

- Tisková zpráva -

## **Měníme cukrovku pohybem – zapojte se s námi** Listopadový projekt při příležitosti Světového dne diabetu (14.11.)

### **Měníme cukrovku pohybem**

Jste připraveni změnit izolaci ve společný cíl? Chybí vám motivace začít s pohybem? Zapojte se do listopadového projektu Měníme cukrovku pohybem určeného NEJEN pro diabetiky a jejich blízké. Stáhněte si do telefonu aplikaci „Měníme cukrovku pohybem“ a zvolte si hlavní výzvu připravenou pro váš kraj. Hýbejte se, plňte úkoly, přečtěte si více o diabetu a nechte se inspirovat tipy i recepty. Čas, který během měsíce listopadu strávíte pohybem, ať už při procházce, úklidu nebo práci na zahradě, se bude sčítat s dalšími účastníky z vašeho kraje i z celé České republiky. Kolik času strávíme pohybem společně? Více informací i průběžné výsledky najdete na [www.menimecukrovkupohybem.cz](http://www.menimecukrovkupohybem.cz), připojit se k nám můžete také na Facebooku „[Světový den diabetu, 14. listopad](#)“.

### **Co vám brání ve cvičení? 5 tipů, jak překonat nejčastější důvody**

#### **Mám moc práce a nemám čas**

Jak na to: Naplánujte si pohyb jako schůzku, kterou nesmíte zmeškat, nebo ji spojte s jinou aktivitou. Spoustu kroků nachodíte při venčení psa nebo pěší cestě do práce nebo nákup, ke cvičení můžete pak využít i čas při sledování televize.

#### **Jsem moc unavená**

Jak na to: Naplánujte si pohyb na denní dobu, kdy máte nejvíce sil – pro někoho to může být ráno, pro jiného naopak v době, kdy ostatní už spí. Začněte přitom pomalu – 1 až 2krát týdně jen na 15 minut. Postupně dobu prodlužujte a intenzitu zvyšujte. I když nejprve budete možná po pohybu cítit ještě větší únavu, brzy přijde naopak pocítit větší energie.

#### **Cítím se trapně, protože mi to nejde**

Jak na to: Pokud to pro vás bude příjemnější, začněte doma, případně si ke cvičení přiberte dalšího parťáka-začátečníka.

#### **Naposledy při cvičení nepřišlo žádné zlepšení**

Jak na to: Zlepšení může znamenat například to, že se méně zadýcháte, budou vás méně bolet nohy nebo trasu urazíte o pár minut rychleji. Opravdu nedošlo vůbec k žádnému zlepšení?

#### **Cvičení mě nebaví**

Jak na to: Pokud jste nikdy necvičili, k pohybu pravděpodobně nemáte vztah a rozhodnout se pro něj (a vytrvat) bude těžší. Důležité je si uvědomit, že pohyb není jenom posilovna, aerobik nebo běh. Každý pohyb se počítá – rychlá chůze, jízda na kole (nebo rotopedu – klidně před televizí) i plavání. Najít v pohybu radost vám pomůže i společnost – při rozhovoru s kamarádkou uběhne procházka rychleji. I když se pro pohyb rozhodnete kvůli zdraví nebo jiné „povinnosti“, přesto se snažte užít si vyplavené endorfiny a buďte spokojeni sami se sebou.

Přidejte se k hnutí „Měníme cukrovku pohybem“ a využijte aplikaci, která vznikla při příležitosti Světového dne diabetu, k překonání důvodů, proč se nehýbat. Stáhnout ji můžete na [Google Play](#) nebo v [App Store](#).

**FOCUS**  
a g e n c y, s. r. o.

PUBLIC RELATIONS, ONLINE PR, MARKETINGOVÁ KOMUNIKACE

Štefánikova 43a, 150 00 Praha 5 | +420 602 200 096 | [e.klouckova@focus-age.cz](mailto:e.klouckova@focus-age.cz) | [www.focus-age.cz](http://www.focus-age.cz)