

DEN ZDRAVÍ

již poosmadvacáté

Bohatý
program

Ochutnávky

Různé
druhy cvičení

Konference

Měření
složení těla

Prodejní
výstava

Odborné
poradenství

Vstup
zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 19. 10. 2024 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. První část přednášek je z oblasti medicíny a pomůže účastníkům lépe pochopit výsledky naměřené v rámci poraden. V další části budete moci diskutovat s odborníky ze STObu a vyslechnout jejich

přednášky, které poradí, jak převést teoretické znalosti do praktického života a jak zredukovat kilogramy.

Pohybové aktivity: Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Navíc se budou konat různé druhy cvičení online a webinarů ve středu 16. října od 18.00 do 21.15 hodin. Přihlásit se můžete na www.stob.cz/cs/cviceni-na-dni-zdravi-se-stobem-2024.



Prodejní 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 Pevné břicho (a zdravá záda) – Hanka Hejlová
13.30–14.15 Jak si dát bezpečně zabrat – 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 Zumba – Ivana Lázníková

13.00–14.00 a 16.00–17.00
Nordic walking – Jana Sedláčková

Online cvičení a webinarů středa 16. 10. 2024

18.00–19.00
Zdravotní cvičení, které vám dá bezpečně zabrat
– Olga Běhounková

19.00–19.50
Protahování fascií od hlavy až k patě
– Dagmar Jackson

20.00–21.15
Webinarů Proč nevynechávat pohyb nejen při hubnutí
– Hana Hejlová



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 během roku od pondělí do čtvrtka včetně nordic a priessnitz walkingu. Využít můžete i cvičení online. Více informací najdete na www.stob.cz/cs/cviceni.



Konference Žít a hubnout pro zdraví (sál PANORAMA)

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



Žilní onemocnění s praktickou ukázkou cviků při chronickém žilním onemocnění

10.30–11.10 | MUDr. Júlia Černožorská

Ukážeme vám efektivní cviky nejen na problémy s otoky nohou, pocity těžkých nohou, metličkami, křečovými žilami a hemoroidálním onemocněním, ale i tipy, jak těmto problémům předcházet.

Tajemství vztahu lymfy a gynoidní obezity

11.20–11.50 | MUDr. René Vlasák, Mgr. Soňa Vlasáková Brskovská

Jste „jablíčko“ nebo „hruška“? Víte, jaké jsou hlavní rozdíly v léčbě těchto typů ukládání tukové tkáně? Prozradíme vám, jak postupovat při zhoršující se celulitidě a nárůstu tuku v oblasti stehen a hýždí.

Nové léky, které pomáhají řešit nejen hlad, ale i emoční jedení

12.00–12.30 | MUDr. Klaudia Hálová Karoliová

Nastala revoluce ve farmakologické léčbě obezity? Jsou různé typy léků pro různé typy lidí? Co léčba léky obnáší a jaké jsou její výhody a úskalí? Představíme vám aktuální možnosti moderní farmakologické léčby pro nadváhu či obezitu.

Chraňte své kosti před řídnutím (osteoporóza)

12.40–13.10 | MUDr. Jiří Běhounek

Můžete vlastními silami ovlivnit řídnutí kostí? A kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc? Přednáška nabídne stručné seznámení s problematikou osteoporózy a důvody jejího rozvoje.

Vliv spánku na obezitu

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?

VIP salonek – setkání s odborníky STOBu

14.00–15.10

Setkání je pro absolventy i nové zájemce STOBích programů a služeb. Obdržíte praktický dárek dle svého výběru a nenechte si ujít odborně-praktický program.

• Hubnutí se STOBem očima lektorů i absolventů

14.00–14.30 | Mgr. Petra Mocová, Jana Mouchová, Mgr. Jana Šimečková, Mgr. Tereza Rogalewiczová, Mgr. Bc. Kristýna Tůmová a Bc. Veronika Mayová

Láká vás zhubnout se STOBem zdravě a natrvalo, ale máte řadu otázek? Zkušené lektorky STOBu si pro vás připraví nejčastější výzvy z praxe a odpoví na vaše otázky. Své zkušenosti popíšíou i absolventky kurzů.

• Aktivní dovolená se STOBem v přátelské a zdravé atmosféře

14.40–15.10 | PhDr. Iva Málková

Rádi byste vyrazili na aktivní dovolenou se STOBem? Poznejte zkušenosti účastníků i lektorek a zeptejte se na vše, co vás zajímá. Se STOBem můžete cestovat po světě i po Česku. O zájezdech pohovoří PhDr. Iva Málková, Mgr. Alena Zmeškalová, PhDr. Jana Křemenská, Jana Machová a Mgr. Hanka Hejlová a také samotní účastníci zájezdů.

Vážíte se správně aneb Jak rozumět parametrům, které moderní váhy měří?

15.20–15.50 | Mgr. Tereza Rogalewiczová

Z parametrů z moderních vah (bioimpedančních přístrojů) nám často může jít hlava kolem. My vám je do detailu vysvětlíme, abyste svému složení těla lépe rozuměli.

Jak na zajídání emocí

16.00–16.30 | Mgr. Petra Mocová

Víte už o výživě skoro všechno, ale přesto se vám stává, že se v emočních situacích přejíte? Dozvíte se, čím to může být způsobené, a vyzkoušíte si některé techniky, které vám pomůžou regulovat emoce jiným způsobem.

Pohyb jako klíč ke zdraví aneb Jako kytkám závlaha je vašim svalům námaha!

16.40–17.10 | PhDr. Olga Běhounková

Pohyb a sport prospívají našemu tělu i duši. Dozvíte se, co vše pohyb v našem těle ovlivňuje, a zkusíme najít figle, jak se k pohybu motivovat.

Poradny, odborné služby, měření a váš osobní index zdraví

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

STOB

- analýza složení těla, poradenství ohledně výživy a psychiky při hubnutí
- poradna k pohybu, test zdatnosti, index zdraví
- poradenství v oblasti výživy a kil navíc
- poradenství ke kilům navíc vašeho dítěte
- nabídka aktivní dovolené
- nabídka kurzů zdravého hubnutí a cvičení jak naživo, tak on-line
- prodej praktických pomůcek

DIAvize – měření glykemie a prevence cukrovky

NEOvize – měření zraku

ALEN – edukace samovyšetření prsu

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

Gynoidní obezita a lipedém – za vašim problémem s redukcí může být nedostatečnost lymfatického systému

FTN – osteoporóza, metabolická onemocnění kostí, měření svalové síly

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

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 pro všechny generace

Zachraň život – workshop první pomoci

INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ S ODBORNÍKEM STOBu

STOP STOB OBEZITĚ

HUBNĚTE PSYCHOLOGICKY

WWW.STOB.CZ/CS/ODBORNICI-STOBu



ALEN
Ženy s rakovinou prsu



DIAvize
Diabetologické centrum



ANDRLÍKOVÁ
biorytmy | spánková a světelná hygiena

NETLOUSTNEME.CZ



UNIVERZITA KARLOVA
3. lékařská fakulta



**Žilní
PORADNA**

NeoVize
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT



ART



VUPP
VÝZKUMNÝ ÚSTAV
POTRAVINÁŘSKÝ PRAHA



cpm
LYMFOCENTRUM



Liga proti rakovině
Praha



ifmsa



Fakultní
Thomayerova
nemocnice

Program v hlavním sále EMPIRIA

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

V průběhu dne:

Představení vystavovatelů

15.30 – Vyhlášení výsledků kvízu

15.45 – Vyhlášení a ocenění nejúspěšnějších hubnoucích



**STOP
STOB
OBEZITĚ**

HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY

KURZY HUBNUTÍ STOBu

WWW.STOB.CZ/CS/KURZY-HUBNUTI

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 (např. Bystřice nad Pernštejnem, Luhačovice, Třeboň, Mariánské Lázně, Lipno, Turnov), tak v zahraničí (Štúrovo, Kanárské ostrovy, Řecko, Turecko, Ischia, ajurvédské centrum na Srí Lance, Thajsko, Zanzibar atd.). Nabízíme i víkendy (např. Golf resort Konopiště, Klíny, Mariánské Lázně). Více informací na www.stob.cz.

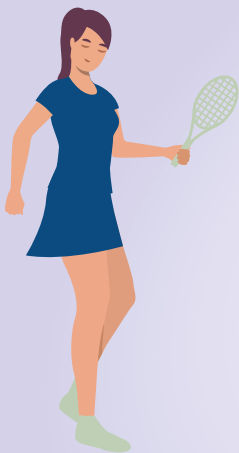
Katka přestala držet diety a díky kurzu zhubla postupně 23 kilogramů.

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





Žijte s chutí, buďte Fit!



www.penam.cz

FIT DEN

PENAMFITDEN

5 DŮVODŮ

proč hubnout ve spolupráci s lékařem

1. Nemusíte se obávat o svém problému mluvit.
2. Zjistíte, proč to předtím nešlo.
3. Získáte informace o svém zdraví.
4. Hubnutí půjde snadněji.
5. Máte šanci přetnout začarovaný kruh.

CZ240B00113



Vyhledejte lékaře



NETLOUSTNEME.CZ



DOPLŇTE ENERGIÍ SE SUPER JOGURTEM





NEPODCEŇUJTE BOLEST NOHOU

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

www.zilniporadna.cz

22. CVO.01.070

Bonusy 2024

až **4000** Kč

na vaše
zdravé
hubnutí

více
informací



Přidejte se k nám
do 30. září 2024

www.211.cz



DiaChrom®



DiaChrom obsahuje vedle sladících složek navíc speciální komplex označovaný také jako **GTF faktor** s navázaným trojmocným chrómem, který přispívá k **udržení normální hladiny glukózy v krvi** a k normálnímu metabolismu makroživin.

VÍC NEŽ JEN SLADIDLO

**ŽÁDEJTE
V LÉKÁRNÁCH**

SEBEKOUČINK

PRŮVODCE ZDRAVÝM
ŽIVOTNÍM STYLEM



- **Kontroluje denní energetický příjem.**
- **Eviduje denní pohybovou aktivitu.**
- **Pomáhá měnit špatné návyky v životospřávné.**
- **Obsahuje stovky receptů.**



Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

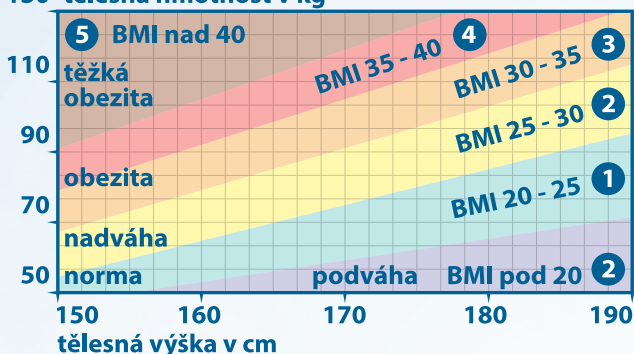
Na Dni zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a na následujících řádcích se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoli, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Výsledky můžete ihned probrat a řešení hledat společně s odborníky přítomnými 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 zdravotnosti.

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	Znamka
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	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	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	Znamka
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 zdravotnosti

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

Výkon v testech zdravotnosti 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



Česká
obezitologická
společnost



Městská část
Praha 4



211

Dr.Max⁺

Mediální partneři:



Společnost
pro výživu

NAŠE PRAHA

ČASOPIS
Apetit **DIAstyl**
kondice



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