



SUPPLEMENTUM

## OBEZITA A NADVÁHA – JAK S NÍ ZATOČIT?

ANEB PROČ A JAK SE PUSTIT DO BOJE  
S PŘEBYTEČNÝMI KILOGRAMY JEŠTĚ DNES



# Zapisujte svoji hmotnost a obvod pasu



Sledování a záznamy o vývoji hmotnosti a obvodu pasu jsou základním předpokladem pro úspěch redukčního snažení. K tomuto účelu můžete využít dva nástroje, a to graf pro zapisování hmotnosti a tabulku pro obvod pasu, které jsme pro vás připravili na této straně. Údaje o hmotnosti zapisujte nejlépe hned ráno před prvním jídlem (nemusíte každý den).

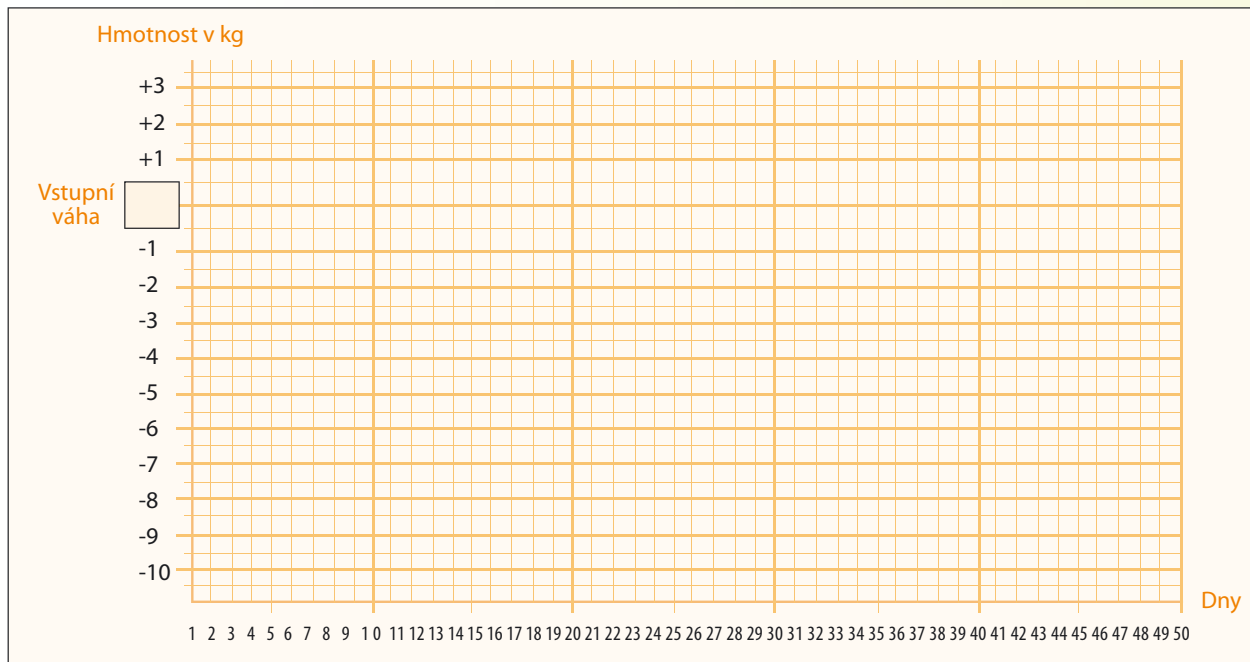
Jednotlivé body, které budete v grafech zaznamenávat a které po spojení vytvoří křivku vývoje, představují vlastně jakousi výslednici, resp. zobrazení vašeho přístupu ke stravování a k pohybové aktivitě.

V případě, že postupujete podle nejčastějšího druhu doporučení a tedy navyšujete objem pohybové aktivity, se velmi pravděpodobně setkáte se zpomalením počátečního poklesu hmotnosti díky mírnému zmnožení svalové hmoty. Vaše aktivita se ale jednoznačně projeví ve zmenšeném obvodu pasu, což se projeví ve vašich záznamech v příslušné tabulce a ještě lépe na volném oblečení. I snížení o 1–2 cm znamená, že dochází k úbytku tukové tkáně, a to je přece vašim hlavním cílem.

Záznamy o vývoji obvodu pasu (v cm)

Vstupní obvod pasu
10. den
20. den
30. den
40. den
50. den

Záznamy o vývoji hmotnosti



# Rozhodli jste se začít hubnout

## Gratulujeme!

Toto vaše rozhodnutí je velice důležité. Jedině díky němu se do hubnutí, které bude nakonec úspěšné, můžete vůbec pustit. A je jedno, z jakého důvodu jste se rozhodli, ať už chcete zhubnout např. do plavek nebo kvůli svému zdravotnímu stavu (např. abyste zlepšili kompenzaci cukrovky nebo za účelem snížení vysokého krevního tlaku či bolestí kloubů a zad apod.). Podstatné je, abyste svému rozhodnutí dlouhodobě věřili a byli stále motivováni k jeho naplnění.

### Bez motivace to nepůjde

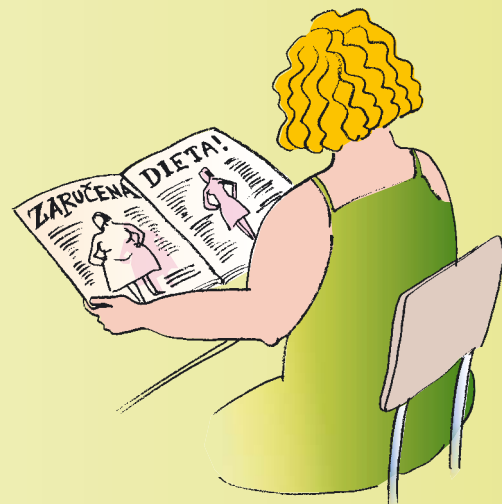
Motivace je zde ústředním pojmem, jelikož bez ní nemůže v našem životě nastat žádná změna. Je potřeba si ale uvědomit, že motivace je dlouhý proces, že v nás nepřetrvává jen tak sama od sebe a že se v průběhu času může měnit. Pokud na své cestě budete kdykoliv váhat či pochybovat, zda vaše úsilí má vůbec ještě nějaký smysl, máte nevyšší čas, kdy byste měli vše prodiskutovat s odborníky.

### Cíl hubnutí musí být reálný

O stanovení reálného cíle hubnutí vám na míru se poraďte s odborníky. Cíl každého z nás je otázkou navýsost individuální, vždy je potřeba přihlédnout k věku, přidruženým onemocněním, schopnostem pohybové aktivity a také k vývoji hmotnosti, a to jak dlouhodobému, tak v posledním roce. Tento krok není rozhodně dobré podceňovat, jelikož stanovení si nereálného (rozuměj příliš velkého) cíle bývá jedním z nejčastějších důvodů neúspěchu, tj. ukončení redukčních snah.

### Základní terapeutické postupy při nadváze a obezitě jsou:

- **Dieta** – prakticky nikdy se, alespoň pokud chcete úspěšně hubnout, neobejdete bez intervence do stravovacích zvyklostí.
- **Pohybová aktivita** – významně podporuje dlouhodobý efekt hubnutí, samotná dieta funguje jen krátce.
- **Psychoterapie** – konzultace u psychologa je vhodná zejména tehdy, když už nejste sami schopni dodržovat naplánovaný diabetologický režim a velmi se tím trápíte.
- **Farmakoterapie (léky)** – rozhodnutí o jejím nasazení patří výhradně do rukou lékaře, farmakoterapie je úspěšně využívána v dlouhodobých režimech, jen výjimečně je předepisována na začátku léčby.
- **Chirurgická léčba** – tzv. bariatrická chirurgie je určena pacientům s vyšším stupněm obezity, zejména pak s přidruženými zdravotními komplikacemi.



# Nejste v tom sami...



## Spočítejte si svůj index BMI

Vaše výška v m:

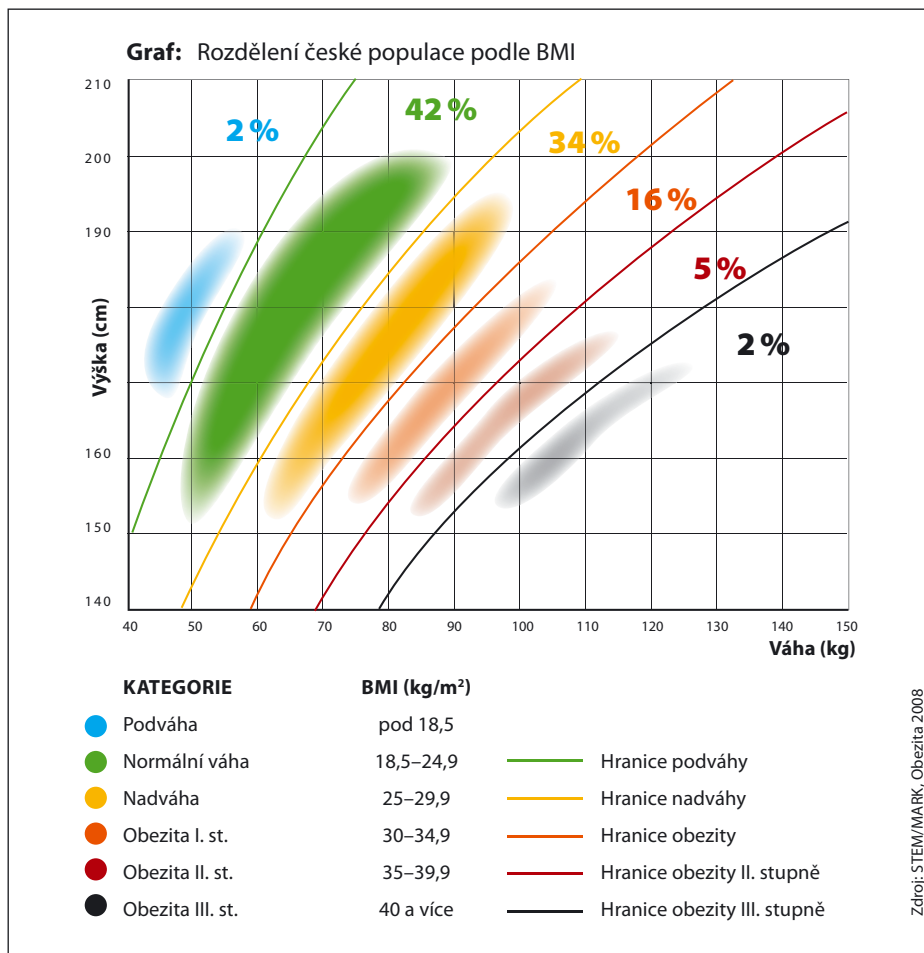
Vaše hmotnost v kg:

Pro zjištění hodnoty vašeho BMI vydělte hmotnost výškou na druhou, tj.  $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$ , a zapište:

Více informací i s komentáři naleznete na [www.zijzdrave.cz](http://www.zijzdrave.cz).

...jak vypovídají hlavní závěry epidemiologicko-sociologického výzkumu o vlivu stravovacích a pohybových návyků na nadváhu a obezitu člověka a tím na celkovou kvalitu života. Výzkum v rámci projektu „Žij zdravě“ provedla na přelomu let 2008–09 agentura STEM/MARK. Reprezentativní vzorek tvořilo 2058 respondentů starších 18 let. Odbornými garanty byli prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., a MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN Praha.

O tom, že v naší populaci je celých 57 % lidí s nadváhou či dokonce obezitou, vypovídá následující graf.



# Zapisování jídelníčku je to hlavní

Pro nastoupení úspěšné cesty hubnutí budete potřebovat podrobné a co nejpřesnější záznamy o svých stravovacích zvyklostech neboli tzv. zápisník jídelníčku, jehož obsahem má být vše, co jste snědli a vypili alespoň během jednoho, lépe však dvou týdnů. Pokud si budete záznamy vést jen občas a orientačně, nebudou obezitologové či nutriční terapeuti schopni správně rozhodnout o změnách vašich stravovacích návyků ani navrhnout účinný redukční jídelníček.

**Při zapisování jídelníčku dodržujte především tyto zásady:**

**1. Zapisujte vše okamžitě po konzumaci** – autentičnost je velmi důležitá, protože pozdní záznamy vedou k častému opomíjení a podhodnocení energetického příjmu. Další vlastností okamžitého záznamu je uvědomění si konzumace jídla.

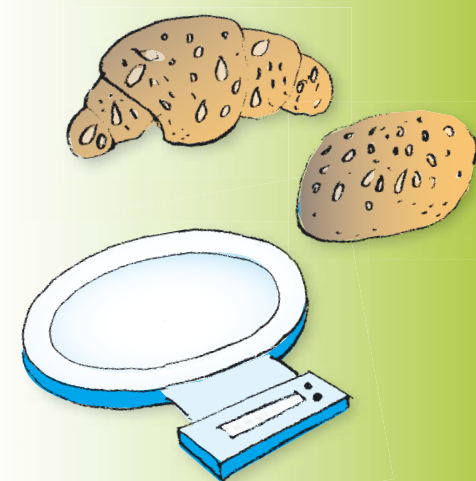
**2. Zapisujte i nápoje** – jejich energetická hodnota může být nemilým překvapením, to platí zejména o kolových nápojích, ovocných džusech, pivu a vínu.

**3. Zapisujte denní rozložení stravy (čas konzumace)** – právě úprava denního režimu stravování velmi často vede k prvním pozitivním efektům při hubnutí. Určitě to jde! Vždyť poznamenání si údajů o času konzumace je při zápisu jen minimální časovou ztrátou.

**4. Pokud je to jen trochu možné, zapisujte přesnou hmotnost konzumovaných potravin** – pokud to možné není, pokuste se hmotnost odhadnout, najděte si čas např. o víkendů a zvažte si za tímto účelem krajíc chleba, plátek sýra či uzeniny, porci brambor, masa a další potraviny, které běžně používáte.

**5. Zapisujte pocity a nálady při jídle**, zejména pak když tušíte, že nejíte racionálně – často se totiž stává, aniž byste si to uvědomovali, že jíte v situacích, kdy nemáte hlad, např. při špatné náladě, stresu, ale i radosti apod. I tento záznam může být užitečnou pomůckou pro určení návyků, které byste měli změnit či úplně opustit.

**6. Zapisujte i místo a činnost při jídle, přítomnost dalších osob či stupeň hladu a nasycení.**



## Zapsáno už máte. Co dělat dál?



**!!!POZOR!!!**

Nezačínajte nejpřísnějším, tj. energeticky nejnižším jídelníčkem. Na počátku je výhodnější dodržovat mírnější dietu a přidat pohybový režim. Pokud vám hmotnost nedovoluje začít s pohybem ihned, přidejte jej po shoení 5–10 kg.

Nyní je před vámi první z těžších chvil, a to podrobnější prostudování záznamů neboli srovnání vašich představ o jídelníčku s reálným zápisem. Jelikož zde budete potřebovat získat představu o energetickém obsahu potravin a vašeho jídla, nebudete se již bez energetických tabulek. Tím, že se různé tabulky mezi sebou liší třeba i o desítky kJ na potravinu, se alespoň na začátku netrapte – zajímat by vás měly až rozdíly v řádech stovek či tisíců kJ. Teprve postupem času bude mít smysl např. rozlišovat mezi různými druhy tuků apod.

Po sečení energetických hodnot jednotlivých potravin dojdete k určité souhrnné číselné hodnotě. A pokud se bude blížit některému z rámcových redukčních jídelníčků ze stran 14–18, bude to dobré. Bude-li váš energetický příjem výrazně vyšší, rozhodně nezoufejte. I tak máte velkou šanci úspěšně hubnout.

### **Snažte se jíst vícekrát za den a v pravidelných intervalech**

Pokud patříte k těm, kdo jí jen 2× denně, vězte, že takto se nebudete moci nadále stravovat. Příjem potravy rozdělte do více cyklů, přičemž 3× denně – pokud netrpíte hladem a nečiní vám to i jiné potíže – je minimum, které byste měli dodržovat.

### **Jak pracovat s energetickým příjmem?**

Svůj dosavadní denní energetický příjem porovnejte s našimi rámcovými jídelníčky (viz strany 14–18) a zaměřte se na ten, který bude vašemu příjmu nejbliže nižší. Ten dodržujte jak co do pravidelnosti, tak i do množství. A až si na něj zvyknete tak, že vám přijde naprosto normální, posuňte se o jeden rámcový jídelníček níže, např. z 6200 na 5200 kJ.

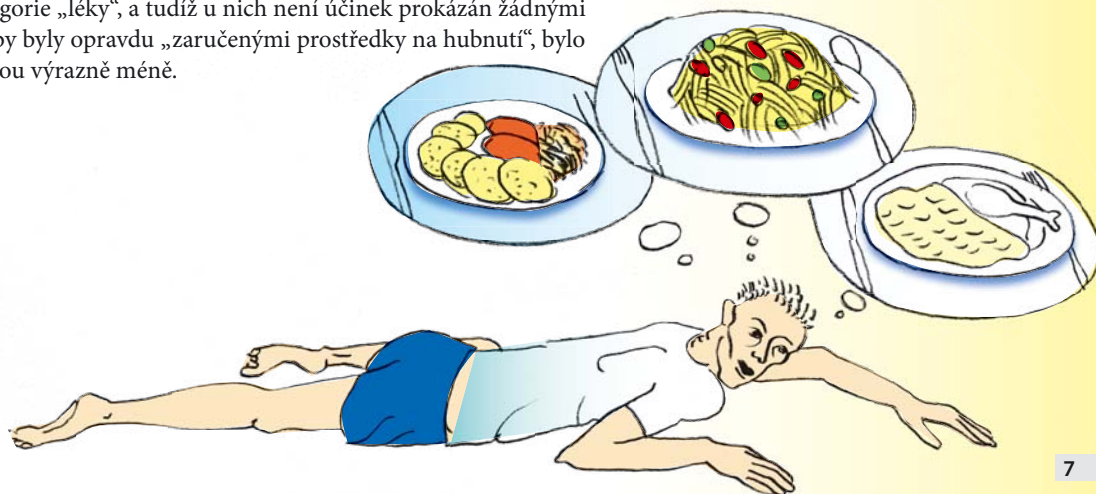
Pokud váš současný denní energetický příjem dosahuje např. hodnot deset, dvanáct či až patnáct tisíc kJ, začněte postupným snižováním o 1500–2000 kJ/den. Na této hodnotě setrvejte vždy tak dlouho, dokud se ve sníženém režimu nebudete cítit přirozeně dobře. Poté je čas na další snížení. Tak postupujte, dokud se nedostanete na náš nejvyšší rámcový jídelníček, tj. na 8360 kJ denně.

V žádném případě nepodceňujte počátek vašeho redukčního úsilí, jelikož správné zvládnutí právě tohoto období je pro dlouhodobý pozitivní efekt nejdůležitější. Proto, budete-li mít na samém začátku jakékoliv pochybnosti, neváhejte se o všem poradit s lékařem či nutričním terapeutem.



# Nejčastější omyly a mýty v dietologii

- **Jezte každé dvě hodiny** – toto opatření se obvykle doporučuje těm, kdo stále trpí hladem a jedí velké porce jídla najednou. Pokud vám ale stačí jíst 3–4× denně, aniž byste pociťovali hlad a vyhýbali se velkému energetickému příjmu najednou, bohatě to stačí.
- **Nejlépe zhubnu při jednodenní hladovce** – NE! Při jednodenním hladovění můžete sice snížit svou hmotnost až o 2 kg, z toho ale cca 1,5 kg je voda, kterou při prvním větším jídle opět zadržíte a tím se dostanete na stejnou váhu, jakou jste měli před hladovkou. Na tomto principu jsou založeny agresivní „zázračné“ redukční diety. Z dlouhodobého hlediska tímto způsobem váhu nezredukuje. A co víc, při opakovaných hladovkách se váš organismus přizpůsobí nižšímu příjmu potravy, současně dojde ke snížení bazálního metabolismu a tím budete daleko snadněji přibírat.
- **Dieta je redukční maximálně do 5000 kJ** – V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ! Redukční dieta je každá, při níž dojde k redukci hmotnosti vlivem omezení energetického, resp. kalorického příjmu. Pro někoho může být její hodnota na začátku i 10 000 kJ. Pro určení počáteční hodnoty redukční diety potřebujete zanalyzovat zápisky vašeho dosavadního jídelníčku.
- **Jídelníček zapisuji poctivě každý den, co na tom že až večer** – CHYBA! I při co největší poctivosti v zápisech se budete lišit od reality cca o 30%. S velkou pravděpodobností tak zapíšete jen největší prohřešky, často vám ale uniknou ty menší, které také mají svůj význam pro správné nastavení vašeho redukčního režimu.
- **Hlavně nesladit!** – NEPLATÍ TO TAK ÚPLNĚ. Slazení nápojů nemusí být vůbec škodlivé, vždyť 5 g rozpuštěného cukru je pouze zhruba 100 kJ. Na druhou stranu jedna oplatka s čokoládovým krémem může obsahovat až 700 kJ, a to především v tučích. A oslazené nápoje také snižují pocit hladu.
- **Nezáleží na tom, jak zhubnu, pak už váhu nějak udržím** – CHYBA! Platí, že udržet si sníženou hmotnost je daleko těžší tehdy, když jsme při její redukci nedodržovali žádný režim.
- **V lékárně seženu spoustu zaručených prostředků na hubnutí** – TO NEPLATÍ! Většina z nich totiž nepatří do kategorie „léky“, a tudíž u nich není účinek prokázán žádnými klinickými studiemi. A pokud by byly opravdu „zaručenými prostředky na hubnutí“, bylo by obézních lidí i těch s nadváhou výrazně méně.



# Pohybová aktivita a její efekt při snižování hmotnosti



## !!!POZOR!!!

Nesnažte se za každou cenu zvyšovat intenzitu. Nemá to smysl, jelikož při vysokých intenzitách se přednostně metabolizují cukry, a ne tuky (ty metabolizují při nižších intenzitách), u nichž bychom to potřebovali. Dále platí, že při nižších intenzitách je třeba adekvátně prodlužovat dobu trvání pohybové aktivity.

Pohybová aktivita hraje významnou roli pro úspěšnost dlouhodobého snižování hmotnosti. Pravdou sice je, že pokud budete držet přísnou redukční dietu, nebo dokonce hladovku, což pohybovou aktivitu v podstatě vylučuje, budete zpočátku snižovat hmotnost výrazně rychleji. Takové hubnutí je ale dlouhodobě nevýhodné i neudržitelné, jelikož se tak zbavujete aktivní tělesné hmoty. Navíc bývá nejčastější příčinou tzv. jo-jo efektu, tedy stavu, kdy po krátkodobém redukčním režimu spojeným s poklesem hmotnosti dojde po jeho ukončení k rychlému vzestupu váhy na původní úroveň.

Pohybová aktivita nám nejen umožňuje mírné (ale opravdu mírné) „povolení uzdy“ v jídelníčku, ale má pro náš organismus i další pozitivní účinky, pro něž stojí určitě zato zůstat pohybově aktivní:

### O účinku pohybové aktivity rozhoduje především frekvence, doba trvání a intenzita:

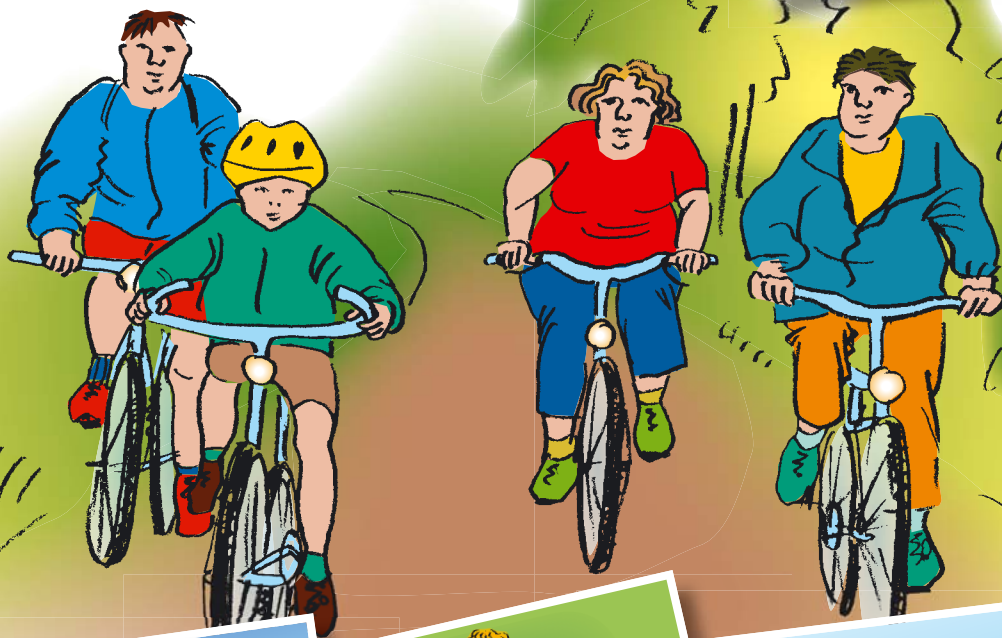
- **Frekvence** – nejčastěji se doporučuje aktivně se pohybovat min. obden, tedy 3–4× týdně. Pro diabetiky je vhodná dokonce každodenní pohybová aktivita. Pro začátek ale postačí najít si čas na dvě aktivity během pracovního týdne a jednu o víkendu.
- **Doba trvání** – aktivita by měla trvat minimálně 30 min., optimálních je však 50–60 min. včetně zahřívací a protahovací fáze. Zvláště na začátku je vhodné si vypracovat plán, nejlépe na 4–6 týdnů, postupného navyšování doby, po kterou budete provozovat konkrétní aktivitu.
- **Intenzita** – její správné stanovení je tak trochu „věda“. Existuje totiž celá řada doporučení a výpočtů optimální tepové frekvence. Pro začátek stačí jednoduchá poučka, a sice že slovně vyjádřené vnímané úsilí jako „poněkud těžké“ nejlépe vystihuje doporučené tempo. Sami zjistíte, že zhruba již po dvou týdnech budete lépe snášet mírné zvýšení intenzity.

Trvání účinku pohybu v čase	Charakter účinku
Krátkodobé (minuty a hodiny)	snížení hladiny cukru
	snížení krevního tlaku
Střednědobé (týdny)	zvýšení aktivní tělesní hmoty (svalů)
	snížení podílu tukových zásob
	snížení obvodu pasu
Dlouhodobé (měsíce)	snížení hmotnosti
	dlouhodobé snížení krevního tlaku
	zlepšení kompenzace cukrovky
	snížení hmotnosti
	zlepšení fyzické zdatnosti
	zlepšení psychického stavu

### Jaký zvolit druh pohybové aktivity?

Přestože se vám může chůze zdát jako nedostačující aktivita při redukčním úsilí, opak je pravdou. Budete-li navíc provozovat chůzi s holemi neboli tzv. nordic walking, zvýšíte účinek o 20–25 %. Pokud vám ale hrozí poškození nosných kloubů nebo máte jakýkoliv jiný důvod, proč se chůzi nemůžete aktivně věnovat, zkuste jako vhodnou alternativu stacionární rotoped či některý z dalších podobných cvičebních strojů.

Máte-li jakékoliv zdravotní potíže, omezení pohybového aparátu (klouby, kosti, svaly) nebo užíváte léky, např. na vysoký krevní tlak, cukrovku apod., vždy se o vhodném druhu pohybové aktivity poraďte se svým ošetřujícím lékařem.



## SLOVNÍČEK POJMŮ

**Adrenalinové sporty** jsou sporty spojené se zvýšeným vyplavením adrenalinu díky emočnímu prožitku. Vyplavení adrenalinu spouští kaskádu dějů, které vedou k prudkému zvýšení hladiny cukru neboli tzv. hyperglykemii.

**Bicyklová ergometrie** je vyšetření, při němž pacient jede na rotopedu při postupně se zvyšující zátěži a po celou dobu je snímáno EKG. Lze jím odhalit ischemickou chorobu srdeční (ICHS).

**Diabetická neuropatie** je jednou z přidružených komplikací při cukrovce, jedná se o neznámé onemocnění nervových vláken, jež způsobuje např. mravenčení či bolesti v dolních končetinách, dokonce může mít vliv i na rozvoj tzv. diabetické nohy.

**Diabetická noha** je, kromě výše uvedené neuropatie, zapříčiněna i chorobnými změnami cévního systému dolních končetin, které vedou ke špatnému prokrvení tkáně. V důsledku toho jsou dolní končetiny na pohmat chladné, při chůzi se dostavuje bolest v lýtkách, která po zastavení vymizí. V pozdějších stádiích mohou bolet nohy i v klidu. V důsledku dlouhodobě špatně vyživované a okysličované tkáně se tvoří defekt neboli gangréna (odumírání tkáně).

**Glykemie** je označením pro hladinu cukru v krvi (glukóza). U zdravého člověka se hodnoty glykemie na lačno pohybují v rozmezí 4–6 mmol/l. Dobře léčený diabetik by neměl mít glykemii na lačno nad 7 a po jídle nad 9 mmol/l. Rizikem je i pokles glykemie pod 3,3 mmol/l, kdy může dojít k tzv. hypoglykemii (viz str. 11).

**Glykemický index** je hodnota, která udává schopnost potravin zvýšit hladinu cukru v krvi v porovnání se stejnou dávkou čistého cukru (v %). Potraviny s nižším glykemickým indexem zvyšují hladinu cukru v krvi méně a navozují delší pocit sytosti a menší pocit hladu.

## Pohyb a cukrovka

**Pohybová aktivita hraje významnou roli v léčbě cukrovky. Ačkoliv je často podceňována, její efekt je zřejmý již po několika dnech. To je výhoda, protože diabetici tak na své hladině cukru mohou vidět efekt již hned po první hodině, zatímco vliv na pokles hmotnosti vyžaduje několik desítek hodin (s přiměřenou dietou samozřejmě dříve). Cvičení u diabetiků má svá určitá omezení a skrytá rizika. Vždy byste se měli poradit se svým lékařem, než s pohybem začnete.**

### Desatero při cvičení pro diabetiky

- 1. Hypoglykemie se u pacientů užívajících hypoglykemizující léky** (např. inzulin a deriváty sulfonylurey) mohou objevit až do 24 hodin po cvičení.
- 2. Zvláště zpočátku se po cvičení objevují hyperglykemie** – za jejich výskyt může větší stresová osa (vyplavení adrenalinu). Obvykle vymizí v horizontu týdnů až měsíců.
- 3. Adrenalinové sporty jsou pro diabetiky nevhodné**, zvláště pak pro pacienty s tzv. labilním diabetem, u něhož dochází k velkým výkyvům hladiny cukrů v krvi.
- 4. Při neuropatii nebývají přítomny stenokardie** – každý diabetik s ischemickou chorobou srdeční by měl mít provedenou bicyklovou ergometrii k vyloučení němých ischemií.
- 5. U pacientů, kteří mají glykemii před cvičením více než 14 mmol/l a v moči mají přítomny ketolátky, je cvičení nevhodné.** Pokud ketolátky přítomny nejsou, je nutná časná kontrola, zda nedochází ke zvestupu glykemie a ketolátek. Dále je nutná časná a pozdní kontrola glykemie po cvičení. Dostatečná hydratace je samozřejmostí.
- 6. U pacientů užívajících hypoglykemizující léky** je při glykemii pod 5,5 mmol/l před cvičením vhodné nejprve doplnit sacharidy až do zvestupu glykemie.
- 7. U diabetiků s retinopatií je naprosto nevhodné posilování, resp. anaerobní zátěž.**
- 8. Změřit si krevní tlak je vhodné před, v průběhu a po zátěži.**
- 9. Monitorování glykemie pomocí glukometru před, v průběhu a po cvičení** je zcela zásadní pro získání informací o vlivu určité fyzické zátěže na kompenzaci diabetu.
- 10. Diabetik by u sebe měl vždy mít tzv. snack neboli potravinu umožňující rychlé zvýšení glykemie** při výskytu hypoglykemie nebo jejích příznaků. Vhodné je např. ovoce a tyčinky s vyšším obsahem sacharidů.

**Ohledně výběru vhodných pohybových aktivit se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem a nebojte se diskutovat také o jejich vlivu na vaše glykemie. Pouze tak můžete optimalizovat vliv pohybu a cvičení na cukrovku. Dbejte na výběr vhodné obuvi, abyste zabránili rozvoji tzv. syndromu diabetické nohy!**

# Pohybová aktivita a vysoký krevní tlak

Pohybová aktivita patří jak k základním léčebným metodám, tak k prevenci vysokého krevního tlaku. Při pohybové aktivitě dochází ke vzestupu krevního tlaku, především systolického (ten vyšší), s tím, že po cvičení by se měl opět snížit. Pokud se tak neděje, může to znamenat, že došlo k příliš velkému zatížení nebo že cévní stěna je tužší vlivem dlouhotrvajícího vysokého krevního tlaku. Vždy je to varovný příznak, že bychom se neměli pouštět do velké fyzické zátěže.

Užíváte-li léky na vysoký krevní tlak, které ovlivňují srdeční frekvenci, nemůžete se orientovat podle srdeční, resp. tepové frekvence, ale platí pro vás doporučení podle Borgovy stupnice subjektivního vnímání zátěže.

## Borgova stupnice subjektivního vnímání zátěže

Stupeň	Subjektivní pocit zátěže
6	minimální
7	velmi, velmi lehké
8	
9	velmi lehké
10	
11	docela lehké
12	
13	poněkud těžké
14	
15	těžké
16	
17	velmi těžké
18	
19	velmi, velmi těžké
20	maximální

Lidé s vysokým krevním tlakem by se o svých možnostech pohybových aktivit měli vždy poradit se svým lékařem.



**Hyperglykemie** označuje zvýšenou hladinu cukru v krvi.

**Hypoglykemie** označuje nízkou hladinu cukru v krvi, a to pod 3,3 mmol/l. Obvykle bývá doprovázena typickými příznaky, jako např. celkovou slabostí organismu, pocením, zmateností, bušením srdce, hladem apod. Zmínit je potřeba i tzv. němou hypoglykemií, při níž je hladina cukru rovněž pod 3,3 mmol/l, ale – a to je na ní nejrizikovější – není doprovázena žádnými projevy. Pokud jste již někdy měli němou hypoglykemií, nikdy necvičte sami!

**Inzulin** je hormon produkováný  $\beta$ -buňkami Langerhansových ostrůvků slinivky břišní, který snižuje hladinu glykemie v krvi, a to tím, že napomáhá krevnímu cukru (glukóze) pronikat do buněk. Opačnou funkci než inzulin má glukagon. Jejich vzájemným působením dochází k udržování vyrovnané hladiny glykemie.

**Ketolátky** (aceton, acetoacetát, beta-hydroxymáselná kyselina) vznikají v lidském těle při hladovění nebo při úplném nedostatku inzulínu. Vznikají pro tělo nevhodným zpracováním tukové tkáně (tzv. beta-oxidací) a vedou k okyselení organismu, které s sebou nese řadu nežádoucích účinků.

**Labilní diabetes** neboli nestabilní diabetes znamená, že během dne se u pacienta střídá hypoglykemie s hyperglykemií.

**Němá ischemie** je nedostatečné prokrvení srdeční stěny stejného původu jako angina pectoris, ale kvůli neuropatii bez doprovodných bolestí. Pozor: při zátěži se může projevit pouze dušností.

**Retinopatie** je komplikace cukrovky charakterizovaná poškozením drobných cév v sítnici. Při náhlém zvýšení krevního tlaku (např. při posilování) hrozí trvalé poškození oka.

**Stenokardie** jsou bolesti na hrudi, které provázejí ischemickou chorobu srdeční.

# Chci jít do fitness centra

## Které je pro mě to pravé?

### !!!POZOR!!!

Ve fitness centrech nekupujte žádné přípravky na hubnutí ani na snadnější „spalování“ tuků. Věnujte se hlavně cvičení.

O eventuálním užívání doplňků stravy se poraďte se svým lékařem.



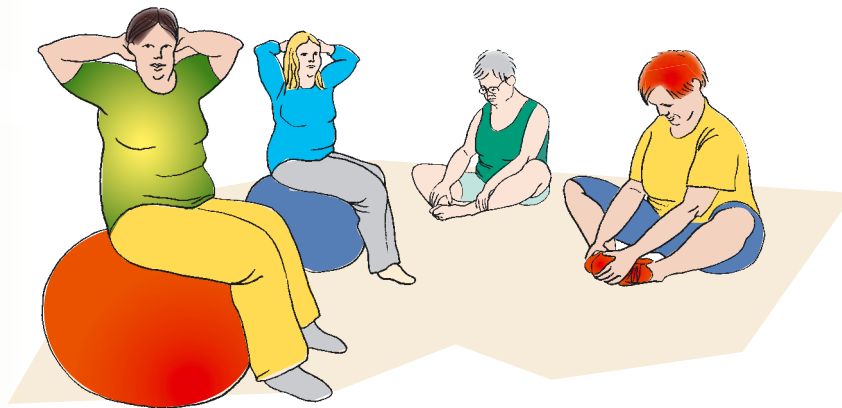
V dnešní době rozhodně netrpíme nedostatkem fitness center. Je jich všude kolem více než dost. Otázka zní: které je to pravé pro mě, resp. které cvičební programy na hubnutí nebo na snížení hmotnosti apod.? Lze vůbec nějak poznat, kde mi opravdu poradí a pomohou?

Určitě existují jakési záchytné body, kterými se při výběru fitness centra můžete řídit. Mezi úplně základní patří to, že by s vámi měl instruktor nebo lektor prodiskutovat vaše onemocnění, léky, které užíváte, a vůbec všechno, co by mohlo ovlivnit výběr typu a intenzity vhodné pohybové aktivity.

Pokud vám ale hned na začátku budou nabízet nejrůznější cvičební programy či konkrétní cvičení bez jakéhokoliv předchozího pohovoru, mějte se na pozoru. V takovém centru bude totiž velice pravděpodobně procházet stejným cvičebním programem jak dvacetiletá dívka s mírnou nadváhou, tak i dáma ve středním a vyšším věku bez jakékoliv sportovní minulosti. A to je špatně!

### Na co se ve fitness centru dále zaměřit?

- Vždy si nechte podrobně vysvětlit účinek té či oné aktivity, dále rizika s ní spojená a také její vhodnost přímo pro vás.
- Zkušený trenér vám velice pravděpodobně vše vysvětlí tak, že tomu dobře porozumíte a po nějakém čase budete sami schopni plánovat své aktivity.
- Nejvhodnějším trenérem nemusí být ten, který vám přesně sdělí, na jaké tepové frekvenci máte cvičit, ale např. ten, který vás nechá chvíli cvičit a podle vašich projevů upraví další program.
- Trenérovi se snažte vždy sdělovat i své pocity, např. bezprostředně po cvičení či druhý den apod. Výrazně tak zvyšujete pravděpodobnost, že docílíte takového nastavení pohybového programu, který vám bude zcela vyhovovat.
- Nezapomínejte, že redukční jídelníček, resp. dietu vám fundovaně může pomoci sestavit pouze nutriční terapeut nebo opravdu školený výživový poradce, a to jen na základě rozboru vaší dosavadní životosprávy.



# Další možnosti snížení hmotnosti

**Kromě diety a pohybové aktivity existují i další metody, jichž lze využít v tak složitém procesu, jakým snižování hmotnosti bezesporu je. Jsou to zejména následující léčebné přístupy:**

**Psychoterapie** – často podceňovaný postup, který v sobě zahrnuje jak stanovování cílů, tak možnosti každodenního boje se stresem z jídla apod. Jednou z metod je tzv. kognitivně-behaviorální terapie, která si klade za cíl zejména navození pohody, pocitu uspokojení a vyvolání zájmu o pohyb a úpravu dietních zvyklostí a na druhou stranu odstranění nevhodných podnětů.

**Farmakoterapie** – většina léků určených ke snižování hmotnosti je na lékařský předpis (v současné době existuje jen jeden lék, který je možné zakoupit bez předpisu). Všechno ostatní jsou potravinové doplňky, které nemají žádné skutečně prokázané účinky na snížení hmotnosti. Vhodné načasování užití léků vede k maximálnímu účinku. Oproti tomu přínosem užívání léků bez diety a pohybové aktivity bude maximálně krátkodobý pokles hmotnosti, která navíc po jejich vysazení vlivem známého jo-jo efektu opět poroste.

**Chirurgická léčba** – zejména v posledních letech nabízí velmi nadějně se rozvíjející metody, jako např. bandáž žaludku, tubulizaci žaludku (sleeve-gastrektomie) či žaludeční bypass. Tyto metody jsou ale určeny jenom pro pacienty s obezitou vyšších stupňů a jejich indikace patří do rukou lékařů-obezitologů. Zvláště nadějně se tyto metody jeví u pacientů s cukrovkou.



# Rámcový redukční jídelníček na 3377 kJ

800

**Složení:** 3377 kJ/804 kcal, 100 g S, 20 g T, 60 g B

Snídaně – 890 kJ/212 kcal, 30 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
sýr tavený nízkotučný	40 g	pečivo celozrnné	50 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	32 g	pečivo bílé	50 g
tvaroh měkký	80 g	knäckebröt	45 g
jogurt bílý (+8 g S)	120 g	toustový chléb	50 g
jogurt ovocný Jogobella light (+10 g S)	120 g	vločky	45 g
mléko polotučné 1,5% (+7 g S)	120 ml	müsli ovocné	40 g
kefir (+7 g S)	120 ml	corn flakes	35 g
vejce celé	45 g	chléb křehký	35 g
bílek	70 g	suchar dietní	35 g
šunka libová	40 g		
lučina linie	48 g		
lučina	28 g		
sýr žervé	40 g		

Dopolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g



### Vysvětlivky:

**S** – sacharidy, **B** – bílkoviny, **T** – tuky  
**kJ** – jednotka energie, v níž se vyjadřuje energetická hodnota potravin

**kcal** – dříve užívaná jednotka energie potravin, nyní se používá spíše **kJ**  
**Přepočítání jednotek energie: kJ = kcal × 4,2**

Oběd – 991 kJ/236 kcal, 25 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
hovězí/vepřové libové maso	75 g	brambory vařené	130 g
rybí filé	170 g	těstoviny vařené	80 g
kuřecí/krůtí prsa	125 g	těstoviny syrové	25 g
králík	125 g	rýže vařená	70 g
telecí kýta	110 g	rýže syrová	25 g
sojové tofu (+6 g S)	100 g	bramborová kaše	125 g
šmakoun	170 g	luštěniny vařené	100 g
sojové kostky – granulát (+8 g S)	43 g	luštěniny syrové	35 g
šunka libová	75 g	bramborový knedlík	70 g
vejce	65 g	houskový knedlík	60 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	48 g	pečivo celozrnné	40 g
sýr tavený nízkotučný	65 g	pečivo bílé	40 g
tvaroh měkký	170 g	knäckebröt	40 g
lučina	35 g	toustový chléb	40 g
lučina linie	75 g	vločky	40 g
drůbeží párek	75 g	müsli ovocné	30 g
hermelín	43 g	corn flakes	25 g
zavináč	70 g	chléb křehký	25 g
tuňák ve vlastní šťávě	100 g	suchar dietní	25 g
cottage sýr	125 g		
olomoucké tvarůžky	85 g		
+ Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Odpolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Večeře (jako oběd) – 991 kJ/236 kcal, 25 g S			
--	--	--	--

# Rámcový redukční jídelníček na 4200 kJ

1000

**Složení:** 4200 kJ/1000 kcal, 125 g S, 25 g T, 70 g B

Snídaně – 1100 kJ/262 kcal, 35 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
sýr tavený nízkotučný	50g	pečivo celozrnné	50g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	40g	pečivo bílé	50g
tvaroh měkký	100g	knäckebrot	45g
jogurt bílý (+10g S)	150g	toustový chléb	50g
jogurt ovocný Jogobella light (+13g S)	150g	vločky	45g
mléko polotučné 1,5% (+8g S)	150ml	müsli ovocné	40g
kefir (+8g S)	150ml	corn flakes	35g
vejce celé	55g	chléb křehký	35g
bílek	90g	suchar dietní	35g
šunka libová	50g		
lučina linie	60g		
lučina	35g		
sýr žervé	50g		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina 100g	ovoce 50g	mléko (do kávy) 100ml	

Dopolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200g	ovoce	100g



Oběd – 1200 kJ/286 kcal, 30g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
hovězí/vepřové libové maso	90g	brambory vařené	130g
rybí filé	200g	těstoviny vařené	80g
kuřecí/krůtí prsa	150g	těstoviny syrové	25g
králík	150g	rýže vařená	70g
telecí kýta	130g	rýže syrová	25g
sojové tofu (+8g S)	120g	bramborová kaše	125g
šmakoun	200g	luštěniny vařené	100g
sojové kostky – granulát (+10g S)	50g	luštěniny syrové	35g
šunka libová 90g		bramborový knedlík	70g
vejce 75g		houskový knedlík	60g
sýr tvrdý nízkotučný – 30% t. v s.	55g	pečivo celozrnné	40g
sýr tavený nízkotučný	75g	pečivo bílé	40g
tvaroh měkký	200g	knäckebrot	40g
lučina	40g	toustový chléb	40g
lučina linie	90g	vločky	40g
drůbeží párek	85g	müsli ovocné	30g
hermelín	50g	corn flakes	25g
zavináč	80g	chléb křehký	25g
tuňák ve vlastní šťávě	120g	suchar dietní	25g
cottage sýr	150g		
olomoucké tvarůžky	100g		
+ Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200g	ovoce	100g

Odpolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200g	ovoce	100g

Večeře (jako oběd) – 1200 kJ/286 kcal, 30g S			
--	--	--	--

2. večeře – 200 kJ/48 kcal, 10g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200g	ovoce	100g

# Rámcový redukční jídelníček na 5200 kJ

1250

**Složení:** 5200 kJ/1238 kcal, 150 g S, 40 g T, 70 g B

Snídaně – 1300 kJ/310 kcal, 35 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
sýr tavený nízkotučný	75 g	pečivo celozrnné	50 g
sýr tvrdý nízkotučný – 30 % t. v. s.	60 g	pečivo bílé	50 g
tvaroh měkký	150 g	knäckebröt	45 g
jogurt bílý (+10 g S)	150 g	toustový chléb	50 g
jogurt ovocný Jogobella light (+13 g S)	150 g	vločky	45 g
mléko polotučné 1,5% (+10 g S)	200 ml	müsli ovocné	40 g
kefir (+10 g S)	200 ml	corn flakes	35 g
vejce celé	85 g	chléb křehký	35 g
bílek	135 g	suchar dietní	35 g
šunka libová	75 g		
lučina linie	90 g		
lučina	55 g		
sýr žervé	75 g		

+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko		
zelenina 100 g	ovoce 50 g	mléko (do kávy) 100 ml

Dopolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Odpolední svačina – 400 kJ/95 kcal, 15 g S	
mléko polotučné/kefir	250 ml
nebo jogurt Jogobella light ovocný	150 g
nebo jogurt bílý polotučný 100 g	100 g
+ ovoce	50 g
nebo pečivo	25 g
+ tvaroh měkký	30 g
+ cottage sýr	30 g
+ sýr tavený nízkotučný	30 g
+ lučina linie	20 g
+ jogurt bílý polotučný	75 g

Oběd – 1500 kJ/357 kcal, 35 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
hovězí/vepřové libové maso	100 g	brambory vařené	150 g
rybí filé	220 g	těstoviny vařené	90 g
kuřecí/krůtí prsa	165 g	těstoviny syrové	30 g
králík	165 g	rýže vařená	80 g
telecí kýta	145 g	rýže syrová	30 g
sojové tofu (+9 g S)	130 g	bramborová kaše	145 g
šmakoun	220 g	luštěniny vařené	115 g
sojové kostky - granulát (+0 g S)	55 g	luštěniny syrové	40 g
šunka libová	100 g	bramborový knedlík	80 g
vejce	80 g	houskový knedlík	70 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30 % t. v. s.	60 g	pečivo celozrnné	45 g
sýr tavený nízkotučný	80 g	pečivo bílé	45 g
tvaroh měkký	220 g	knäckebröt	45 g
lučina	45 g	toustový chléb	45 g
lučina linie	100 g	vločky	40 g
drůbeží párek	95 g	müsli ovocné	35 g
hermelín	55 g	corn flakes	30 g
zavináč	90 g	chléb křehký	30 g
tuňák ve vlastní šťávě	130 g	suchar dietní	30 g
cottage sýr	155 g		
olomoucké tvarůžky	110 g		
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	5 g	nebo	rostlinné máslo 10 g
+ Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Večeře (jako oběd) – 1200 kJ/286 kcal, 30 g S			
---	--	--	--

2. večeře – 250 kJ/48 kcal, 10 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

# Rámcový redukční jídelníček na 6200 kJ

1500

**Složení:** 6200 kJ/1476 kcal, 175 g S, 50 g T, 75 g B

Snídaně – 1400 kJ/333 kcal, 45 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
sýr tavený nízkotučný	75 g	pečivo celozrnné	70 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	60 g	pečivo bílé	70 g
tvaroh měkký	150 g	knäckebrot	60 g
jogurt bílý (+10 g S)	150 g	toustový chléb	70 g
jogurt ovocný Jogobella light (+13 g S)	150 g	vločky	65 g
mléko polotučné 1,5% (+10 g S)	200 ml	müsli ovocné	60 g
kefir (+10 g S)	200 ml	corn flakes	45 g
vejce celé	85 g	chléb křehký	45 g
bílek	135 g	suchar dietní	45 g
šunka libová	75 g		
lučina linie	90 g		
lučina	55 g		
sýr žervé	75 g		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina 100 g	ovoce 50 g	mléko (do kávy) 100 ml	

Dopolední svačina – 250 kJ/60 kcal, 10 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Dopolední svačina – 500 kJ/119 kcal, 20 g S	
mléko polotučné/kefir	300 ml
nebo jogurt Jogobella light ovocný	150 g
+ ovoce	90 g
nebo jogurt bílý polotučný	150 g
+ ovoce	75 g
nebo pečivo	35 g
+ tvaroh měkký	30 g
+ cottage sýr	30 g
+ sýr tavený nízkotučný	30 g
+ lučina linie	20 g
+ jogurt bílý polotučný (+5 g S)	75 g

Oběd – 1900 kJ/452 kcal, 40 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
hovězí/vepřové libové maso	115 g	brambory vařené	180 g
rybí filé	250 g	těstoviny vařené	110 g
kuřecí/křutí prsa	190 g	těstoviny syrové	35 g
králík	190 g	rýže vařená	95 g
telecí kýta	165 g	rýže syrová	35 g
sojové tofu (+11 g S)	155 g	bramborová kaše	175 g
šmakoun	250 g	luštěniny vařené	140 g
sojové kostky – granulát (+10 g S)	63 g	luštěniny syrové	50 g
šunka libová	115 g	bramborový knedlík	95 g
vejce	90 g	houskový knedlík	85 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	70 g	pečivo celozrnné	55 g
sýr tavený nízkotučný	90 g	pečivo bílé	55 g
tvaroh měkký	250 g	knäckebrot	55 g
lučina	52 g	toustový chléb	55 g
lučina linie	115 g	vločky	50 g
drůbeží párek	110 g	müsli ovocné	40 g
hermelín	63 g	corn flakes	35 g
zavináč	105 g	chléb křehký	35 g
tuňák ve vlastní šťávě	150 g	suchar dietní	35 g
cottage sýr	190 g		
olomoucké tvarůžky	125 g		
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	10 g	nebo	rostlinné máslo 20 g
+ Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

Večeře (jako oběd) – 1900 kJ/452 kcal, 40 g S			
---	--	--	--

2. večeře – 250 kJ/60 kcal, 15 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

# Rámcový redukční jídelníček na 8360 kJ

2000

**Složení:** 8360 kJ/1991 kcal, 245 g S, 75 g T, 95 g B

Snídaně – 1890 kJ/450 kcal, 55 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
sýr tavený nízkotučný	85 g	pečivo celozrnné	82 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s.	70 g	pečivo bílé	82 g
tvaroh měkký	170 g	knäckebröt	70 g
jogurt bílý (+12 g S)	170 g	toustový chléb	82 g
jogurt ovocný Jogobella light (+15 g S)	170 g	vločky	77 g
mléko polotučné 1,5% (+12 g S)	230 ml	müsli ovocné	72 g
kefir (+12 g S)	230 ml	corn flakes	55 g
vejce celé	100 g	chléb křehký	55 g
bílek	155 g	suchar dietní	55 g
šunka libová	85 g		
lučina linie	105 g		
lučina	65 g		
sýr žervé	85 g		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina 100 g	ovoce 50 g	mléko (do kávy) 100 ml	
+ Máslo			
roslinné máslo 10 g			

Dopolední svačina – 600 kJ/119 kcal, 20 g S	
mléko polotučné nebo kefir	400 ml
nebo jogurt Jogobella light ovocný	150 g
+ ovoce	100 g
nebo jogurt bílý polotučný	150 g
+ ovoce	125 g
nebo pečivo	40 g
+ tvaroh měkký	30 g
+ cottage sýr	30 g
+ sýr tavený nízkotučný	30 g
+ lučina linie	20 g
+ jogurt bílý polotučný (+5 g S)	75 g
+ šunka	20 g

**Odpolední svačina** (jako dopolední svačina) – 600 kJ/119 kcal, 20 g S

Oběd – 2460 kJ/586 kcal, 60 g S			
1 bílkovinná potravina		+ 1 sacharidová potravina	
hovězí/vepřové libové maso	145 g	brambory vařené	300 g
rybí filé	315 g	těstoviny vařené	180 g
kuřecí/krůtí prsa	230 g	těstoviny syrové	55 g
králík	230 g	rýže vařená	155 g
telecí kýta	205 g	rýže syrová	55 g
sojové tofu (+12 g S)	195 g	bramborová kaše	285 g
šmakoun	315 g	luštěniny vařené	230 g
sojové kostky – granulát (+12 g S)	80 g	luštěniny syrové	85 g
šunka libová	145 g	bramborový knedlík	155 g
vejce	115 g	houskový knedlík	135 g
sýr tvrdý nízkotučný, 30% t. v s	90 g	pečivo celozrnné	90 g
sýr tavený nízkotučný	115 g	pečivo bílé	90 g
tvaroh měkký	315 g	knäckebröt	90 g
lučina	65 g	toustový chléb	90 g
lučina linie	145 g	vločky	85 g
drůbeží párek	140 g	müsli ovocné	65 g
hermelín	80 g	corn flakes	55 g
zavináč	135 g	chléb křehký	55 g
tuňák ve vlastní šťávě	190 g	suchar dietní	55 g
cottage sýr	230 g		
olomoucké tvarůžky	155 g		
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	10 g	nebo	roslinné máslo 20 g
+ Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g

**Večeře** (jako oběd) – 2460 kJ/586 kcal, 60 g S

2. večeře – 350 kJ/83 kcal, 20 g S			
Zelenina nebo ovoce			
zelenina	200 g	ovoce	100 g
pečivo	20 g		

# Rekondiční centra VŠTJ MEDICINA PRAHA

## RC Litoměřice, ZŠ v Havlíčkově ulici (naproti pekárnám)

Kondiční cvičení lidí s nadváhou a cvičení na fitballech.

Více info na tel. 777 715 624

nebo na [rcclitomerice@medispo.net](mailto:rclitomerice@medispo.net)

## RC Plzeň, ZŠ Podmostní 1

Skupinová cvičení aerobního charakteru s fitbally, flexibary, therabandy, posilovacími gumičkami a činkami, dále zdravotní cvičení, aerobik, bodyforming, Pilates s overbally či břišní tance pro začátečníky.

Více info na tel. 777 715 628

nebo na [rcplzen@medispo.net](mailto:rcplzen@medispo.net)

## RC Tachov, Regionální vzdělávací a informační středisko, Školní 1094

Kruhový trénink v posilovně a cvičení na fitballech.

Více info na tel. 777 715 638

nebo na [rctachov@medispo.net](mailto:rctachov@medispo.net)

## RC České Budějovice

Přijďte si zacvičit do nově otevřené aerobní místnosti, která se nachází v zázemí fotbalového stadionu SK Dynamo České Budějovice. K dispozici vám budou 3 crossové trenažery, 2 ergometry, 1 veslařský trenažer a samozřejmě odborný dohled.

Více info na tel. 777 715 625

nebo na [rcbudejovice@medispo.net](mailto:rcbudejovice@medispo.net)

## RC Praha – Salmovská, Salmovská 5, Praha 2

Aerobní cvičení na běhátkách, ergometrech, veslařských trenažérech apod. Kruhové tréninky, cvičení pro prevenci a léčbu osteoporózy, aqua aerobik a skupinová cvičení. Bezplatné konzultace.

Více info na tel. 777 715 622 nebo

na [rcpraha@medispo.net](mailto:rcpraha@medispo.net)

## RC Praha – GVP, Gymnázium na Vítězné pláni 1160, Praha 4

Cvičení probíhá v tělocvičnách gymnázia (300m od stanice metra C Vyšehrad za hotelem Corinthia Towers). Jedná se o aerobik, cvičení s overbally a fitbally, bodystyling či cvičení v léčbě a prevenci osteoporózy.

Více info na tel. 777 715 622 nebo

na [rcpraha@medispo.net](mailto:rcpraha@medispo.net)

## RC Mladá Boleslav, Husova 212

Kruhové tréninky, cvičení pro prevenci a léčbu osteoporózy, aqua aerobik a skupinová cvičení. Aerobní cvičení na běhátkách, ergometrech, veslařských trenažérech apod. Bezplatné konzultace.

Více info na tel. 777 715 635 nebo

na [rcboleslav@medispo.net](mailto:rcboleslav@medispo.net)



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



[www.medispo.net](http://www.medispo.net)

MediSpomagazín

– OBEZITA A NADVÁHA – JAK S NÍ ZATOČIT?

ANEB PROČ A JAK SE PUSTIT DO BOJE S PŘEBYTEČNÝMI KILOGRAMY JEŠTĚ DNES

Vydal: NOL – Nakladatelství odborné literatury s.r.o.

Sokolská 39, 120 00 Praha 2, [redakce@obesity-news.cz](mailto:redakce@obesity-news.cz)

Autoři: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., Lucie Horníková, DiS.

Recenze: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.

Redakční a grafické zpracování: Comunica, a.s., Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5

Ilustrace: Veronika Wünschová

**Lépe jíst + více se hýbat = zdravě žít**



- ▶ **Zajímají Vás otázky ohledně zdravého životního stylu?**
- ▶ **Chcete se naučit, jak si sestavit zdravější, přesto pestrý a chutný jídelníček?**
- ▶ **Přemýšlíte, jakou pohybovou nebo sportovní aktivitu si vybrat?**
- ▶ **Potřebujete poradit v otázkách snížení váhy?**

**S těmito a mnoha dalšími otázkami Vám mohou pomoci internetové stránky**



**[www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz)**

Zdravé informace vám přináší

