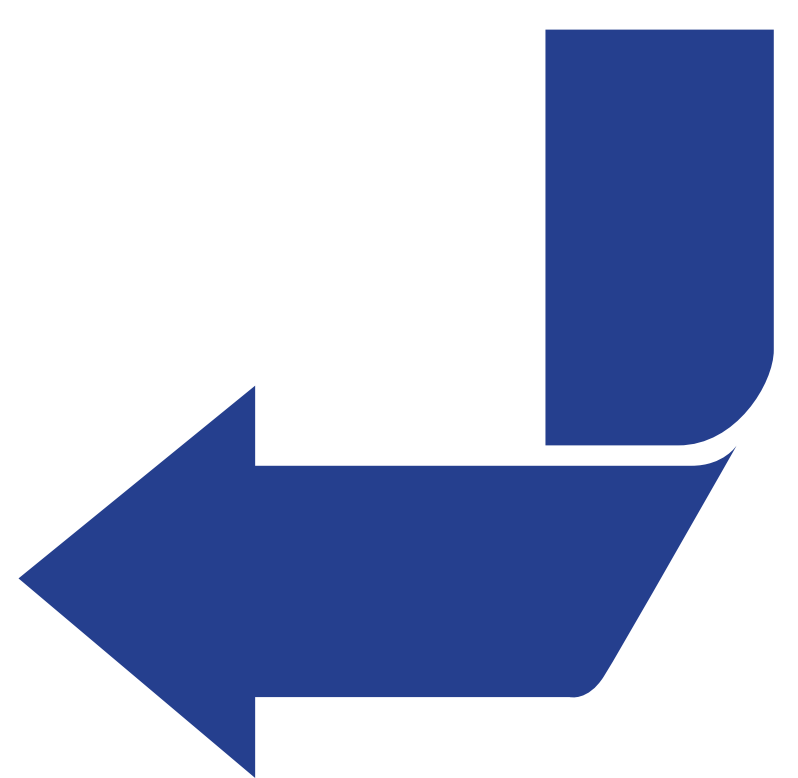
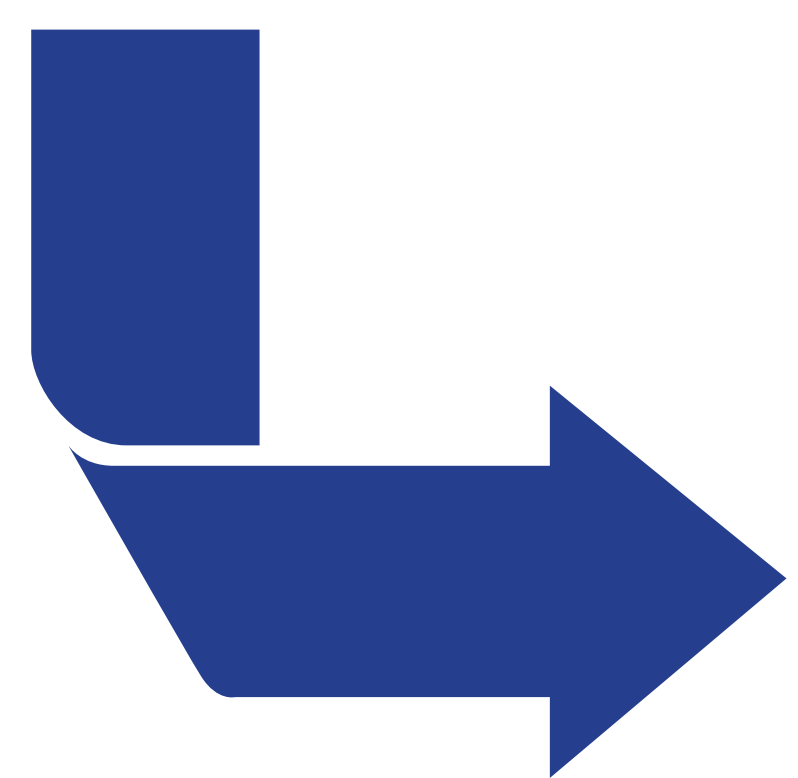


# „Nikdy není pozdě začít správně“

## VÝŽIVA

## POHYB



## Pravidelnost Pestrost Přiměřenost

### Pravidelnost

**Jezte v klidu a pomalu**

Volba správné skladby jídelníčku je velmi důležitá, ale neméně důležité je **jíst pravidelně**. Optimální počet je **5-6** menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část uhládat do zásoby. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.

**Jezte v rozmezí 2,5 – 3 hodin**

**Snídaně**

Je start do nového dne. Snídaně by měla tvořit **20-25 %** celkového denního příjmu energie. Není vhodné se do jídla nutit, raději se naučme jíst menší porce, ale určitě si sníme. Nezapomeňme na dostatek tekutin k doplnění po noční pauze. Snídaně by měla být složena z obilnin, bílkovin, ovoce/zeleniny.

**Správná volba:**

- Chléb nebo pečivo, plátek sýra, plátek šunky, zelenina nebo ovoce. Nápoj.
- Pečivo s pomazánkou (tvarohová, rybí, ředkvičková), zelenina nebo ovoce. Nápoj.
- Miska netučného tvarohu s ovocem. Nápoj.
- Celozrnné pečivo s jogurtem a ovocem. Nápoj.
- Mléko, vločky s ořechy a čerstvým ovocem.

**Nevhodná volba:**

- Pečivo s máslem a trvanlivým salámem.
- Chléb, párky, hořčice.
- Koblížky s marmeládou.
- Sušenky, oplatky.
- Smažená vejce se slaninou, pečivo.

**Přesnídávka**

Tvoří cca **10 %** celkového denního příjmu energie. Může ji tvořit, ovoce, zelenina, mléčný výrobek (jogurt, jogurtový nápoj, tvaroh), nebo obilnina formou celozrnného pečiva či müsli.

**Svačinu si připravujte předem doma**

Celozrnné výrobky jsou v obchodě označeny vždy slovem **CELOZRNÉ** (nikoli tmavé, cereální apod.)

Ryby by se v jídelníčku měly objevit **2x týdně**

**Oběd**

Oběd by měl tvořit cca **30-35 %** celkového denního příjmu energie. Oběd se skládá z polévky (doplňuje tekutiny) a tzv. hlavního jídla. Součástí by měla být i zelenina například ve formě salátu. Ovocný salát může tvořit dezert. Měli bychom volit jídla nesmažená, z libových mas, ale i z luštěnin a jídla zeleninová.

**Správná volba:**

- Zeleninová polévka. Brambory, grilovaný losos, zelenina v páře. Nápoj.
- Česneková polévka. Zeleninové rizoto. Ovocný salát. Nápoj.
- Kuřecí vývar se zeleninou. Kuřecí plátek na hříbkách, celozrnné těstoviny. Rajčatový salát. Nápoj.

**Nevhodná volba:**

- Pizza.
- Smažené rybí prsty, hranolky, tataraka.
- Instantní jídla...

Obědy v závodních či podnikových jídelnách jsou **dobrá volba**. Dbejte však na přiměřenost porce. Ke gulášů nemusí být 8 knedlíků. Vybírejte jídla nesmažená.

**Nasvačte se ještě před odchodem z práce**

**Svačina**

Odpolední svačina je obdobou dopolední přesnídávky. Tvoří cca **10 %** celkového denního příjmu energie.

**Večeře**

Tvoří asi **25-30 %** denního energetického příjmu. Večeře by měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být v každém případě teplá. Večeře by měla být 2 – 3 hodiny před spaním.

**Správná volba**

- Fazolová polévka, pečivo. Nápoj.
- Zeleninový salát se sýrem a pečivem. Nápoj.
- Těstovinový salát s jogurtovým dressingem. Nápoj.
- Chléb s tvarohem , zelenina, jogurt. Nápoj.
- Luštěninový salát, celozrnné pečivo. Nápoj.

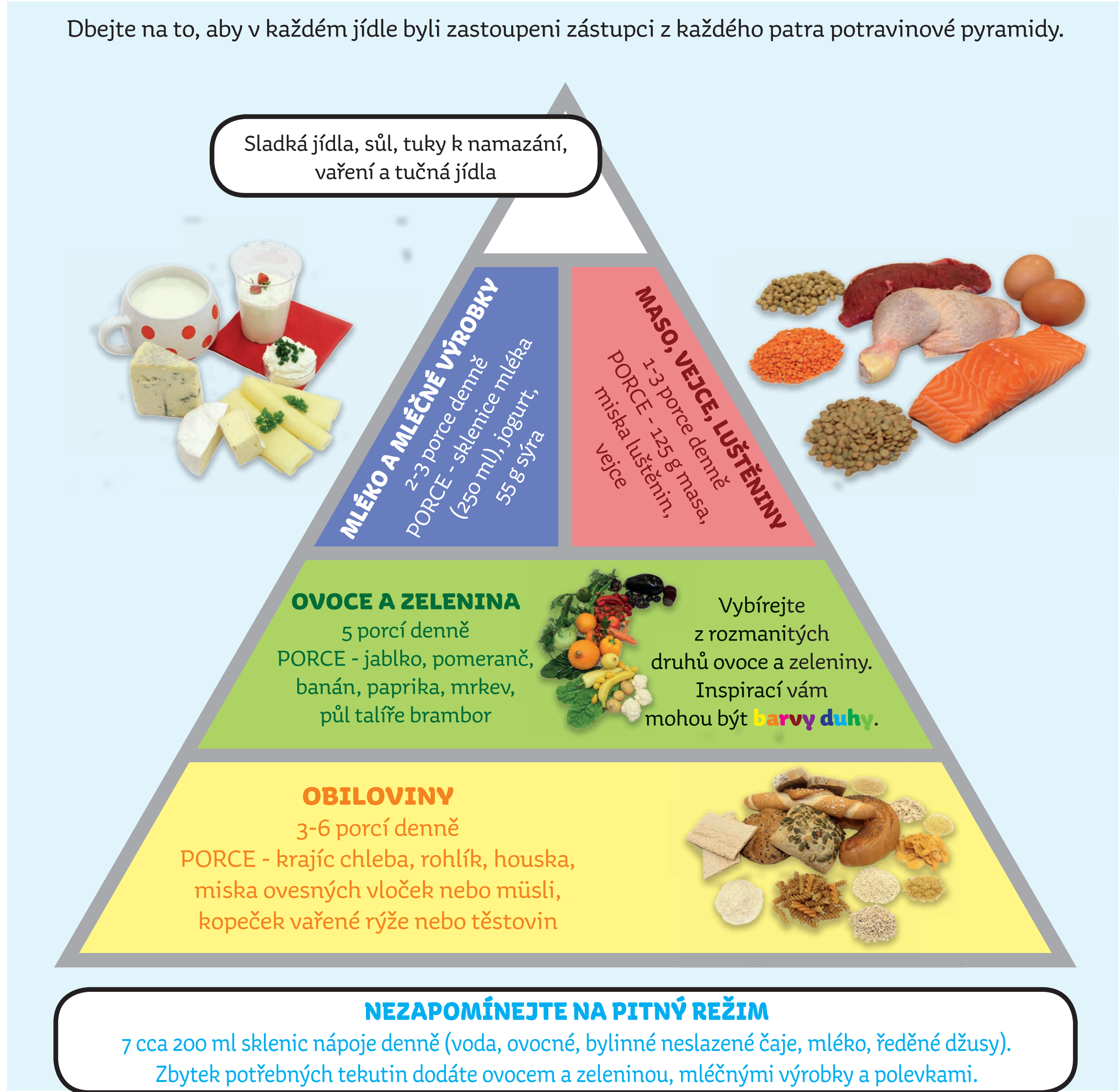
**Nevhodná volba:**

- Hamburger.
- Knedlíky, smetanová omáčka, maso.
- Sladké pečivo.

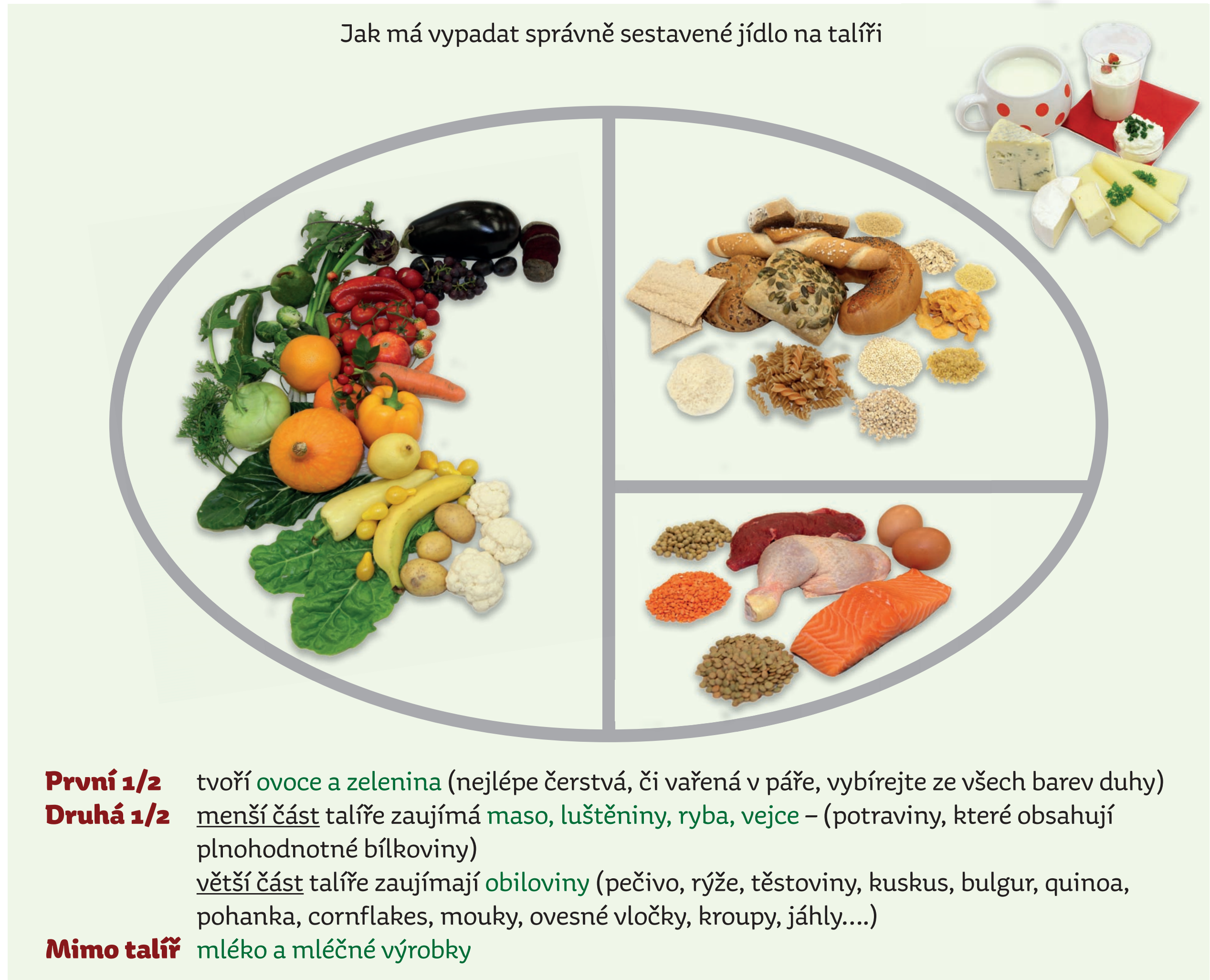
Luštěniny alespoň **1x týdně**

**Vařte doma**

### Pestrost



### Přiměřenost



### Pravidelnost

Pro zdravé dospělé ve věku od **18 až 65 let** se doporučuje **30 minut** pohybové aktivity střední intenzity po **5 dnech týdně**. Potřebnou dávku pohybové aktivity lze sestavit z více **10 minutových bloků**.

Pro posílení a zlepšení zdraví je nutné zvýšit pohybovou aktivitu dvojnásobně.

Pro dospělé **nad 65 let** se přikládá zvláštní důležitost silovému tréninku a cvičení pro udržení rovnováhy za účelem předcházení pádům.

**TIPY JAK ZVÝŠIT POHYBOVOU AKTIVITU U DOSPĚLÝCH SE SEDAVÝM ZAMĚSTNÁNÍM**

1. Chodíte do práce (do školy) pěšky.
2. Pokud jste nuceni využívat dopravní prostředek, vystupte z něj dříve a zbytek dojděte pěšky.
3. V MHD si nesedejte.
4. Chodíte po schodech, nejezděte výtahem,
5. Pracovní přestávky využijte aktivně, protáhněte se, projděte se
6. I domácí práce jsou mírná pohybová aktivita (vysávání, vytírání, hrabání listů).
7. Běžte s dětmi ven na procházku.
8. Pokuste se některé večery trávit aktivně

**Vybírejte si takovou pohybovou aktivitu, kterou budete dělat rádi a bude pro vás zábavou.**

### Pestrost

**NEZAPOMÍNEJTE NA ÚPLNĚ OBYČEJNOU POHYBOVOU AKTIVITU**

**CHŮZE**

Je dostupná pro každého bez ohledu na věk, pohlaví či sociální statut. Je bezpečná a může být snadno součástí každého dne.

**JÍZDA NA KOLE**

Je oproti chůzi intenzivnější a má větší zdravotní účinky. Střídá se fáze aktivního záběru a odpočinku.

**10 000 kroků/den odpovídá:**

**100 minut/den**

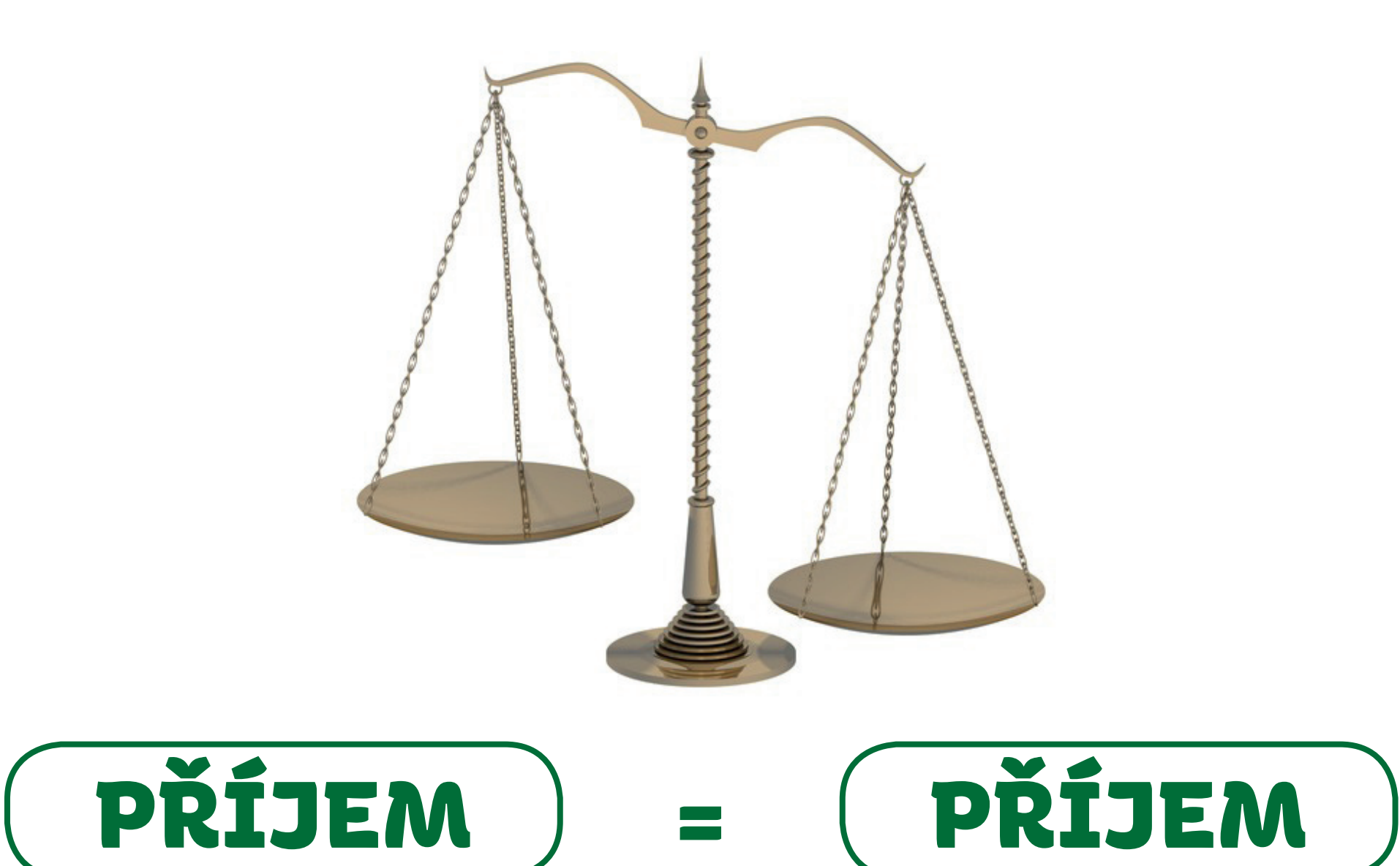
**7 km/den**

**STAČÍ SI JEN VYBRAT**

V poslední se setkáváme s mnoha názvy cvičení, která jsou nabízena fitnesscentry, podívejte se, které by nejvíce vyhovovalo vám

|                       |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nordic walking</b> | Neboli Severská chůze je dynamická chůze s holemi k tomu určenými, cílem cvičení je zlepšení kondice.                                                                                                            |
| <b>Balantés</b>       | Jedná se o cvičení prováděné na podložce s využitím balanční pomůcky – malého měkkého míče (overball).                                                                                                           |
| <b>Pilates</b>        | Cvičení, které se provádí ve velmi pomalém tempu, posilují a formují se komplexně celé svalové skupiny, zlepšuje se držení, flexibilita a rovnováha těla.                                                        |
| <b>Body Step</b>      | Používá pomůcku zvanou step (malý schůdek). Cvičení Body Step je založeno především na krocích nahoru a dolů ze stepu a dále využívá krokové variace Aerobicu.                                                   |
| <b>Bodystyling</b>    | Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy. Pro cvičení se využívá náčiní (činky, gumky, expandéry, činky, tyče).                                                                                          |
| <b>Bosu</b>           | Cvičení, které využívá speciální pomůcku „rozpuštěný míč“ Bosu. Používá se jeho jak plochá, tak vypoulená strana. Na bosu se dá skákat, dělat kliky nebo skákat přes švihadlo. Základem je udržení si rovnováhy. |
| <b>Cardio Fitness</b> | Cvičení je zaměřené na zpevnění celého těla, zvláště problémových partií a stabilizačního systému. Během cvičení se udržuje tepová frekvence v aerobním pásmu, které je nejvhodnější pro spalování tuků.         |
| <b>Fit Ball</b>       | Cvičení na velkém míči. Lekce obsahují cviky na protažení a posílení hlubokých svalů kolem páteře. Cvičení je vhodné pro všechny generace.                                                                       |
| <b>Power yoga</b>     | Cvičení je zaměřené na uklidnění mysli a na relaxaci celého těla. Při Power yoze zvyšujete svoji flexibilitu a pružnost svalů                                                                                    |
| <b>TRX</b>            | TRX závesný systém je originální nářadí využívající pouze hmotnost cvičence jako zátěž při cvičení. TRX buduje svalovou sílu, rovnováhu, flexibilitu a aktivuje stabilizační svalstvo po celou dobu cvičení.     |

### Přiměřenost



**PŘÍJEM**

**=**

**PŘÍJEM**

Aby člověk nepřibýval na váze je velice důležité pamatovat si jedno jediné pravidlo. A to, že:

**„Příjem energie za den se musí rovnat jejímu výdeji“**