

DEN ZDRAVÍ

V PRAZE SE STOBEM JIŽ PODVACÁTÉ

Tradičně bohatý program je určen všem příznivcům zdravého životního stylu, kteří chtějí:

Chutně se stravovat a přitom dbát na výhodné nutriční složení potravin

Najít si vhodnou pohybovou aktivitu a vhodné pomůcky pro pohyb

Nalézt na jednom místě vše potřebné pro zvýšení kvality života

Poradit se s odborníky v různých oblastech životního stylu

Získat inspiraci při zvládání diabetu 2. typu

Udržet si váhové úbytky

Redukovat váhu

Žít zdravě

20.
ROČNÍK



Hubněte zdravě a natrvalo

Koná se v neděli 23. 10. 2016 od 10 do 16 hodin v ZŠ Rakovského, Praha 4-Modřany

DEN ZDRAVÍ 2016 – 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	Děti na startu 10.30 – 11.10 11.15 – 12.00 http://detinastartu.cz	-	-
11.00 – 12.00	Double aerobik pro pokročilé Jarena Ježková Dita Slánská	Veslování Concept Fitness 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00		Fitbally Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 nutno se zapsat	Taoistické tai chi http://www.taoist.cz
12.15 – 13.15	Cvičení NIA Dagmar Jackson		Hormonální jóga Ilona Folberová	Fitbally: bodyball Jitka Kamarytová 12.15 / 12.45 nutno se zapsat	Řecké tance Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	Velká tělocvična I: Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, ukázka výroby margarínu s ochutnávkou, setkání účastníků STOBklubu, jóga smíchu a hubnutí, kvíz, losování, tombola				
15.00 – 16.00	Movie dance Vojta Lacko	Vibrační kruhy 15.00 / Martin Hojda Chůze jako z partesu 15.30 / Olga Chválová	DeepWORK Kateřina Machová Elixír studio http://elixirstudio.cz/	Kardio fitball s posilováním Eva Kápllová 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	SM systém Dagmar Jackson

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

Jóga smíchu pod vedením J. Kozlové v 1. patře ve **11.00, 11.45 a 13.00 hod.**

Pohyb vsedě proti bolestem zad pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **12.30 – 13.00 hod.**

Na lekce fitbally, vibrační kruhy, veslování je nutné se zapsat v místě cvičení.



Den zdraví letos již podvacáté

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

Novinkou jubilejního Dne zdraví je i dopolední program pro děti. V rámci projektu Děti na startu bude organizována pestrá pohybová aktivita pro děti od 4 do 10 let. Rodiče jistě potěší, že odborníci z poradny Fitbee změří dětem v této věkové kategorii množství svalové hmoty a tělesného tuku, a navíc velmi důležitý parametr – kostní hustotu, protože už i u dětí se vyskytuje osteoporóza. Poradí i se složením jídelníčku.

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 od-



borníky (nejen) ze STOBu zvolit terapii šitou na míru právě vám. Na Dni zdraví budou fungovat i další poradny (OB klinika, NaturaMed, VZP – měření tuku přístrojem InBody, Mamma HELP – samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku, 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, pomocí kterých můžete na internetu sami redukovat váhu.

Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu Dne zdraví si budete moci zakoupit mnoho pomůcek, které podněcují uživatele ke zdravému životnímu stylu a usnadňují redukcí váhy. 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 Rajec.

PROŽIJ ROK ZDRAVĚ! Soutěž Prožij rok zdravě začíná v září 2016, vyhlášení a ocenění účastníků proběhne na letošním Dni zdraví. Chcete se dozvědět více? Sledujte internetové stránky www.stobklub.cz.



*Rostlinné
oleje z Českého ráje*



www.fabiashop.cz
www.fabioprodukt.cz
www.facebook.com/fabioprodukt



Sportáci, už máte svůj chleba?



WWW.PENAM.CZ

Diskuse o hubnutí, ukázka výroby margarínu s ochutnávkou, tombola

Od 13.30 hod. proběhne diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBu. Zjistíte také, jak se vyrábí kvalitní rostlinné tuky a jak mohou být prospěšné pro vaše zdraví! Samozřejmě budete mít možnost je i ochutnat. 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.

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

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 autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 253 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. číslo 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 Málková

Víte,
že správná
životospráva
začíná na talíři?

Proto v sobě Flora s máslem
snoubí to nejlepší z olejů.

**Přijďte na stánek Flora zjistit,
jak mohou být rostlinné oleje
prospěšné pro vaše zdraví.**

Přesvědčte se, že Flora je vyrobena pouze
z nejvyšší kvality surovin, a inspirujte se, jak jednoduše
a rychle vyrobit lahodné pomazánky.

www.flora.cz

novinka



To nejlepší
Z OLEJŮ



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



Kurzy zdravého hubnutí a cvičení

V Praze začínají kurzy zdravého hubnutí a cvičení v týdnu od 12. 9. 2016 – konají se na různých místech od pondělka do čtvrtka. Kurzy jsou různě modifikované – pro uspěchané, s aerobním cvičením, se spinningem, bez pohybové aktivity apod. STOB nabízí v Praze také 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, hlaste se co nejdříve na www.stob.cz.

Odborné akce, semináře

STOB organizuje po celý rok semináře pro odborníky i laiky s různým zaměřením – nové trendy ve výživě, kvalita potravin, koučování, výživa dětí apod. 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 na www.stob.cz.

Aktivní dovolená se STOBem

STOB pořádá již 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 2017 odstartuje již v únoru tradičním pobytem na Kanárských ostrovech.

STOB organizuje i pobyty pro zájemce o exotiku. V březnu 2017 bude novinkou kombinace Malediv a Spojených arabských emirátů, v březnu a dubnu 2017 již tradiční léčebný pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance a dále pobyt s cvičením na ostrově Mauritius a další novinky. Buďte u toho s námi a sledujte stránky STOBu www.stob.cz.



www.rajec.com



Novinka!

Přírodní ovocné tyčinky Dr. Light Fruit

- ✓ obsahují více než 85 % ovoce
- ✓ přírodní a zdravé
- ✓ bez dochucovadel
- ✓ bez barviv
- ✓ šťavnaté
- ✓ z kvalitních a přírodních surovin
- ✓ šetrné a jemné zpracování

**Šťavnatá kolekce chutí a vůní
- ovoce k svačince v malé tyčince!**

www.pharmind.cz

VYSOKÝ
OBSAH BÍLKOVIN

NÍZKÝ
OBSAH TUKU

HRUDKOVITÁ
KONZISTENCE

**Nový
Cottage
Cheese
Light**

MEGGLE

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

MEGGLE



Logo „Vím, co jím“ jako rádce

Na Dni zdraví se představí iniciativa **Vím, co jím a piju**, která uděluje logo **Vím, co jím** výživově hodnotným potravinám. Logo najdete na těch potravinách, které mají snížený obsah cukru a soli, nasycených a trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí logo i množství energie a vyšší podíl vlákniny.

Přísnými mezinárodními kritérii zatím prošlo a logo získalo v Česku přes **350 produktů**. Mezi partnery zapojené do iniciativy patří renomované potravinářské společnosti. Po odborné stránce spolupracuje iniciativa s předními českými i světovými odborníky na výživu, včetně již dlouholeté spolupráce se společností STOB.

Na Dni zdraví se můžete těšit na **výstavku a ochutnávku produktů označených logem Vím, co jím**.

Podrobné informace o logu Vím, co jím i seznam označených výrobků naleznete na www.vimcojim.cz.



KRYOCENTRUM
HARMONIE

Kryoterapie v Luhačovicích

Kryoterapii si můžete od roku 2016 dopřát i v Luhačovicích. Kryoterapie účinně pomáhá při následujících chorobách a stavech:

- chronická zánětlivá onemocnění kloubů a zad
- celulitida (pomerančová kůže) u nadváhy a obezity
- bolestivé zádové syndromy
- zánětlivá revmatická onemocnění měkkých částí kůže
- roztroušená skleróza (skleróza multiplex)
- poúrazové a pooperační hematomy a otoky
- psoriáza (lupénka) s kloubními a kožními příznaky
- zlepšení funkce imunitního systému

Více informací na www.kryo-harmonie.cz.

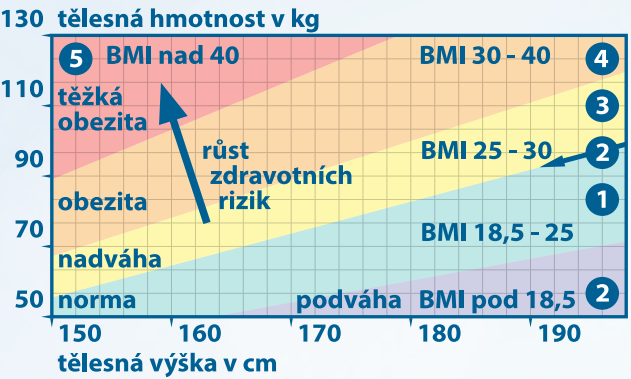
MŮJ INDEX ZDRAVÍ

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.

BMI (body mass index)



Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Znamka
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

Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
95–101	81–87	zvýšená	3
nad 101	nad 87	vysoká	5

Krevní tlak (v mm Hg)

Systolický	Diastolický	Hodnocení	Znamka
do 120	do 80	optimální TK	1
120–129	80–84	normální TK	1
130–139	85–89	vysoký normální TK	2
140–159	90–99	hypertenze I. stupně	3
160–179	100–109	hypertenze II. stupně	4
nad 179	nad 109	hypertenze III. stupně	5

Upřesnění tabulky: Je-li zvýšen jen diastolický nebo systolický tlak, udělte si známku odpovídající „horšímu“ tlaku, tj. pokud máte systolický 135 a diastolický 98, udělte si známku 3, i když systolický tlak odpovídá známce 2. Jsou-li vaše naměřené hodnoty opakovaně (více než 3x) vyšší než optimální nebo normální, konzultujte tento stav s ošetřujícím lékařem.

Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně (viz program) nebo na stánku STObu, popř. v brožurě 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 hodnotících kritérií pro měření a test zdatnosti se označujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete.

Položky	Měření				Test zdatnosti	
	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Krevní tlak	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 napravovat, 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?

Bonduelle

Vapeur

Upraveno na páře

Chutná
jako čerstvá



www.bonduelle.cz

Prvotřídní MULTISYSTÉM ZEPTER

umožňuje vařit **ZDRAVĚ A ÚSPORNĚ**

- ▶ vaření bez přidání tuku a vody
- ▶ zachování živin a tekutin uvnitř nádoby
- ▶ technologie URA - dvakrát tvrdší a odolnější povrch
- ▶ DOŽIVOTNÍ ZÁRUKA

**Přijďte si k nám
nádoby vyzkoušet!**
Objednejte se na tel.:
777 225 505



YEARS OF EXCELLENCE
25 zepter®
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

Zepter International slaví v letošním roce 25 let svého působení v České republice. **Slavte s námi a získajte některou z narozeninových cen.** Více info zde: www.zepterhra.cz



Hubněte
s křehkými
chleby
wasa®



Najdete nás na www.facebook.com/wasa.ceska.republika a na www.wasa.cz

LUŠTĚNINOVÉ MOUKY

- zdroj kvalitních bílkovin
- vhodné na zahušňování polévek a omáček
- hodí se i na přípravu pomazánek
- cizrnovou mouku výběrovou lze použít i jako náhražku vajec na obalování



extrudo
nature product

www.extrudo.cz

DIALOGEM KE ZDRAVÍ III

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

9.30 – 9.45

Úvod

PhDr. Iva Málková

9.45 – 11.00

Jak si vybrat poradce na výživu?

Ing. Hana Strítecká, Ph.D.

Mgr. Tamara Starnovská

MUDr. Ondřej Nývlt

11.00 – 11.30

Přestávka

11.30 – 12.30

Kolikrát denně jíst?

MUDr. Dana Maňásková

MUDr. Václava Kunová

12.30 – 13.30

Pauza na oběd

13.30 – 14.00

Obezita a sex

MUDr. Dita Pichlerová

14.00 – 15.00

Vegetariánství?

Mgr. Martin Jelínek

Doc. MUDr. Pavel Kohout

15.00 – 15.30

Přestávka

15.30 – 16.30

Paleodieta?

Julie Zákostelecká, DiS.

Doc. MUDr. Pavel Kohout

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 III se uskuteční 22. 10. 2016 od 9.30 do 17.00 v Praze v IKEMu.