

## Úspěšná redukce kilogramů vede přes zapisování

Ačkoli vám to přijde velmi potupné, mnoho lidí, kteří úspěšně zhubli (*i opakovaně*) desítky kilogramů, připouští, že pravdivý a podrobný zápis jídelníčku a jídelního chování jim pomohl lépe nastartovat redukční režim. V první fázi není třeba vůbec myslet na to, co jíme, ale že vůbec jíme a hlavně vše zaznamenat do notýsku apod. Sami možná budete překvapeni, kolik příležitostí „strčit jídlo do pusy“ se za týden naskytne.



Typické bývají volně položené sušenky ke kávičce na kancelářském stole (*vždy jich vyndáme víc a během dne je jen tak mimoděk sníme*). Časté jsou také čokoládové tyčinky v prvním šuplíku stolu (*neustále doplňované*) pro zahnání stresových situací. Velkým nešvarem bývají pracovní porady, zvláště když vedoucí pracovník po svých zaměstnancích chce nějakou práci navíc. To pak bývá porada i s občerstvením, které činí zaměstnance o něco povolnější.

### Zapisování je skutečný základ úspěšných změn

Ať už je to s podléháním nejrůznějším pochutinám ve vašem případě jakkoliv, důležité je zpočátku všechno zapisovat, a to aspoň po dobu dvou týdnů. Ve svých

zápisech v žádném případě nevynechávejte víkendy, kdy se stravovací režim u mnohých z nás výrazně odlišuje od běžného pracovního týdne.

Z naší praxe víme, že více než dvě třetiny lidí uvádějí, že se jim již při dvoutýdenním zapisování podařilo zredukovat jeden či dva kilogramy. A to je to právě nastartování procesu změn. Pokud jste však zapisovali poctivě a žádnou stravovací chybu neodhalili, resp. žádná kila nezredukovali, máte nejvyšší čas předložit své zápisky odborníkovi.

### Pochopit principy vlastního stravovacího chování

Určit, kdo je tím pravým odborníkem, bývá z dlouhodobého hlediska vývoje hmotnosti největším úskalím. Existuje sice mnoho poradců výživy, kteří vám velmi podrobně zmapují, co všechno jste snědli, tzn. obsah bílkovin, sacharidů a tuků (*tj. hlavních živin*), ale často i zinku, hořčíku, vápníku atd. Tato přesná analýza, provedená ovšem z ne zcela přesných záznamů, může sice vypadat velice odborně, ale vždy vede především k tomu, abyste si nakoupili nějaké potravinové doplňky, které však nejsou téměř nikdy při redukční dietě zapotřebí.

Ke stanovení úspěšného režimu je užitečnější znát např. chuťové preference a také odhalit poruchy jídelního chování (*stresové přejídání apod.*), což bez podrobného rozhovoru nad zápisníkem

většinou nelze. V každém případě platí jedno obecné pravidlo: čím přesnější a konkrétnější doporučení dostanete a čím více změn budete na začátku nuceni učinit, tím více bude vaše redukční snažení z dlouhodobého hlediska méně úspěšné. Důležité proto je pochopit principy vlastního jídelního chování, abyste mohli postupně začít pracovat na úspěšné změně a aby vás stanovený redukční režim nevykolejil z běžného denního života.

### Kdy zařadit pohyb?

Pohyb zapojte do svého procesu změny co nejdříve, kdy vám to dovolí zdravotní stav. Důležité je, aby se stal každodenní běžnou součástí vašeho režimu. V případě jakýchkoli zdravotních omezení se poradte se svým lékařem či fyzioterapeutem. A vězte, že při mnoha omezeních existuje celá řada pohybových aktivit, které lze provozovat.

Proto neváhejte, vezměte papír a načrtněte si kolonky den, čas, druh, množství jídla a nechte ještě malý prostor na poznámky, ve kterých budete popisovat emoční či psychické podněty, které vás vedly ke konzumaci toho kterého jídla (*např. že vás někdo naštvál apod.*). Zápisník noste stále s sebou, ať jsou vaše zápisky co nejautentičtější. Příště budeme pokračovat. Mnoho úspěchů vám přeje

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

# Je v mém případě vhodná bariatrická léčba obezity?

## Jaká existují pravidla a jaké jsou možnosti

Vzhledem k vysokému počtu dotazů týkajících se bariatrické léčby obezity, které do redakce došly během letních měsíců, jsme se rozhodli vám možnosti a především podmínky pro bariatrickou léčbu obezity v následujících 9 bodech znovu osvěžit.

### 1. Jsem vhodným kandidátem pro bariatrickou léčbu?

Na tuto otázku nelze odpovědět paušálně, nicméně existuje několik kritérií, která musí být splněna. Zprvu musí pacient tuto metodu léčby obezity sám chtít, dále je to např. věkové omezení (*musí vám být více než 18 let*), hodnota BMI, která u jinak zdravých obézních musí být vyšší než

změně stravovacích návyků, je možné po určité době o bariatrické léčbě obezity uvažovat.

### 3. Kdo indikuje pacienty k bariatrii?

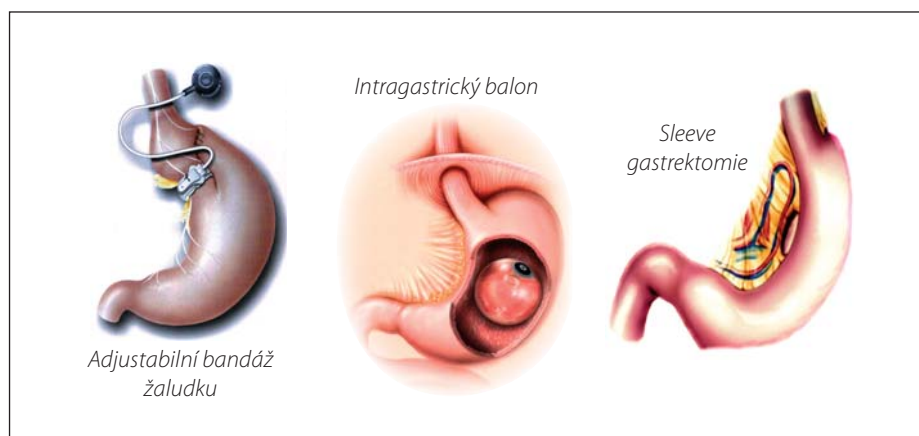
Obecně může pacienty k bariatrickým výkonům indikovat jakýkoli lékař. Pacient musí být ale před operací vždy vyšetřen obezitologem, bariatrickým

chirurgem a psychologem. Dále jsou nutná vyšetření k vyloučení onemocnění žaludku, jako např. gastroscopie (*hadice do žaludku*), polykací akt (*polknutí kontrastní látky pod rentgenovou kontrolou*), sonografie jater a žlučníku.

### 4. Jaké druhy výkonů nabízí současná bariatrie?

Jednak to je tzv. klasická bandáž žaludku, u které musíte mít na paměti, že po jejím výkonu se již nikdy v životě „pořádně“ nenajíte. Budete muset jíst pomalu a hodně žvýkat, aby strava byla schopná projít skrz bandáž. Někteří pacienti tak po operaci nemohou jíst např. hovězí maso, jiní citrusové plody apod. A pokud to nedodržíte a „shltnete“ velké množství jídla najednou, tak je zase s velkou pravděpodobností rychle vyzvracíte.

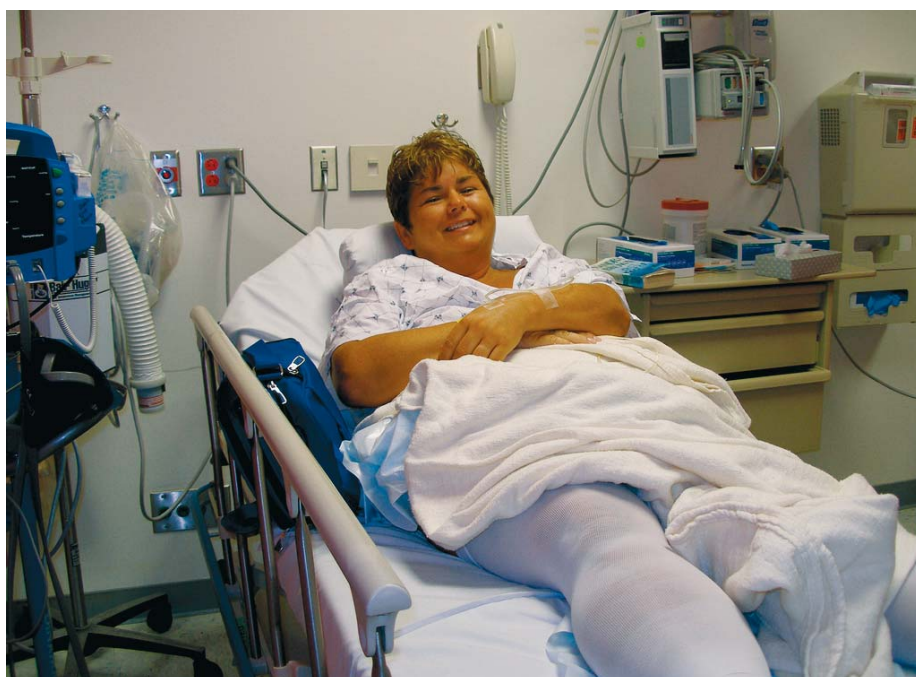
Mezi další bariatrické výkony patří sleeve gastrektomie neboli tubulizace žaludku, při které se odstraňuje velké



35 kg/m<sup>2</sup>. U obézních s přidruženými komplikacemi (*cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina krevních tuků – cholesterolu, astma, neplodnost, artróza nosných kloubů aj.*) může být bariatrická léčba obezity zvažována již při BMI vyšším než 30 kg/m<sup>2</sup>.

### 2. O bariatrii jsem si přečetl(a) v časopise a jedině tento způsob hubnutí chci. Dieta ani pohyb pro mě nejsou.

Obecně lze říci, že v daný okamžik nejste vhodným kandidátem. Bariatrická léčba sice pacientům pomáhá hubnout, nicméně pokud se neumíte racionálně stravovat – tzn. malé porce jídla v pravidelných intervalech – ani ona (*zejména pak bandáž žaludku*) vám nepomůže. Pokud ovšem přistoupíte ke





zakřivení žaludku. Po tomto výkonu mají pacienti o něco volnější dietu než po bandáži žaludku a většinou dobře tolerují maso, ovoce i zeleninu. Nicméně i zde je nutné dodržovat dietu, v opačném případě totiž může dojít k „roztáhnutí“ zmenšeného žaludku a přestane hubnout.

A do třetice se můžete v současné bariatrii setkat s gastrickým minibypassem, při kterém se žaludek v dolní části zaslepí a chirurg vytvoří spojnicu mezi žaludkem a střevem. Potrava tak má menší plochu na vstřebávání živin a v důsledku toho pacient hubne. Nevýhodou může být *(ale také nemusí)* celoživotní průjem.

### 5. Mám mentální postižení, a proto nejsem schopen držet dietu. Je nějaká možnost i pro mě?

Ano, je. Většina pacientů s mentálním postižením *(např. s Prader-Willy syndromem, Downovým syndromem aj.)* je indikována na bypassové operace, u nichž není spolupráce pacienta v pooperačním období *(tedy při dietě)* až tak přísná.

### 6. Mohou se po bariatrické operaci vyskytnout nějaké komplikace?

Komplikace se obecně mohou vyskytnout po každé operaci, tedy i po bariatrické. V zásadě je dělíme na časné *(ihned po operaci)*, jako např. krvácení *(vyskytuje se jen vzácně)*, a pozdní *(s odstupem měsíců až roků po operaci)*,

kteří většinou vyplývají ze snížené spolupráce pacienta a nejčastěji se jedná o „přejedení“ či „posunutí“ bandáže.

### 7. Může se stát, že ani po bariatrickém výkonu nezhubnu?

Ano, zejména pak tehdy, když jste byl(a) indikován(a) k bariatrickému výkonu unáhleně, v krátkém časovém úseku *(tedy pro vás nebyl vůbec vhodný)*, anebo jste byl(a) indikován(a) pro špatný typ bariatrického výkonu *(v důsledku nedodržení všech předoperačních vyšetření)*. Dále můžete mít potíže s hubnutím po chirurgickém zákroku, pokud vaše jídelní chování před ním bylo chaotické.



### 8. Na koho se mám obrátit, když chci podstoupit bariatrický výkon?

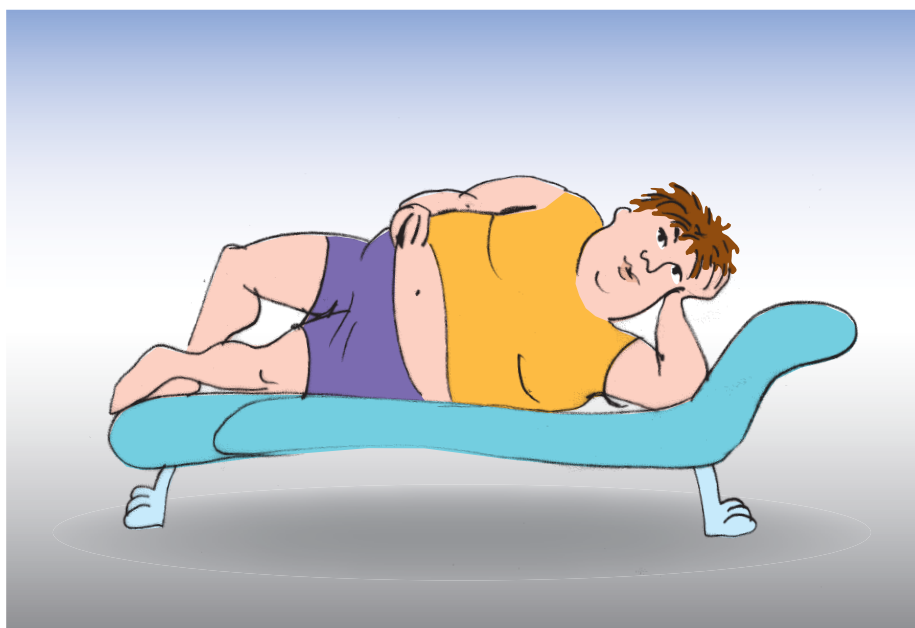
Obrátit byste se měli na obezitologa či bariatrického chirurga. Můžete tak učinit prostřednictvím vašeho praktického lékaře nebo přímou cestou. Přehled obezitologů je k dispozici např. na [www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz).

### 9. Jsou bariatrické operace hrazeny zdravotními pojišťovnami?

Ano, zatím je to tak, že jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami. Pokud byste byli samoplátcí, tak např. bandáž žaludku stojí cca 140 tis. korun.

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



## Breussova dieta

V rámci pokračování našeho seriálu o dietách si tentokrát přiblížíme tzv. Breussovou dietu, která se trochu vymyká klasickým „zaručeným“ dietám, neboť se doporučuje zejména nemocným, kteří trpí rakovinou. Založena je na tom, že po dobu 40 dnů nahradíte veškerou pevnou stravu ovocnými a zeleninovými šťávami. Teorie o tom, že nádor při nízkém energetickém příjmu „vyhladovíme“ a on sám zmizí, mi přijde zcela nesmyslná, resp. dosud není podložena žádnou klinickou studií, která by tento mechanismus odborně podporovala.



Pro pacienta trpícího již zhoubným nádorem a podstupujícího náročnou a intenzivní léčbu (*chirurgickou a následně onkologickou – chemoterapii a ozařování*), která sama o sobě výrazně oslabuje jeho imunitní systém, je zcela nežádoucí, aby ještě hubnul a tím oslaboval svůj imunitní systém, který je nezbytný pro zničení nádoru. Navíc platí, že téměř každá onkologická léčba sama o sobě s sebou nese hubnutí. A pokud pacient během onkologické léčby začne držet ještě tuto dietu, hubnutí se výrazně prohloubí a může mít až fatální důsledky (*pacient možná vyhladoví nádor, ale zcela jistě i sebe sama a jeho organismus již nebude mít dostatek sil na další boj s nádorem*).

### Brutální porušení optimálního složení stravy

Lidská strava má být vždy pestrá, tzn. že 50–60 % mají tvořit sacharidy (*i u diabetiků*), 15–20 % bílkoviny a 20–30 % tuky. Pokud začne příjem jedné složky potravy výrazným způsobem převyšovat ostatní, má to vždy na naše tělo špatný vliv. Ale zpět k Breussově dietě. V ní je dovoleno

pít pouze ovocné a zeleninové šťávy, tzn. 90–100% příjem sacharidů a tedy nulový příjem bílkovin a tuků, které si tělo začne brát z vlastních zásob, tedy ze svalů a v menší míře z tukové tkáně. Pacient hubne, ale především ztrácí svalovou

hmotu, což je velmi nežádoucí. Minimální příjem minerálů vede ke zhoršení kvality pokožky (*kůže je suchá a olupuje se*) a k vypadávání vlasů. Výrazným způsobem se může u pacientů zhoršit nálada, velmi častá je i únava.

### A k čemu to vede?

Strava, která je složená hlavně ze sacharidů, vede ke ztukovatění (*steatóze*) jater, které je velmi nežádoucí, a to zejména pokud se pacient podrobuje chemoterapii a játra jsou tak zatěžována nejen chemoterapií, ale i nesmyslnou dietou. Nejsem odpůrcem ovocných a zeleninových šťáv, které jsou jako doplněk stravy při zhoubných nádorech žádoucím zdrojem vitamínů, ale aby byly jediným zdrojem příjmu energie při maligním onemocnění, je velké hazardování se životem. Proto je podle mého názoru držení této diety, pokud trpíte zhoubným nádorem, zcela nesmyslné.

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



# Odkud se vzalo rčení, že obézní člověk je šťastný?

V populaci se můžeme setkat s názorem, že obézní lidé jsou šťastní, že se pořád smějí. Je tomu ale opravdu tak? Ze své obezitologické praxe toto rozhodně potvrdit nemohu. Obezita s sebou v dnešní době přináší ne jeden zdravotní či psychický problém. Pojďme se zblízka podívat alespoň na nejčastější „bolístku“ obézních pacientů, a tou je deprese.

K depresi, civilizační nemoci dnes v mnoha pádech skloňované, je nutné hned na začátku zdůraznit, že není deprese jako deprese. Rozlišujeme deprese endogenní (*příčina je v našem mozku, kde nám mohou chybět některé látky, např. serotonin*) a exogenní (*příčina je vyvolána vnější událostí, např. úmrtím partnera, propuštěním z práce apod.*).

Oba typy deprese mohou mít velmi vážný vliv na psychiku a chování člověka, proto depresi nelze nikdy podceňovat.

## Proč mě každý sleduje?

U obézních se setkáváme s oběma typy, i když spíše převládá exogenní deprese. Vysvětlení, proč tomu tak je, je nasnadě: vlivem tlaku okolí (*ve škole, v zaměstnání, ze strany partnerů, rodičů atd.*). První příčinou deprese u obézních jsou opakovaně neúspěšné redukční pokusy, kdy obézní pár kil zredukuje, ale po ukončení redukčního úsilí v rámci jo-jo efektu nabere kila zpět. To většinou vede k tomu, že se pokouší o další „zaručenou“ dietu, ale namísto redukce kil se dostaví již zmiňovaný jo-jo efekt. Po absolvování několika takovýchto pokusů obézní lidé, a to zcela oprávněně, upadají do deprese, v níž nejčastěji reagují dvěma způsoby: přejídáním nebo úplným nejedením. To pak vede k tomu, že se vyhýbají společnosti, resp. se ve společnosti bojí najíst. Obézní často uvádějí, že když začnou ve společnosti jíst, mají pocit, že je všichni sledují. To má za následek, že obézní se celý den v jídle „drží“ a když přijde domů, „vyjí“ celou lednici.

Další příčinou deprese u obézních je samotné chování okolí k obézním. Typickým příkladem je obézní dítě ve škole, které je terčem posměchu ostatních dětí či dokonce šikany.

Obézní dítě se pak v důsledku toho může začít uzavírat do sebe, což se v budoucnosti může projevit např. tím, že není schopné navázat partnerský vztah, a to bývá také příčinou deprese. Nejvěrnějším přítelem se pak stává lednice plná jídla.

## Jak z bludného kruhu ven

Předně byste měli o svých potížích říci svému ošetřujícímu lékaři (*obezitologovi, diabetologovi či praktickému lékaři*), jenž zváží, zda je nutná léčba léky na depresi, tzv. antidepresivy. (*Ale pozor: některá antidepresiva mohou zvyšovat chuť k jídlu, proto je nutné je uvážlivě vybírat.*) Dalším krokem je spolupráce s klinickým psychologem či psychiatrem zaměřeným právě na léčbu obezity, přičemž je přirozené, že někomu vyhovují spíše individuální návštěvy, jinému naopak skupinová sezení s ostatními obézními.

Nesmírně důležitým krokem, který by

měl určitě následovat, je překonání ostychu, abychom mohli začít pravidelně cvičit, a to nejlépe v centrech zaměřených právě na léčbu obezity (*kde obézní cvičí s obézními*). Na mnoha studiích totiž bylo prokázáno, že pravidelný pohyb výrazným způsobem zlepšuje tzv. skóre depresivity (*údaj o závažnosti deprese*). U velkého počtu obézních, kteří začali pravidelně cvičit, je tak možné dávky antidepresiv snížit nebo je dokonce úplně vysadit.

Pokud tedy trpíte depresí, nechám na vašem uvážení, jaký postup zvolíte, nicméně je důležité začít bojovat, neboť tuto nemoc lze zvládnout. A pokud nejste zastánci „polykání“ tablet a povídání si s odborníky na lidskou duši, je nejlepší začít rovnou s pohybem. Třeba na [www.medispo.net](http://www.medispo.net).

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



# Rekondiční centra VŠTJ MEDICINA PRAHA 2009–10

Léto se pomalu ale jistě stává minulostí a stejně tak i naše letní pohybové aktivity, jako např. běhání, cyklistika, tenis, bruslení atd. Je proto namístě popřemýšlet, jak a kde budeme s fyzickou aktivitou pokračovat. Jednou z možností jsou cvičební programy v rámci VŠTJ MEDICINA PRAHA.

Veškeré cvičební aktivity v našich rekondičních centrech probíhají pod odborným dohledem – za účasti profesionálních cvičitelů, nutričních terapeutů a lékařů – a při většině z nich lze zdarma konzultovat, co vás zajímá, můžete si ale také změřit obvod pasu, zjistit krevní tlak a při vybraných cvičeních i hladinu cukru v krvi. Získáte tak bohaté zkušenosti i neocenitelné rady, které se vám budou

v péči o vaše tělo hodit po celý život. Na prvním místě pro naše klienty vždy vybíráme takovou pohybovou aktivitu, která plně respektuje zdravotní stav a cíl, kterého chtějí dosáhnout. Zvláštní pozornost věnujeme programům pro diabetiky a pro klienty s vysokým krevním tlakem.

Oproti loňskému roku jsme se rozšířili o rekondiční centrum v Mladé Bo-

leslavi, které se svým provozem zařadilo mezi denní centra. Dále budeme v Praze a Mladé Boleslavi zavádět speciální programy pro seniory, postupem času se přidají i některé další. Veškeré aktuální informace o možnostech cvičení v našich rekondičních centrech naleznete vždy na stránkách [www.medispo.net](http://www.medispo.net).

## RC Salmovská

Centrum je určeno všem, kdo usilují o redukcii své tělesné hmotnosti, ale i o zlepšení fyzické kondice. V rekondičních programech klademe důraz na individuální přístup vzhledem k jednotlivým přidruženým onemocněním (artróza, bolesti zad, obezita apod.).

### Otevírací doba

(aerobní místnost, kombinované tréninky)  
Po–Pá 7.00–20.30  
So–Ne 9.00–17.00  
(soboty od 26. září, neděle od listopadu)

### Kruhové tréninky

Po–St 8.30–9.30 a 18.00–19.00  
Čt 18.00–19.00  
Pá 8.30–9.30

### Cvičení pro prevenci a léčbu osteoporózy

Út a Čt 10.00–12.00

### Aqua aerobik

Út 17.35–18.20 (od 8. 9. 2009 do 22. 6. 2010)  
Čt 17.35–18.20 (od 8. 10. 2009 do 27. 5. 2010)  
vždy v bazénu SPŠ Na Třebešíně 2292, Praha 10

## RC Gymnázium Na Vítězné pláni

Centrum se nachází 300 m od stanice metra C Vyšehrad za hotelem Corinthia Towers. Nabízí především skupinová cvičení aerobního i zdravotního charakteru (cvičení na velkých míčích, cvičení s overbally a posilovacími gumovými pásy), dále probíhají cvičební programy pro pacienty s osteoporózou.

### Bodystyling

Čt 18.00–19.00

### Overbally a fitbally

Čt 17.00–18.00



### Rehabilitační cvičení ve vodě

bazén polikliniky Budějovická  
Út 15.30–16.00 a 16.00–16.30

### Skupinová cvičení

Vyšší odborná škola JABOK, Salmovská 8  
Po 17.00–18.00 aerobik pro začátečníky  
18.00–19.00 aerobik pro pokročilé  
19.00–20.00 aerobik pro zdatné  
Út 8.00–9.00 zdravotní cvičení  
11.00–12.00 cvičení pro seniory  
Čt 8.00–9.00 aerobik pro zdatné  
10.00–11.00 zdravotní cvičení

Info na tel.: 224 965 721, 777 715 622

### Fitbally

Po 19.00–20.00  
Út a St 17.00–18.00

### Aerobik

Po a St 18.00–19.00

### Cvičení v léčbě a prevenci osteoporózy

Po 17.00–18.00

**RC Litoměřice**

Litoměřické centrum jsme otevřeli na jaře roku 2007. Domo-  
vem se mu stala ZŠ v Havlíčkově ulici (naproti pekárnám).  
Probíhá zde kondiční cvičení lidí s nadváhou a cvičení na fit-  
ballech.

**Fitbally (velké míče)**

Po 18.15–19.00

**Aerobik a formování postavy**

Po a St 19.00–20.00

**Vedoucí RC Litoměřice:**

Mgr. Pavla Hladíková, tel.: 777 715 624

e-mail: rclitomerice@medispo.net

**RC Plzeň**

Rekondiční centrum v Plzni je tu pro vás od roku 2006. V letoš-  
ním roce rozšiřujeme aktivity o břišní tance a vše se soustředí  
do ZŠ Podmostní 1.

**Skupinové cvičení aerobního charakteru****+ fitbally a flexibary**

Po 16.00–17.00 pod vedením Mgr. Dany Čekanové

**Břišní tance pro začátečníky**

Po 17.00–18.00 pod vedením Mgr. Milady Jaruškové

**Skupinové zdravotní cvičení**

Út 17.00–18.00 pod vedením fyzioterapeutky Martiny  
Seidlerové

**Skupinové cvičení aerobního charakteru  
+ therabandy, posilovací gumičky, činky a fitbally**

St 16.00–17.00 pod vedením Mgr. Dany Čekanové

**Pilates s overbally**

Čt 16.00–17.00 pod vedením Mgr. Zuzany Tomanové

**Aerobik + bodyforming**

18.30–19.30 pod vedením Mgr. Aleny Kosnarové

**Vedoucí RC Plzeň:**

Mgr. Dana Čekanová, tel.: 777 715 628

e-mail: rcplzen@medispo.net

**RC Tachov**

V září 2008 jsme otevřeli rekondiční centrum v tachov-  
ském Regionálním vzdělávacím a informačním středisku  
(REVIS) ve Školní ulici 1094. Tachov se tak stal dalším mís-  
tem, kde mají lidé možnost pracovat na změně vlastního  
životního stylu směrem ke zdraví, dobré fyzické kondici  
a zlepšení zdravotního stavu spojeného s nadváhou či  
obezitou (např. diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní  
tlak apod.).

**Kruhový trénink v posilovně**

Po 18.00–19.00

**Cvičení na fitballech**

St 18.00–19.00

**Vedoucí RC Tachov:**

Jana Palečková, DiS., tel.: 777 715 638

e-mail: rctachov@medispo.net

**RC České Budějovice**

Českobudějovické rekondiční centrum funguje již rok. Cvičení  
dosud probíhalo převážně v prostorách Sokola České Buděj-  
ovice. Od 15. října bude však část aktivit přesunuta do SZŠ  
a VOŠ v Husově ulici 3. V průběhu října zde budou umístěny  
i stroje pro aerobní trénink. Veškeré aktuální informace sleduj-  
te na [www.medispo.net](http://www.medispo.net).

**Rozpis cvičení:**

Po 9.30–10.30 a 19.30–20.30 pod vedením Štěpánky Huškové

Út 15.30–16.30 pod vedením Jitky Nitrianské

Čt 16.00–17.00 pod vedením Jitky Nitrianské

Pá 9.30–10.30 pod vedením Štěpánky Huškové

**Vedoucí centra:**

Věra Drdlová, tel.: 777 715 625

e-mail: rcbudejovice@medispo.net

**RC Mladá Boleslav**

V březnu 2009 jsme za výrazné podpory Zaměstnanec-  
ké pojišťovny Škoda otevřeli nové denní rekondiční centrum v ulici  
Husova 212. Klienti zde formou kombinovaných či kruhových  
tréninků mohou využít aerobní místnost a posilovnu.

**Pilates**

Po 19.00–20.00

**Powerjoga**

Út a Čt 7.00–8.00

**Otevírací doba**

Po–Pá 8.00–20.30

Út 15.00–16.00 odborné konzultace s lékařem

So 9.00–17.00

**Vedoucí RC Mladá Boleslav:**

Jiří Fojta, tel.: 777 715 635

Sekretariát: 326 579 777, e-mail: rcboleslav@medispo.net

# Hádanky a luštěnky na procvičení bystrého myšlení



## 1. Hřebenovka

Tajenkou hřebenovky je tradiční podzimní slavnost, která se objeví v prostřední řadě po správném vyluštění všech polí.

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

Legenda:

- italské město
- román F. M. Dostojevského
- nachýlení

- český básník, prozaik a dramatik
- amylum
- sokolovitý dravec
- jedovatý had
- město v Královéhradeckém kraji
- opak spánku

## 2. Nahradte číslicemi tak, aby platilo

$$MNO = (NM)^N = O \times O \times O$$

## 3. Gin a tonik

Máme dvě stejné sklenice, levou naplněnou ginem a pravou tonikem. Přeneseme-li čajovou lžičku z pravé sklenice do levé a pořádně zamícháme, máme vlevo směs „hodně ginu a málo toniku“. Z této směsi přeneseme opět čajovou lžičku zpět do pravé sklenice s tonikem. Obě skleničky jsou nyní stejně naplněny. Je ale více toniku v ginu (vlevo), nebo ginu v toniku (vpravo)?

## 4. Lanovka

Pan Novák jel sedačkovou lanovou dráhou. Všiml si, že v jednom okamžiku

## Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese:

[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz)

ku měla sedačka jedoucí naproti němu číslo 96 a že následující měla číslo 1. Podíval se na svou sedačku a ta měla číslo 66. Projel už polovinu dráhy? Jaké číslo měla sedačka, kterou míjel právě v polovině lanové dráhy?

## 5. Najděte číslo

V dvojciferném čísle je číslice jednotek o 3 větší než číslice desítek. Jestliže k tomuto číslu přičteme 27, dostaneme číslo, které se od hledaného čísla liší jen pořadím umístění číslic. Jaké je to číslo?

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

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

## 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](http://www.obesity-news.cz)

Obesity NEWS 7/2009 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v září.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

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

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, 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 MediSpó, 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.medispo.net](http://www.medispo.net)



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY



[www.celimed.cz](http://www.celimed.cz)

[www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)