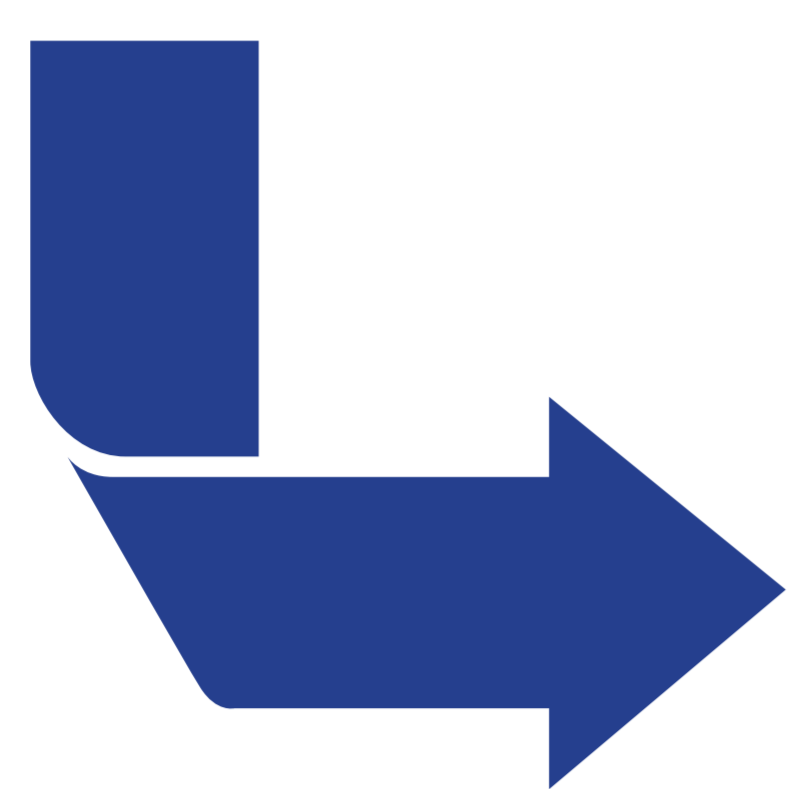


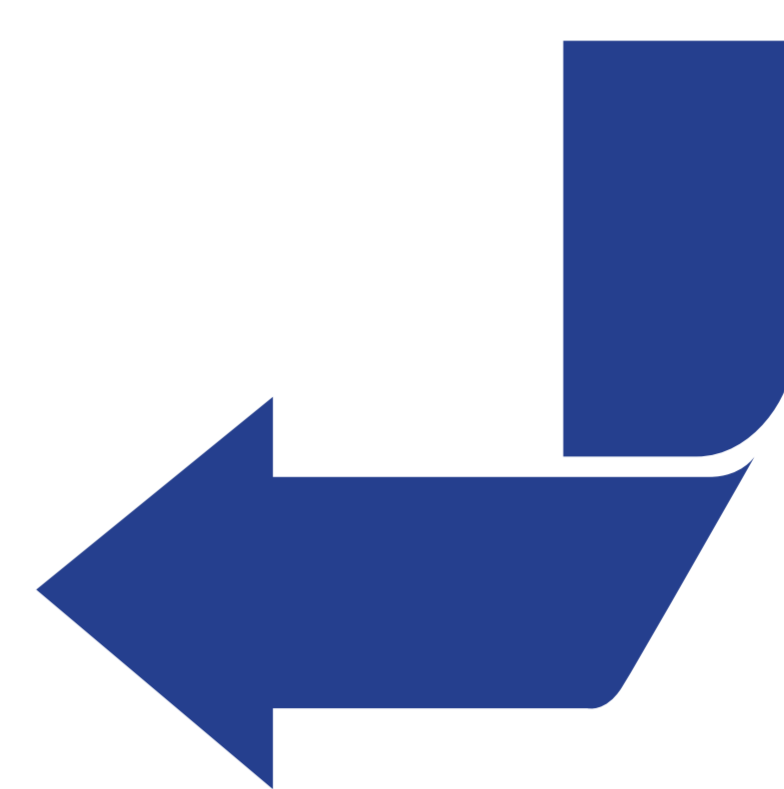
„Nikdy není pozdě začít správně“

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 ukládat 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 naučte jíst menší porce, ale určitě snídejme. 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, vložky s ořechy a čerstvým ovocem.

Nevhodná volba:

- Pečivo s máslem a tvrdým salámem.
- Chléb, párky, hořčice.
- Kobličky 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.

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



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.

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

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, tatarka.
- Instantní jídla...



Obědy v závodních či podnikových jídelnách jsou **dobrá volba**. Dbejte však na přiměřenost porce. Ke gulášům 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 **15-20 %** 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 spankem.

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

Dbejte na to, aby v každém jídle byli zastoupeni zástupci z každého patra potravinové pyramidy.

Sladká jídla, sůl, tuky k namazání, vaření a tučná jídla



MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY
2-3 porce denně
PORCE - sklenice mléka (500 ml), jogurt, 35 g sýra

MASO, VEJCE, LUŠTĚNINY
1-3 porce denně
PORCE - 25g masa, miska luštěnin, vejce



OVOCE A ZELENINA
5 porcí denně
PORCE - jablko, pomeranč, banán, paprika, mrkev, půl talíře brambor

Vybírejte z rozmanitých druhů ovoce a zeleniny. Inspirací vám mohou být **barvy duhy**.



OBILOVINY
3-6 porcí denně
PORCE - krajíc chleba, rohlík, houska, miska ovesných vloček nebo müsli, kopeček vařeného rýže nebo těstovin



NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM

7 cca 200 ml sklenic nápoje denně (voda, ovocné, bylinné neslazené čaje, mléko, ředěné džusy). Zbytek potřebných tekutin dodáte ovocem a zeleninou, mléčnými výrobky a polevkami.

Přiměřenost

Jak má vypadat správně sestavené jídlo na talíři



První 1/2 tvoří ovoce a zelenina (nejlépe čerstvá, či vařená v páře, vybírejte ze všech barev duhy)
Druhá 1/2 menší část talíře zaujmá maso, luštěniny, ryba, vejce – (potraviny, které obsahují plnohodnotné bílkoviny)
větší část talíře zaujmají obiloviny (pečivo, rýže, těstoviny, kuskus, bulgur, quinoa, pohanka, cornflakes, mouky, ovesné vločky, kroupy, jáhly...)
Mimo talíř mléko a mléčné výrobky

Pravidelnost

Pro zdravé dospělé ve věku od **18 až 65 let** se doporučuje **30 minut** pohybové aktivity střední intenzity po **5 dnů 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

- Chodte do práce (do školy) pěšky.
- Pokud jste nuceni využívat dopravní prostředek, vystupte z něj dříve a zbytek dojděte pěšky.
- V MHD si nesedejte.
- Chodte po schodech, nejezděte výtahem,
- Pracovní přestávky využijte aktivně, protáhněte se, projděte se
- I domácí práce jsou mírná pohybová aktivity (vysávání, vytráření, hrabání listů).
- Běžte s dětmi ven na procházku.
- 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 záberu 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

Nordic walking	Neboli Severská chůze je dynamická chůze s holemi k tomu určenými, cílem cvičení je zlepšení kondice.
Balantés	Jedná se o cvičení prováděné na podložce s využitím balanční pomůcky – malého měkkého míče (overball).
Pilates	Cvičení, které se provádí ve velmi pomalém tempu, posilují a formují se komplexně celé svalové skupiny, zlepšuje se držení, flexibilita a rovnováha těla.
Body Step	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.
Bodystyling	Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy. Pro cvičení se využívá náčiní (činky, gumky, expandéry, činky, tyče).
Bosu	Cvičení, které využívá speciální pomůcku „rozpůlený 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.
Cardio Fitness	Cvičení je zaměřené na zpevnění celého těla, zvláště problémových partií a stabilizačního systému. Během cvičení se udržuje tepová frekvence v aerobním pásmu, které je nejhodnější pro spalování tuků.
Fit Ball	Cvičení na velkém míči. Lekce obsahují cviky na protažení a posílení hlubokých svalů kolem páteře. Cvičení je vhodné pro všechny generace.
Power yoga	Cvičení je zaměřené na uklidnění mysli a na relaxaci celého těla. Při Power yoze zvyšujete svoji flexibilitu a pružnost svalů
TRX	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

=

VÝDEJ

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“