

Hubněte zdravě...



...a natrvalo

Pohyb – pilíř zdraví

www.stob.cz
www.stobklub.cz



Chybí vám radost ze života?

Máte pocit, že tělo i duše chátrá a žijete v uspěchané době bez zážitků, potěšení a chvil jen pro sebe?

Pak je nejvyšší čas zařadit do svých dnů místo porce čokolády pořádnou dávku pohybu a radosti z kroků navíc, které vás donesou nejen k lepší fyzické kondici, ale také k novým zážitkům.

Cítíte se na pohyb navíc příliš unavení?

Právě naopak! Lidské tělo není stavěno k lenošení, ale k pohybu. Právě pohyb, i když se vám třeba do něj nebude zprvu chtít, vám přinese obrovskou dávku energie, a pokud se budete cítit unavení, pak to bude příjemná únava směřující ke zvýšení kondice a lepšímu zdraví, nikoli únava z ochablých svalů, netrénovanosti a kil navíc.

Život je příliš krátký na to, abychom jej proseděli.



Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Jaké výhody vám pohyb přinese?

Fyzickou zdatnost

- Zvýšení kondice
- Zvýšení síly
- Zvýšení výkonu



Fyzická zdatnost



Tělesná rovnováha

Tělesnou rovnováhu

- Regulaci hmotnosti
- Vyvážený poměr mezi svalovou a tukovou tkání
- Správné držení těla

Psychickou kondici

- Zlepšení nálady, vyplavení endorfinů
- Odstranění psychické únavy
- Zlepšení spánku

Přínosy pohybové aktivity

Posílení zdraví

- Prevenci srdečně-cévních onemocnění
- Prevenci osteoporózy
- Prevenci zácpy
- Prevenci diabetu (zmírnění již stávajícího DM)
- Zlepšení metabolických a dechových funkcí



Psychická kondice



Posílení zdraví, pružnost

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo





V České republice je podle nejnovějšího průzkumu VZP 55 % lidí s nadváhou a obezitou.

„Výsledky průzkumu prokázaly, že čím vyšší je nadváha/obezita, tím méně člověk stráví týdně hodin pohybovou aktivitou. U obezích je významně větší podíl těch, kteří nevykonávají pohybovou aktivitu žádnou, a to platí dokonce i pro chůzi! Je to varovný signál, který potvrzuje zásadní problém lidí trpících nadváhou, kterým je nedostatek pohybu. Snížení běžné pohybové aktivity je jednou z hlavních změn, která nastala v posledních 20 letech v našem životním stylu,“ uvádí VZP.

Je těžší přimět se k úpravě jídelníčku, nebo k pohybu?



Při slově „hubnutí“ většině lidí naskočí slůvko dieta. Pokuste se dopracovat někdy k tomu, že vám naskočí i slůvko pohyb.

Tipy, jak začít!

Pokuste se najít vhodnou motivaci

Poznám nové přátele

Někteří přátele možná ztratím

Koupím si nové sportovní oblečení

Vyhodím oblečení velikosti XL

Nebudu se zadýchávat do schodů

Nebudu používat výtah

Zkusím nové cvičení

Vzdám se lenošení

Budu mít čas jen sama/sám na sebe

Budu trávit méně času doma

Uvidíte, že postupem času zjistíte, že i zdánlivé ztráty budou později výhodou.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Začněte jednoduše

Pod pojmem pravidelné cvičení si skoro každý představí hodiny strávené v tělocvičně či fitcentru. Člověk začínající s pohybem se většinou stydí do těchto míst vkročit a neví, jak začít. Zkuste to s nejpřirozenější aktivitou, která je člověku vlastní – **s chůzí**.

Chůze:

Lze ji provádět kdykoli, kdekoli, jakoukoli rychlostí
– úměrně věku a kondici

Přirozený a jednoduchý pohyb pro každého

Žádná větší investice – jen vhodná obuv
a pohodlné oblečení

Snadno měřitelná – pomocí krokoměru
nebo GPS aplikací



Chůze jako pohybová aktivita je ideální – když začnete běhat, po roce vydrží pouze 6 % z vás, zatímco pokud začnete chodit, je naděje, že u toho vydrží 60 % z vás.



Ideální počet kroků za den **10 000 kroků**

– velmi jednoduchou motivační pomůckou je krokoměr

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Rutinní pohyb

Pokuste se překonat nepohyb – sezení nebo ležení. K rutinnímu pohybu, tedy takovým aktivitám, na které jste zvyklí, se přimějete snáze a technicky je zvládnete lépe než zcela nové aktivity.

- ✓ **Vyhýbejte se dlouhému sezení, lenošení, dojíždění autem**
 - raději se pokuste co nejvíce tělo vystavit fyzickému výdeji
- ✓ **Zkuste chodit co nejvíce pěšky**
 - doporučuje se ujít každý den okolo 10 000 kroků
 - pokud nejste na chůzi zatím příliš zvyklí, zvyšujte počet kroků jen postupně
 - snažte se chodit co nejvíce po bytě (protáhněte se při reklamách v televizi, nevyhýbejte se domácím pracím) i v práci (choďte při telefonování apod.)
- ✓ **Zprvu si dejte nižší cíl**
 - zaparkujte auto dále
 - nepoužívejte výtah, eskalátory
 - vystupte o zastávku dříve
 - každý den si naplánujte cca 30minutovou procházku
- ✓ **Pořídte si malý overball nebo fitball**
 - můžete na něm cvičit
 - můžete na něm „jen sedět“, díky tomu budete posilovat vnitřní, hluboko uložené svaly, které jsou velmi důležité

Právě tyto svaly byste měli posílit jako první, než přejdete k dalšímu, obtížnějšímu cvičení.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Na zahájení dobré věci není nikdy pozdě. Najděte si alespoň 150 minut týdně (20 min. denně) na nějaký vhodně zvolený aktivní pohyb. Pokud máte pocit, že nevíte, co máte dělat dřív, a že je to nereálné, uvědomte si, kolik hodin strávíte u televize, u počítače, klábosením apod. S velkou pravděpodobností zjistíte, že těch 150 minut týdně ve svém životě určitě najdete. Vráť se vám to, prožijete delší a kvalitnější život.

Přimět lidi, kterým není pohyb vlastní, k jeho zvýšení, je obtížné. Vyžaduje to dlouhodobé systematické vedení, na což praktičtí lékaři většinou nenajdou dostatek času.



Tento nedostatek se **snaží řešit společnost STOB**, která již od roku 1991 pomáhá všem, kteří chtějí redukovat váhu, zdravě a rozumně jíst i žít.

Nabízí pomocnou ruku v podobě kurzů, cvičení, edukačních materiálů, programů na sledování jídelníčku a pohybové aktivity, a to vždy tak, aby měla co nabídnout všem uživatelům každého věku i kondice.

Každý pohyb je lepší než žádný pohyb a již jen malé krůčky vedou k velkým úspěchům.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo

