



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Jak hmotnost a strava omezuje pohyblivost v průběhu stárnutí

Určitě víte, jak důležitá je pravidelná fyzická aktivita pro zdraví. A to nejen proto, abychom se cítili dobře, ale i jako prevence chronických zánětů, které souvisí s rizikem vzniku řady zdravotních obtíží. Více o zánětech naleznete v: [Záněty a životní styl](#) a [Zdravá 5ětka - prevence chronických zánětů v těle](#). Pohyblivost se u většiny osob s věkem snižuje, ale pravidelným cvičením, optimální hmotností a správnou stravou lze dosáhnout toho, že i v přibývajícím věku budete zdraví, pohybliví a nezávislí na pomoci ostatních. V následujícím článku jsme se snažili shrnout nejen doporučení o cvičení, ale také co správně jíst, kolik optimálně vážit a jak předejít případnému omezení pohyblivosti. A také co dělat, když už máte omezenou pohyblivost.

(c) Jandlová M., Bischofová S., Ruprich J.: [Jak hmotnost a strava omezuje pohyblivost v průběhu stárnutí?](#) (1.08 MB 04.03.2021 15:08)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 4.3.2021