakologické léčby. Léčba nadváhy a obezity ve spolupráci s lékařem může být úspěšná a dlouhodobá. Co taková léčba obnáší, jaké jsou její výhody a úskalí?

Chraňte správně své kosti před řídnutím (osteoporóza)

12.40–13.10 | MUDr. Jiří Běhounek

Přednáška seznámí s problematikou osteoporózy. Odpovíme si na otázku, co je možné ovlivnit vlastními silami a kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Spánek a obezita

13.20–13.50 | RNDr. Ing. Eva Andrlíková, Ph.D.

Spánek a náš denní i noční rytmus ovlivňují všechny procesy v těle. Jakou roli hrají v obezitě a změně hmotnosti? A má naopak změna tělesné hmotnosti nebo obezita vliv na spánek a rytmy?

Hubneme PsychoLogicky – Jak se motivovat k trvalé změně z pohledu psychologa

14.00–14.30 | PhDr. Iva Málková

Už vás nebaví číst stále stejné články s radami, co jíst, co nejíst a jak zaručeně zhubnout? Dozvíte se, jak tyto znalosti a vědomosti uplatnit v praxi. Odnese si konkrétní postupy včetně praktických materiálů, které vám pomohou zvládat vaše zlozvyky a tím si zvýšit kvalitu života.

Život je pohyb, pohyb je život aneb Pojďme se zvednout ze židle

14.40–15.10 | Mgr. Hanka Hejlová

K dlouhodobému sezení nejsme evolučně uzpůsobeni, nedělá dobře naší páteři, kloubům, očím ani žilám. Přesto v sedu trávíme čím dál větší množství času, který se následně snažíme vykompenzovat často příliš intenzivním, nebo dokonce i nevhodným pohybem. Během přednášky si řekneme, proč jsou pro nás pohyb nebo alespoň změna pozic během dne tak důležité, a zkusíme najít figle, jak se k pohybu motivovat.

Triky štíhlých gurmánků

15.20–15.50 | Karolína Kamberská

Někdo si myslí, že se gurmánství a zdravá štíhlost vylučuje. Ale není to pravda. Nabídneme tipy, jak si zachovat radost z jídla, ale zároveň se nemuset trápit kvůli váze, to vše z pohledu kuchařky a gastro-nomické novinářky.

Novinky ve výživě (od fekální transplantace po detoxikaci organismu)

16.00–17.00 | Mgr. Marina Heniková

V dnešní rychlé a uspěchané době každý hledá rychlé řešení. Jsme obklopeni mnoha často mylnými informacemi. S výživovými mýty starými i novými se setkáváme den co den – detoxikace organismu, dieta podle krevních skupin, celerová očista atd. Kde je tedy pravda? Pojďme na to společně najít odpověď.

Poradny, odborné služby, měření a váš osobní index zdraví

Analýzy, měření, testování, cenné informace a kvalifikované odpovědi na vaše problémy najdete v odborných poradnách:

STOB

- analýza složení těla, poradenství ohledně výživy a psychiky při hubnutí
- test zdatnosti, index zdraví
- poradenství v oblasti výživy a kil navíc vašeho dítěte
- nabídka aktivní dovolené
- nabídka kurzů zdravého hubnutí, cvičení
- prodej praktických pomůcek

Poradna o výživě, případně kilech navíc vašeho dítěte

Matky, babičky a další rodinní příslušníci, přijďte se poradit s odborníky, kteří vám kromě poradenství přímo na Dni zdraví poskytnou i informace o následné péči pro vaše děti.

STOBík – rodinné kurzy pro děti s kily navíc jak naživo (Praha, Brno), tak online

Jedlík-nejedlík – poradna o tom, jak účinně pracovat s nejrůznějšími jídelními nešvary u dětí ve věku od 6. měsíce do 8 let

Lázně Kynžvart – 4týdenní léčebně-rehabilitační program pro děti s nadváhou a obezitou

Žilní poradna – vše o onemocnění žil a hemoroidech přehledně a na jednom místě

FTN – změření svalové síly, vše o osteoporóze

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy – poradenství v oblasti orálního/dentálního zdraví

Výzkumný ústav potravinářský Praha (součást infrastruktury METROFOOD) – zdraví prospěšné stravování, reformulace potravin, speciální výživa

Hygienická stanice hlavního města Prahy – nácvik mytí rukou, představení ALKOBRÝLÍ, které simulují stav po požití alkoholu

L DermaMedEst – ambulance všeobecné a estetické dermatologie – preventivní vyšetření kožních projevů na těle

Poradna k redukci váhy a farmakoterapii – analýza složení těla, poradenství o možnostech moderní farmakologické léčby

Liga proti rakovině – široká nabídka publikací, hrátky o zdraví a pro zdraví aneb Zkus, jak na tom jsi!

Biorytmy – poradenství pro spánek, biorytmy a světelnou hygienu

Centrum pro závislé na tabáku – poradenství ohledně odvykání kouření

Altán Art – společné malování obrazů a mandal zdraví pro všechny generace

DIAvize – měření glykemie a prevence cukrovky

NEOvize – měření zraku

ALEN – ženy s rakovinou prsu



ALEN
Ženy s rakovinou prsu



DIAvize
Diabetologické centrum



3. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VUPP
VÝZKUMNÝ ÚSTAV
POTRAVINÁŘSKÝ PRAHA

NETLOUSTNEME.CZ



L-DermaMedEst
DERMATOLOGIE - MEDICÍNA - ESTETIKA



Fakultní
Thomayerova
nemocnice



HYGIENICKÁ
STANICE
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART



ANDRLÍKOVÁ
biorytmy | spánková a světelná hygiena



Liga proti rakovině
Praha



**Žilní
PORADNA**



NeoVize
Lepší zrak, lepší život



ART

Program v hlavním sále EMPIRIA

10.30 – Úvod PhDr. Iva Málková, MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., MPH,
Ing. Ondřej Kubín, MBA

V průběhu dne:

- Módní přehlídka sportovních podprsenek a dalšího spodního prádla – zajistí firma Caresse
- Appetit – ukázka zdravého vaření s časopisem Appetit s možností ochutnávky
- Představení vystavovatelů

15.00 – Vyhlášení výsledků kvízu

15.15 – Vyhlášení a ocenění nejúspěšnějších hubnoucích

15.30 – Setkání účastníků kurzů zdravého hubnutí, účastníků pobytů a členů STOBklubu

Léky na obezitu, existují!

Zeptejte se svého lékaře.



NETLOUSTNEME.CZ
Sponzorováno Novo Nordisk, s.r.o.

CZ23C00001

Praktické informace

Co budete potřebovat?

Chcete-li si zacvičit, vezměte si s sebou sportovní oblečení a na některá cvičení obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku nebo větší ručník. Podrobnější informace ke cvičení najdete na stránkách www.stob.cz/cs/den-zdravi.

Musíte se předem hlásit?

Kapacita přednášek a cvičení je omezená a je třeba se předem registrovat na stránkách www.stob.cz/cs/den-zdravi. **Na ostatní akce není třeba předchozí registrace.**

Jaké je vstupné?

Vstup na Den zdraví je zdarma.

Jak se na Den zdraví dostanete?

Spojení do Konferenčního centra CITY (ulice Na Strži 1702/65, Praha 4) je možné metrem C do stanice Pankrác. Auto lze zaparkovat v nákupním centru Arkády. **Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.**

Dopřejte si aktivní dovolenou plnou pohybu a dobré nálady se STOBem jak v tuzemsku (Bystřice nad Perštejnem, Luhačovice, Třeboň, Špindlerův Mlýn a další), tak v zahraničí (Řecko, Kanárské ostrovy, Turecko, ajurvedské centrum na Srí Lance, Dominikánská republika apod.). Nabízíme i víkendy (např. Golf resort Konopiště). Více informací na www.stob.cz.

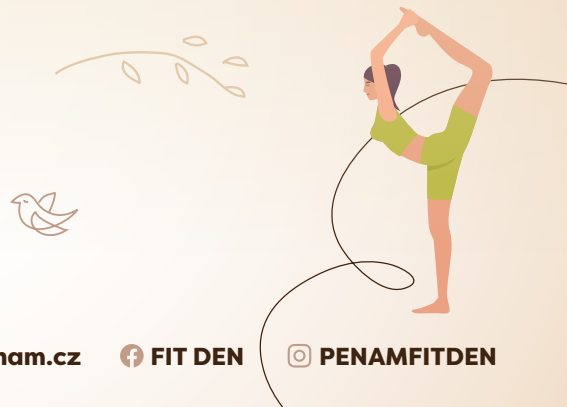
Katka přestala držet diety a díky kurzu zhubla postupně 23 kilogramů.

Vyberte si z nabídky kurzů zdravého hubnutí STOB i vy. Více informací i příběhy úspěšných účastníků najdete na stob.cz.





- ☞ Nízký obsah tuku
- ☞ Vysoký obsah vlákniny
- ☞ Z celozrnné ovesné mouky
- ☞ Nabitý vitamíny typu B a E
- ☞ Oves je přirozeně bezlepková surovina



www.penam.cz

FIT DEN

PENAMFITDEN



Zdravé
mlsání opravdu
pro každého
BEZ CUKRU

GULLON.CZ



@CHOCOLATEVALOR.CZSK



Milko
Ovofit

TVAROHOVÝ DEZERT
bez přidaného cukru

- bohatý zdroj bílkovin
- s vitamíny B1, B2, E
- se sladidly



www.milko.cz

milkopolabskemlekarny

NEPODCEŇUJTE BOLEST NOHOU

BOLEST NOHOU A OŤOKY MOHOU BÝT PŘÍZNAKEM
ŽILNÍHO ONEMOCNĚNÍ. NEPODCEŇTE TO.

www.zilniporadna.cz

22. CVO. 01. 070

Lázně v přírody



LÉČEBNÉ LÁZŇE
LÁZŇE KYNŽVART



Mánes
lázně Karlovy Vary

Léčebné lázně Lázně Kynžvart nabízejí 4týdenní KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKOU LÉČBU

PRO DĚTI S OBEZITOU hrazenou zdravotní pojišťovnou dítěte.
Děti do 6 let mají zákonný nárok na doprovod dospělé osoby.
Pobyt doprovodné osoby je hrazen ze zdravotního pojištění dítěte.

te.: 354672151/2 • recepce@lazne-kynzvart.cz



**IHNED
K JÍDLU**
NEBO OHRÁT
1-2 MIN



RYCHLÝ OBĚD PLNÝ VLÁKNINY

- Bez umělých dochucovadel a konzervantů
- Hotové jídlo, skvělé pro flexitariány i vegany
- Můžete konzumovat studené i teplé
- Vyzkoušejte také směs s quinoou, bulgurem nebo špaldou

www.bonduelle.cz



MŮJ INDEX ZDRAVÍ

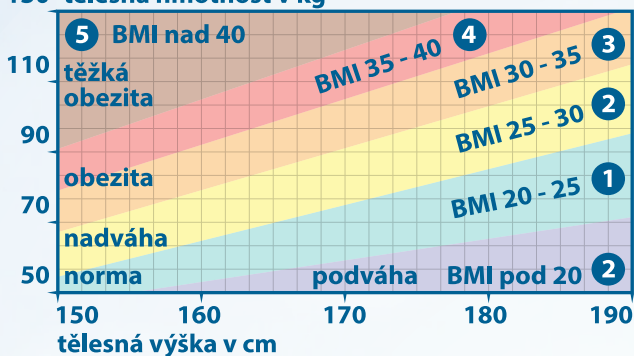
Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými na Dni zdraví. A na ty, kteří budou mít výsledky skvělé, bude u stánku STOBu čekat odměna.

Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná na následující straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného dále. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnotících kritérií na základě výsledků z měření a testů zdatnosti.

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

130 tělesná hmotnost v kg



2: Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Známka
do 94	do 80	normální	1
94–102	80–88	zvýšená	3
nad 102	nad 88	vysoká	5

3: 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	1
21–25	31–35	nadváha	2
26–30	36–40	obezita	3
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

4: Krevní cukr (glykemie v mmol/l)

Možno změřit u stánku DIAvize

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 na lačno**. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho snědení. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

5+6: Testy zdatnosti

Testy zdatnosti si můžete udělat u stánku STOBu, kde získáte i hodnotící kritéria.

Výkon v testech zdatnosti oznámujete takto:

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

Jaký je váš index zdraví?

1. Zaznamenejte si do tabulky své naměřené a spočítané hodnoty.
2. Podle hodnotících kritérií se oznámkuje a známky sečtete.
3. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky.

Položky	Měření				Test zdatnosti	
	1: BMI	2: Obvod pasu	3: Tělesný tuk	4: Glyke- mie	5: Chůze	6: Prkno
Hodnota						
Známka						

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

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

- 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 ještě rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1–2,6** Máte co napravit, ale naštěstí na změny není nikdy pozdě.
- 2,7–3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě co nejdříve pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

Nejste s výsledky spokojeni, nebo máte naopak ze svého indexu zdraví radost? Přijďte nám to sdělit ke stánku společnosti STOB.

Rádi vás pochválíme, poradíme vám, co a jak zlepšit, příp. vás odkážeme na příslušnou poradnu.



Najdete nás na:

<http://www.stob.cz>

 [stobklub](#)

 [stob_cz](#)

Dr.Max+

PRO ZDRAVÍ PRO ŽIVOT PRO KAŽDÝ DEN



Pořadatelé:



Partneři:

NETLOUSTNEME.CZ



Městská část
Praha 4

BAUSCH Health

PharmaSwiss
Choose More Life

Mediální partneři:

NAŠE PRAHA

DIAsstyl



Společnost
pro výživu

ČASOPIS
Apetit

CZ TEST

kondice



Akce se koná pod záštitou České obezitologické společnosti ČLS JEP
a starosty MČ Praha 4 Ing. Ondřeje Kubína, MBA.