

Obesity NEWS

Z D A R M A

Víme, jak naplnit novoroční předsevzetí o zhubnutí

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Už je tady zase přelom roku a s ním i nejrůznější předsevzetí a plány na ten příští, lepší. K těm nejčastějším patří přání zhubnout a přestat kouřit... Má to ale vůbec smysl, když už jsme se do toho tolikrát pustili s nedobrym výsledkem? Nebo snad existuje nějaký spolehlivě funkční způsob? Rozhodně je několik pravidel, na které se můžete vždycky spolehnout.



V první řadě nečekejte na žádný zázrak, který vám umožní hodně jíst, minimálně se hýbat a přitom snižovat váhu. Nespoléhejte na všechny reklamní taháky, které se na vás zejména v tomto období budou ze všech médií valit. Namísto toho se snažte co nejlépe porozumět celému procesu řízení hmotnosti. Neděvejte se příliš po ostatních, ale zaměřte

se na sebe a na příčiny toho, proč zrovna vy jste v posledních letech nashromáždili do tukových zásob tolik nadbytečné energie.

Zákon zachování energie stále platí

Je to „jednoduché“, stačí dodržovat pravidlo, které říká, že vše co přijmeme, musíme také vydat. Přitom platí, že nejvíce energie spotřebujeme na tzv. klidový energetický výdej neboli energii potřebnou na běžný, každodenní provoz organismu. Ten můžeme poměrně jednoduše zvýšit zmnožením aktivní tělesné hmoty, tedy svalů. K jejich zmnožení o cca 1 až 2 kg můžeme dospět už jen navýšením běžné chůze v každodenním režimu. Podmínkou je, aby byla prováděna pravidelně a dostatečně dlouho (zhruba 40 min. v kuse). Vězte, že zvýšení klidového energetického výdeje o 3 až 5 % (cca 200 kJ denně) může vést k hmotnostnímu poklesu o 2 až 3 kg za rok. A v kombinaci s mírnou dietou to pak může klidně být kilogramů 5 až 6. Tento režim navíc nebolí tolik, jako drastické diety, k tomu musíte uznat, že mít o 5 kilo míň, už je znát.

Vyhledejte odborníka

Zvláště máte-li hmotnost vyšší než mírnou nadváhu, neváhejte poradit se s odborníky. Jak ale poznat toho pravého? Především vám od prvních minut nedoporučuje svoje zaručené postupy, dá si práci se zjištěním okolností, které vedly k vašemu nárůstu hmotnosti, a zaměří se na analyzování vašeho stávajícího a sestavení nového jídelníčku „na míru“. Dokáže vám vysvětlit principy metabolismu tak, že je pochopíte, a nezahlťte vás předpisy, co máte, smíte a nesmíte dělat. Pokud máte stále pocit, že nedokážete odolávat nejrůznějším nástrahám, že stres u vás vyvolává zvýšený příjem energie, ať už ve formě jídla nebo pití, bez obav vyhledejte psychologa a svěřte se mu. Můžete být i mile překvapeni, že další postup není nijak složitý.

Nevzdávejte to a dávejte si reálné cíle

Vůbec nevádí, že se vám v minulosti opakovaně nepodařilo zhubnout. Nedávejte si přehnané cíle. Ty bývají nejčastější příčinou selhání. Srovnání skutečných výsledků s představami a plány často vede k demotivaci a ukončení redukčních snah. I pokles o 5 % hmotnosti, zmenšení jedné konfekční velikosti může mít významný efekt např. na kompenzaci krevního tlaku a zlepšení cukrovky. Nemá cenu spekulovat, že je to

U žen může hmotnost kolísat i o 1 až 2 kg v závislosti na menstruaci. U lidí s vysokým krevním tlakem zase občas vidáme zadržování vody při změně počasí. Varovné je, když během 2 až 4 týdnů dojde ke dvěma zvýšením hmotnosti po sobě, resp. když po jednom zvýšení nedojde k redukci na váhu před zvýšením.

pořád málo. Nejprve to zkuste a uvidíte. Teprve pak si můžete stanovit další cíl. Hlavně se dlouho nerozhodujte a začněte.

Na remízu se hrát nedá

Pokud se vám povedlo zhubnout více kilogramů a už se těšíte, že už je můžete jen udržovat, tak pozor! Žádný sportovní tým, který hraje na remízu, není dlouhodobě úspěšný. U zhubnutí to platí ještě víc. Takzvaný udržovací režim totiž znamená, že si trochu povolíme. Často ale neodhadneme, o kolik můžeme skutečně povolit a opětovný vzestup váhy je často několikanásobně rychlejší než složitě hubnutí. I po úspěšné redukci je tedy třeba pokračovat v úspěšném režimu a rozhodně neomezovat pohyb. Věříme, že noviny Obesity NEWS vám budou i v příštím roce dobrým pomocníkem. Do nového roku Vám hodně úspěchů za tým autorů přeje ■

Nové prostory pro rekondiční centrum v Českých Budějovicích

Stávající RC v Českých Budějovicích na Dynamu ukončí svůj provoz v prosinci 2012. Nebojte se však, že nebudete mít kam chodit cvičit nebo se odborně poradit s našimi lékaři či nutričními terapeuti. Centrum totiž dostane novou tvář v prostorách ambulantní kliniky MEDIPONT s.r.o.



Tyto prostory se v současné chvíli rekonstruují, ale již brzy proběhne slavnostní otevření a zahájení provozu (předpoklad je polovina ledna 2013). K dispozici zde budou aerobní aktivity na strojích a posilovna s různými druhy cvičebních pomůcek. Při cvičení na vás dohlédnou zkušení instruktoři,

kteří vám navrhnou cvičební plán dle vašich pohybových možností. Podrobnější informace naleznete na www.vstj.cz v rubrice RC České Budějovice.

Rekondiční pobyty 2013

Již se pomalu blíží další sezóna rekondičních pobytů, kterých proběhne celkem šest. Pokud chcete aktivně využít volný čas v zimním období nebo jen nevíte, co s prodlouženým víkendem, pojedte s námi! První rekondiční pobyt se uskuteční 28. 2.–3. 3. 2013 v Penzionu Pod Rozhlednou v obci VRBICE (okr. Kostelec nad Orlicí).



Penzion leží v podhůří Orlických hor v krásném a klidném prostředí, s řadou turistických tras a atrakcí. Program je složený jak z pomalých, tak z rychlých forem cvičení (pilates, fitbally, zumba, kruhový trénink, zdravotní cvičení, lekce pro začátečníky i pokročilé).

V plánu je také turistika

a výlety do okolní zimní přírody, nordic walking, za kulturními památkami (hrad Potštejn, zámek Doudleby nad Orlicí, Častolovice aj.). Pro velké sportovce jsou v okolí k dispozici běžkařské trasy. Večer nás pak čeká výtvarná díla, kde si můžete vyzkoušet svou zručnost. A kdo bude unavený, může relaxovat při příjemné masáži.

Cena pro členy je 2 890 Kč, pro nečleny pak 3 190 Kč.

Přihlásit se můžete na www.vstj.cz v rubrice **Pobytové akce**, kde naleznete i podrobnější informace, nebo volejte na recepci VŠTJ MEDICINA Praha na tel. 224 965 721.

Rekvalifikační kurz akreditovaný MŠMT

VŠTJ MEDICINA Praha pořádá rekvalifikační kurz „Instruktor pohybových aktivit“ se zaměřením na pohyb osob s civilizačním onemocněním, např. s diabetem, obezitou, hypertenzí, osteoporózou a dalšími.

Kurz je vhodný pro uchazeče s ukončeným středoškolským vzděláním, na které čeká porce čítající 100 hod. teorie a 50 hod. praxe. Na základě osvědčení je možné získat živnostenské oprávnění k poskytování tělovýchovných služeb.

Více informací a přihlášky na www.vstj.cz v rubrice **Vzdělávání**.



Tříměsíční redukční programy

Hledáte odbornou pomoc při hubnutí? Pak jsou pro vás jako stvořené naše tříměsíční redukční programy, které probíhají v rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi, Českých Budějovicích, Tachově a Brně.

Součástí programu je vstupní pohovor, stanovení optimálního plánu pohybové aktivity a změny jídelníčku, dále individuální konzultace s odborníkem zaměřené na úpravu stravování a 25 hodin pohybové aktivity pod dohledem zkušeného instruktora. Přihlaste se ještě dnes do **skupinového tříměsíčního redukčního programu**, který bude zahájen 17. 1. 2013 v 17 hod. v RC Gymnázium Na Vítězné pláni (Praha 4-Vyšehrad) v nové posilovně. Přihlášky a více informací naleznete na www.vstj.cz v rubrice **Programy a výzkum**.

Nová miniposilovna v RC GVP na Vyšehradě

Velice častým předsevzetím do nového roku zní: „Zhubnu a dostanu se do kondice.“ A my vám ho pomůžeme naplnit.



Pokud s pohybem začínáte, je určitě vhodné, abyste první hodiny absolvovali pod odborným dohledem. Nabízíme vám možnost zacvičit si v nové miniposilovně na Gymnáziu Na Vítězné pláni (metro Vyšehrad). K dispozici tu je 5 aerobních strojů (rotopedy, běžecský pás a orbitrack) a posilovací věže. Vyškolený instruktor vám rád poradí, zkontroluje krevní tlak i hladinu cukru a připraví pohybový program dle vašich cílů a zdravotního stavu. Využít můžete i odborných konzultací s lékařem či nutriční terapeutkou. Provozní doba: úterý a čtvrtek 16–19.30 hod.

Mgr. Zuzana Borkovcová, VŠTJ MEDICINA Praha

HoopFit na GVP

Od 13. ledna začíná nové skupinové cvičení HoopFit. Využívá se při něm velké obruče, v kombinaci tanečních a fitness prvků. Jeho cílem je dosažení psychické pohody a fyzické zdatnosti. Přijďte si tedy vyzkoušet něco nového a zábavného!

Kdy a kde: Gymnázium Na Vítězné pláni, pravidelně každý čtvrtek 16–17 hod.

Lektorka: MUDr. Martina Rosická, HoopFit and Dance instruktor.

Cena: členové 80 bodů / 60 Kč, nečleni 80 Kč.

Podrobnější informace na www.vstj.cz v rubrice RC GVP.



Vánoční cvičení s dětmi

Již delší dobu probíhá pravidelně každou první sobotu v měsíci pod hlavičkou VŠTJ MEDICINA Praha sobotní cvičení s dětmi. To prosincové se neslo ve vánočním duchu, děti různých věkových kategorií si zaspotovaly při míčových a sportovních hrách a užily si spousty legrace.

K dispozici byla i zdravá svačinka v podobě ovoce a zeleniny od VZP. Na děti se přišel podívat i Mikuláš s čerty, a protože děti byly hodné, obdaroval je drobnými dárečky a losovala se tombola o zajímavé ceny.

Další cvičení proběhne 5. 1. 2013 od 9 do 11.30 hod. na GVP.

Podrobnější informace na www.vstj.cz v rubrice Děti.

Srdečně děkujeme všem partnerům akce za podporu dětského cvičení a za krásné ceny, které věnovaly do tomboly.



Dvoustranu připravila Bc. Jitka Horáková, DiS., VŠTJ MEDICINA Praha

Vánoce na dietě

Ne každý z nás si během Vánoc může dopřát všech dobrot bez omezení, nýbrž musí dodržovat některou ze speciálních diet vycházející z konkrétního onemocnění, typicky při potížích se žlučníkem, vysokým cholesterolem, ale také při cukrovce a obezitě. Ta většinou vyžaduje omezení nebo úplné vyloučení tuků a cukrů, snížení přísunu soli a omezení dráždivého koření. Obecně pak platí, že strava by měla být lehce stravitelná, aby co nejméně zatěžovala trávicí ústrojí. Ovšem i za takto ztížených podmínek lze připravit velmi chutné a pestré pokrmy.

Hlavní masový pokrm

Snažíme se volit libová masa (kuřecí, krůtí) bez viditelného tuku, a vyhýbáme se produktům z druhotně upravených surovin (sekaná, karbanátky, párky, klo-básy aj.). Při přípravě masa volíme vhodnou úpravu, bez použití

dalšího oleje či tuku, tzn. vyhnout se smažení. Ideální je maso podlít vodou a upéct v troubě nebo uvařit na přírodní způsob, přitom se vyvarovat nadměrnému solení a ostrým a dráždivým kořenicím směsím. Na štědrovečerní stůl patří samo sebou kapr. I toho

lze připravit dietně bez smažení a to např. tak, že ho ugrilujeme nebo upečeme v troubě, maso tak zůstane šťavnaté a velmi měkké.

Vhodná dietní příloha

Jako vhodná příloha se hodí vařené brambory, bramborová kaše, vařená a dušená rýže i jemné vařené těstoviny nebo jáhly. Vhodné je vyhnout se nadýmavým potravinám, jako např. čerstvému kynutému pečivu, zelí, kapustě, květáku, luštěninám, fazolovým luskům a dalším. Dietněji lze připravit i bramborový salát. V něm musí být ve větším množství zastoupena zelenina (brambory, mrkev, celer, okurka) a naopak se v něm nesmí objevit nakrájená uzenina. Použít ale můžeme malé množství libové šunky od kosti, nakrájené na menší kostičky. Majonézu nahradíme bílým jogurtem, okyselíme pár kapkami citronové šťávy a osolíme opravdu jen mírně.

Dietní polévky

Nejideálnější variantou polévek jsou vývary z drůbežího skeletu nebo z drůbežího masa. Do polévky již nepřidáváme další tuk ani nezahušťujeme jíškou. Co však můžeme přidat je dostatečné množství zeleniny nebo jemné nudle či drobné nočky. Maso, které zbylo z vývaru, zbabíme kůže a nakrájíme na malé kousky. Solíme opět mírně a dochucujeme bylinkami. Podobným šetrným způsobem můžeme postupovat i při přípravě rybí polévky.

Odlehčené moučníky a cukroví

Tyto pochoutky by měly obsahovat co nejméně cukru a tuku. Recepty volte co nejšetrněji dle

*Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka 3. interní
klinika 1. LF UK a VFN Praha*

Máte-li režim natolik přísný, že cukroví nemůžete vůbec, připravte si např. vyšlehaný krém z měkkého tvarohu nebo žervé sýr a doplňte ho kouskem ovoce.

požadavků vaší diety. A vězte, že jich je velké množství. V každém případě nic nepokazíte piškotovým těstem, které tvoří základ většiny moučníků. Jen je potřeba ho o něco míň osladit a použít menší množství oleje oproti uváděnému v návodu. Veškeré krémy připravujte lehké, ideálně z tvarohu nebo pudinku. Tam, kde je cukr zcela zakázán, ho nahraďte umělým sladidlem.

Nekalorické nápoje

Mezi teplé dietní nápoje můžeme zařadit lehké bylinné a ovocné čaje (mátový, šípkový, citronový, višňový) které již nepřisla-zujte. Ze studených nápojů to pak mohou být minerálky, studený čaj nebo voda s citronem. Destilátům a sladkým likérům byste se měli zcela vyhnout. Na přípitek můžete symbolicky použít třeba sklenku bílého vína a ještě lépe vinný střík.

Vánoce nemusí být důvodem, které vám zhatí veškeré celoroční úsilí stravovat se zdravěji.

Nezapomeňte, že Vánoce jsou svátky klidu a pohody. A také že stresové situace (jako např. šňůra nákupů v přeplněných obchodech nebo předvánoční úklid) zvyšují riziko přejídání se. Myslete proto také na sebe a dopřejte si chvilku odpočinku. Nejezte ve stoje a v běhu, pěkně se u jídla posaďte a vychutnejte si ho. Relaxujte, dejte si teplou koupel nebo si běžte zacvičit. Neseďte celé dny u televize, ale naplánujte si pohybový režim či procházky s rodinou. Tak šťastné a veselé. ■



Jahelník



Jak na to?

Vyprané jáhly vložíme do vroucí vody a vaříme cca 10 minut. Poté je vysušíme a nasypeme do připravené nádoby. Přidáme vejce, cukr, nastrohaná a na másle s rozinkami orestovaná jablka, špetku soli a mléko. Připravíme hutnou směs, do které nastroháme citronovou kůru, dochutíme podle potřeby ovocným cukrem nebo pomerančovou šťávou a to celé nalijeme do předem připravené pečicí nádoby, kterou jsme si vymazaly zbývajícím máslem a vysypaly žitnou moukou, aby se nám moučník nepřilepil. Jahelník vložíme do trouby a pečeme při teplotě 170 °C po dobu 30 až 45 minut nebo dokud nám nezezlátne. Upečený jahelník posypeme cukrem a podáváme s čerstvým plátkem citrону či pomeranče.



Ingredience	(na 2 porce/cena jedné porce čtní cca 24 Kč)	
Jáhly	200 g	2980 kJ
Vejce	1 ks	359 kJ
Jablka	40 g	70 kJ
Máslo	10 g	249 kJ
Cukr	20 g	334 kJ
Mléko nízkotučné	10 ml	15 kJ
Rozinky	10 g	119 kJ
Sůl	0,5 g	0 kJ
Citronová kůra	0,2 g	0 kJ
Citronová šťáva	10 ml	10 kJ

Energetická hodnota jedné porce tohoto pokrmu činí 2 070 kJ.

Jáhly

Řadí se mezi obiloviny, jsou to v podstatě vyloupaná žlutá zrna prosa. Mají vysoký obsah vlákniny a bohaté jsou na vitamíny skupiny B a minerály (draslík, hořčík, železo, fosfor, křemík aj.). Jejich základní živinou jsou sacharidy, z čehož největší podíl tvoří škrob. Jáhly jsou lehce stravitelné a syté, proto jsou vhodné i pro malé děti, studenty, staré osoby či rekonvalescenty. Pro vysoký obsah železa tento pokrm uvítají také vegetariáni či lidé trpící chudokrevností. Z jáhel lze připravit celou řadu jak sladkých, tak i slaných pokrmů. A díky tomu, že neobsahují lepek, jsou vhodné i pro bezlepkovou dietu.

Bc. Jitka Horáková, DiS.

nutriční terapeutka 3. interní klinika
1. LF UK a VFN Praha



Tip našeho kuchaře Michala Fajta

Dezert můžeme podávat i s našlehaným tvarohem. Jablka, stejně jako i ovoce na dozobení, můžeme nahradit jakýmkoli jiným ovocem.



Bc. Jitka Horáková, DiS. nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce cca: 2 070 kJ, obsah tuků je 8g, sacharidů 94g a bílkovin 12g. Vzhledem k tomu, že tento pokrm nepatří mezi hlavní jídlo, má poměrně vysokou energetickou hodnotu a stejně tak i množství sacharidů na jednu porci. Není tedy vhodný při diabetické či redukční dietě. Pokud přeci jen budete chtít mlsat, pak

se o tuto jednu porci s někým rozdělte, anebo si běžte zacvičit. Zajímavá položka: Vitamíny skupiny B (označují se jako B-komplex). Ty mají řadu vlastností, které jsou pro organismus důležité. Pozitivně ovlivňují kvalitu kůže, podílí se na krvetvorbě, jsou nezbytné pro správnou tvorbu červených krvinek, účastní se syntézy některých hormonů a protilátek - mají tedy vliv na obranyschopnost vašeho těla, podílí se na vývoji a růstu organismu aj. Hlavním zdrojem této skupiny vitaminů jsou právě obilniny, luštěniny, sója, zelenina, maso, ryby, vejce a mléko.



Mgr. Lucie Životská instruktorka pohybu

Díky lehké stravitelnosti vás tento pokrm nezatíží a můžete si ho dopřát jak před pohybovou aktivitou (s rozumným odstupem min. 1 hod.), tak pro doplnění energie i po ní. A za jak dlouho či jakou aktivitou toto množství energie spálíte? Při kruhovém tréninku v posilovně nebo při chůzi v horách po dobu trvání cca 50 minut.



MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. lékař

Jahelník se sice zdá být poměrně energetickým pokrmem, ovšem realita je taková, že obsahuje méně energie než např. tabulka čokolády. Takže zvláště jste-li pohybově aktivní, nemusíte se této dobroty vůbec bát.

Specifika redukce hmotnosti u mužů

Podle výzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR, který byl součástí projektu „Žij zdravě“, je v současné době v České republice 64 % mužů, které trápí kilogramy navíc. Jak hubnou muži v porovnání se ženami, jaké volí strategie v boji s nadbytečnými kilogramy a na jaké naráží překážky?

Do obezitologických ambulancí a na konzultace v rekondičních centrech přichází častěji ženy než muži. Ty, pokud už se rozhodnou vyhledat odbornou pomoc, často mají zevrubnou představu o tom, čeho chtějí dosáhnout a co pro to jsou ochotny udělat. Zápis jídelníčku pro ně může sice představovat určitou komplikaci (v závislosti na jejich profesi), ale poměrně často se mezi nimi najdou i „technické“ typy, které pečlivý zápis a sledování vývoje hmotnosti a energetického příjmu v jednotlivých dnech obohacují, tím víc, když tyto položky promítnou následně i do grafu.

Pro a proti jsou na obou stranách

Muži mají v boji s kilogramy oproti ženám několik výhod. Tou

první je odlišné složení těla, kdy muži mají větší podíl svalové hmoty. Už jen díky tomu muži spalují jak v klidovém režimu, tak při pohybové aktivitě více energie než ženy. Další výhodou na straně mužů je to, že za sebou obvykle nemívají mnoho pokusů o redukcii hmotnosti. Ty sice, alespoň v případě nízkoenergetických diet, vedou k počátečnímu rychlému úbytku kilogramů, ale často končí jeho efektem a také snížením klidového energetického výdeje díky adaptaci organismu na nízký příjem energie. A také platí, že čím větší počet pokusů, tím obtížněji se hmotnost redukuje. Abychom ale byli objektivní, musíme mužům přiznat, že i oni při snaze o zhubnutí naráží na určité překážky. Asi se shodneme na tom, že téměř každý muž

se rád dobře nají, přičemž většina má v oblíbených pokrmy (potraviny a nápoje), které „hýří“ velkým množstvím energie. Nejčastěji to bývají tučná masa a masné výrobky, tučné sýry, klasická česká kuchyně (hutné polévky, zahuštěné omáčky s knedlíky) a alkohol. Pravdou také je, že velká část mužů má kladný vztah ke sportu (přenášeny z dětství a dospívání) a jako takoví jsou více ochotni zvýšit svou pohybovou aktivitu, horší je to ale se změnami ve stravování. Samostatně ale jak pohybová aktivita, tak redukční strava nefungují. Jediným správným řešením je jejich kombinace. Páteční posezení s přáteli u piva či vína nebo grilování mohou velmi jednoduše zhatit redukční úsilí předcházejících dní.

Kdo nakupuje, toho píseň zpívá

Muži mají také větší tendenci se při pohybové aktivitě přetěžovat – pohybová aktivita vhodná k redukci hmotnosti (tj. aktivita s nízkou zátěží a delší trváním) jim často nepřipadá

*Bc. Jitka Laštovičková
nutriční terapeutka 3. interní
klinika 1. LF UK a VFN Praha*

dostatečná – mají pocit, jako by vlastně vůbec nic nedělali. Ze své sportovní minulosti jsou zvyklí na dobrou kondici a delší dobu jim trvá, než si uvědomí, že pokud dlouho nesportovali, je potřeba ji znovu vybudovat postupně. Další nevýhodou na straně mužů týkající se stravování je to, že vaření a nákupy v českých domácnostech nej-

Další nevýhodou na straně mužů týkající se stravování je to, že vaření a nákupy v českých domácnostech nejčastěji obstarávají ženy. Muži tak nemohou ovlivnit podobu svého stravování v domácnosti zcela sami, ale případné změny jídelníčku musí prodiskutovat se svou partnerkou.

častěji obstarávají ženy. Muži tak nemohou ovlivnit podobu svého stravování v domácnosti zcela sami, ale případné změny jídelníčku musí prodiskutovat se svou partnerkou. Zkrátka je potřeba, aby se partneři uměli domluvit na takové skladbě jídla, která bude vyhovovat oběma. Nevhodné potraviny ve spíži a chladničce, přinášení různých dobrot k „uzobávání“ u televize může narušit naplánované stravování velmi lehce – a přitom často lze najít společný kompromis ve formě jiné potraviny nebo plánovaného zařazení malého množství nevhodné potraviny do denní konzumace s následnou kompenzací pohybovou aktivitou. Pomoc a podpora partnera je při redukčním úsilí velmi důležitá, a to nejen v oblasti stravování. Nelze naprosto přesně říci, zda muži či ženy redukcii snadněji, lépe, trvaleji – úspěšná redukce hmotnosti záleží totiž nejen na fyziologii a stavbě našich těl, ale také na naší povaze, zvycích a odhodlání k redukci. ■





Zimní turistika na sněžnicích

S příchodem zimy u mnohých z nás ubývá pohybové aktivity. Pochopitelně, mrazivé počasí ven zrovna netáhne. Když už si najdeme 2 hodiny týdně na fitko, můžeme mluvit o zázraku. Přitom zimní období skýtá celou řadu radovánek. Pojdme se podívat na jednu z nich, krásnou a u nás zatím málo rozšířenou. Zdraví, pohyb, mnoho zábavy a nezapomenutelné pohledy na zasněženou krajinu, to vše skýtá turistika na sněžnicích.

Výhodou zimní turistiky na sněžnicích je, že ji lze provozovat i na neupravených trasách. Dává nám tedy možnost pohybovat se svobodně terénem. Je vhodná pro všechny věkové kategorie. Délku i náročnost chůze si můžeme zvolit podle našich možností a aktuálního fyzického stavu.

Jaký zvolit správný postup?

Chůze na sněžnicích vychází ze základní chůze. Dnešní sněžnice jsou konstruovány s volnou patou a tak není třeba sněžnici zvedat nad zem, ale pouze lehce sunout po sněhu vpřed podobně

jako při chůzi na běžkách. Použití holí umožňuje rovnoměrné roznesení váhy na všechny čtyři končetiny. Pokud technicky

zvládáte základní chůzi v mírném terénu, začněte postupně testovat svojí fyzickou zdatnost a vytrvalost na náročnějších

*Bc. Daniela Popelková
instruktorka pohybových aktivit
VŠTJ MEDICINA Praha*

tratič. Začněte s kratšími procházkami v délce kolem jedné hodiny a postupně po malých dávkách přidávejte. Zařazujte i výstupy do kopce. Pokud se cítíte dobře a nepocítujete výraznou únavu, můžete si troufnout i na výlet v horách. V našich horských střediscích máte možnost organizovaných výletů s průvodci. Alespoň při prvních výpravách je vhodné jejich služeb využít. ▀

Co si určitě vzít s sebou

Sněžnice – pořídíme je v obchodech pro turistiku a horolezectví. Cena nových se pohybuje od 2200 do 6000 korun. Při jejich výběru si určitě nechte poradit od odborného personálu. V každém případě si dejte pozor na nosnost sněžnic (většina má do 120 kg).

Hole – výhodnější jsou teleskopické, které umožňují individuální nastavení. Využít můžete i holí pro nordic walking. Cena holí se pohybuje v rozmezí od 300 do 2000 korun.

Zimní turistické pohorky – především by měly být pohodlné. Volte pevné kotníkové boty s kvalitní podrážkou. Vyzkoušejte, zda dobře sedí ve vázání na sněžnici. Pozor na dlouhé výlety v nových, ještě nenošených botách. Puchýře a otlačeniny by mohly procházky značně znepříjemnit.

Turistický batoh – vybírejte tak, aby se vám pohodlně nosil na zádech i po delší dobu. Na jednodenní výlety postačí batoh do 20 l. Pokud nevládníte batoh z nepromokavého materiálu, pořídte si speciální pláštěnku, kterou jednoduše přes batoh přetáhnete.

Funkční sportovní oblečení – je již nedílnou součástí každé sportovní aktivity. V zimě jeho vlastnosti oceníme ještě více. Na delší výlet přibalte ještě další vrstvu oděvu pro případ náhlé změny počasí.

Rukavice – užitečné mít i náhradní pro případ namočení nebo propocení.

Chraňte před mrazem hlavu, krk i oči – vhodné jsou brýle s čirým, oranžovým nebo tmavým sklem podle aktuálního počasí.

Zpočátku je dobré volit rovinatě nebo mírně zvlňené terény. Pro nácvik postačí zasněžená louka.

Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,
na poslední straně našich novin se již tradičně můžete pustit do série slovních úloh a luštění populárního sudoku. Věříme, že i v letošním roce si rádi potrápíte mozkové závity a luštění pro vás bude zábavné a místy i poučné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese www.obesity-news.cz.

symbol západní církve sloužící
k odpočítávání týdnů adventu.

Zadání:

1. vězení
2. plod dubu
3. anekdoty
4. dražba
5. odolné proti korozi

6. pohybová aktivita
7. osobní stanovisko
8. odpadky
9. slepičí produkt
10. neklikatě
11. chudoba
12. prsty
13. horolezecké náčiní

1. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

- ? - ? - ? OL
? - ? - ? INKA
? - ? - ? ŮRKO
? - ? - ? ENÍ
? - ? - ? IČ

2. Reflektor

Světlo reflektoru, který osvětluje noční oblohu, ztrácí každým metrem tolik jasů, že se po 700 m sníží na pouhou polovinu. V jaké

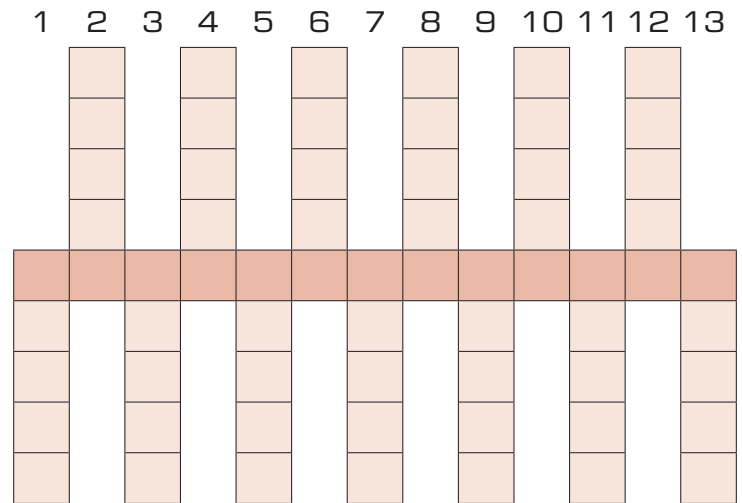
vzdálenosti bude jas dosahovat jedné čtvrtiny původní hodnoty?

3. Kostky

Představte si, že máte 5 obyčejných hracích kostek. Hodíte si všemi najednou a součet čísel, která vám padnou, bude 10. Hodíte si podruhé a součet bude 20, potřetí 30. Víte, jaký bude součet všech SPODNÍCH stran kostek ze všech tří hodů?

4. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **tradiční**



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

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

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.

Obesity NEWS 10/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v prosinci. 6. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 472/10, 120 00 Praha 2.

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

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, 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 MediSpo, 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.vstj.cz



www.obezita.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY