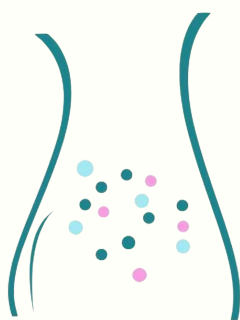


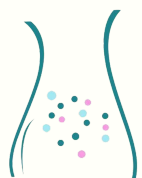
JAKÁ JE MÁ ZDRAVOTNÍ KONDICE?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

CHCI ZHUBNOUT, CO MI POMŮŽE?
CHCI ZLEPŠIT ZDRAVÍ, CO MI POMŮŽE?

díl 3.2





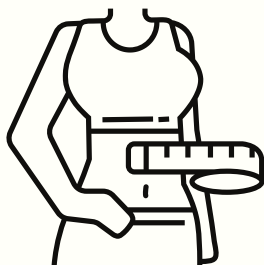
Jak jste na tom se svým celkovým zdravím?

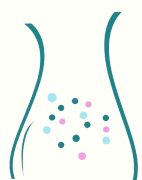
Abyste si udrželi dobrou zdravotní kondici i ve stáří, je znalost a pochopení toho, jak organismus pracuje a jak mu neškodit, docela žádoucí.

To, co vašemu organismu však nejvíce ubližuje, je dodržování různých nevhodných diet. Připravuji vás o to nejdůležitější – o svalovou hmotu a rovnováhu ve střevním prostředí.

Kolikrát jste drželi nějakou dietu? A pomohla vám? Jaká je vaše váha dnes?

Zkuste si sepsat seznam diet, na které si vzpomenete, že jste je někdy zkoušeli dodržovat. Svou spokojenost s výsledkem po uplynutí jednoho roku od ukončení diety vyjádřete smajlíkem.





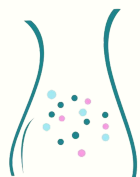
PRACOVNÍ LISTY - 3. DÍL

NÁZEV DIETY	JAK DLOUHO JSTE JI DOKÁZALI DRŽET?	POCITY PO ROCE?
		  
		  
		  
		  
		  
		  

➡ Kolik diet jste skutečně napočítali?

➡ Kolikrát se dostavil jo-jo efekt?

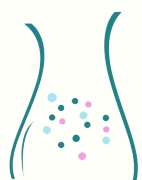
Nyní se podívejte na následující test, který je zaměřen na zhodnocení celkového zdraví, ale nezaměřuje se specificky na funkci a výkonnost jednotlivých orgánů. Zhodnoťte si, **jaká je vaše obecná zdravotní kondice.**



PRACOVNÍ LISTY - 3. DÍL

OBLAST HODNOCENÍ		POČET BODŮ
Věk	Za každý rok svého věku si započítejte 1 bod. <i>Příklad: je-li vám 50 let, máte 50 bodů.</i>	
Hmotnost	Za normální hmotnost v kilogramech se považuje výsledek jednoduchého výpočtu: výška v cm mínus 100. Pokud měříte například 175 cm, pak normální hmotnost bude: $175 - 100 = 75$ kg. Za každé kilo nad normální hodnotu si zapíšete - 5 bodů, za každé kilo pod normální hodnotu si zapíšete + 5 bodů. <i>Příklad: Měříte 175 cm, avšak vážíte 79 kg. Máte tedy 4 kg nad normálních 75 kg. Proto si odečtete 20 bodů.</i>	
Výkonnost	Pokud se denně aspoň 12 minut věnujete <u>intenzivnímu</u> fyzickému cvičení (běh, plavání, jízda na kole, silové cviky), získáváte 30 bodů. Pokud cvičíte alespoň 4x týdně, získáváte 25 bodů. Cvičení jen 2-4x týdně představuje zisk 10 bodů, 1x týdně pak pouze 5 bodů. <u>Pozor:</u> Běžná ranní rozcvička nebo třeba delší chůze do práce se NEZAPOČÍTÁVÁJÍ! Pokud však náročnější fyzická cvičení neprovádíte vůbec, vynecháváte ranní rozcvičku a dokonce ani na delší vzdálenost nechodíte, musíte si odečíst 10 bodů. Lidé s vysloveně sedavým způsobem života si odečtou 20 bodů.	
Kouření	Nekuřák si připočte 30 bodů. Kuřáci za každou cigaretu, kterou denně vykouří, odečítají 1 bod. <i>Příklad: "Uděláte-li" svoji krabičku denně, odečítáte 20 bodů</i>	
Tep (pulz)	Změřte si tep v klidu. Za každý tepový úder pod hodnotu 90 si připočtete 1 bod. <i>Příklad: Naměřili jste 80 pulzů za minutu, přičtete si tedy 10 bodů.</i>	
Tep po zátěži	Po běhu trvajícím 2 minuty (i na místě) si na 4 minuty lehněte. Budete-li mít o 10 tepů více než je vaše klidová hodnota (viz bod 5), získáte 30 bodů. Máte-li o 15 tepů více, získáváte pouze 15 bodů. Za vyšší hodnoty nezískáte ani bod.	

Autory testu jsou lékaři: **Prof. MUDr. Pavel Jansa, DrSc. a Harrison M. Black, M.D., Ph.D.**



Výsledky testu – hodnocení:

101 a více bodů:

Nedělejte si starosti! Jste naprosto OK.

61–100 bodů:

Jste v docela dobré kondici. Jen tak dál. Cvičte, nekuřte a buďte dobré mysli.

21–60 bodů:

Zamyslete se nad sebou. Nešlo by omezit kouření, zbavit se nadváhy a dát občas svému tělu trošku více zabrat? Prospělo by vám to.

Do 20 bodů:

Nechceme vás strašit, ale zdá se, že jste zralí k návštěvě svého lékaře.

Jak vám dopadl test?

Kolik bodů jste nasbírali?

.....





Není účelem žít dlouho a přitom trpět, ale žít ve zdraví a aktivně

Žít o 30 let déle, než kolika let se dožívali lidé na začátku 19. století, je sice úžasné, ale pokud toto celé období znamená proležet někde **v domově důchodců nebo v léčebně dlouhodobě nemocných** (LDN) kvůli chronickým civilizačním nemocem nebo vlastní nesoběstačnosti, pak to **za úspěch nepovažují**.

Jedním z častých důvodů invalidity je vznik tzv. **geriatrické křehkosti**, kterou provází závažné obtíže a funkční deficity.

Z fyziologického hlediska stojí za vznikem tohoto stavu **dvě hlavní příčiny: ztráta kostní hmoty**, známá jako osteoporóza, a **ztráta svalové hmoty**, označovaná jako sarkopenie. Obojí je způsobeno nedostatečnou (nevhodnou) výživou a současně nedostatkem pohybu.

Ohrožuje vás vznik geriatrické křehkosti?

Pokud **patříte ke starším ročníkům**, podívejte se na **pět základních symptomů**, které provází vznik **geriatrické křehkosti**. Patří k nim:

- 1 vyčerpání** (*únava, apatie, mentální změny*),
- 2 nechtěný úbytek tělesné hmotnosti** (*alespoň o 4,5 kg za rok*),
- 3 nízká pohyblivost** (*nízká úroveň pohybové aktivity, pomalá chůze, nestabilita*),
- 4 slabost** (*svalová slabost, nízká hodnota stisku ruky – handgrip*)
- 5 úzkost** (*subjektivně vnímaná nejistota, strach, obavy*).

Jsou-li přítomny **alespoň tři z pěti** znaků, mluvíme o **geriatrické křehkosti**.



Problémem geriatrické křehkosti je, že nezřídka **končí invaliditou a nesoběstačností**. Nelze ji léčit, ale můžete ji významně oddálit a zmírnit některé její klinické projevy.

Podpořte zdravé stárnutí výživovým konceptem Vianesse a aktivním způsobem života.

To, co s lidským zdravím a délkou dožití dělá divy, jsou **výživa a tělesný pohyb**. Zaměřte se na následujících 5 bodů:

- 1 Skoncujte s jojo efektem** – nedržte diety. Opakované střídání všemožných diet škodí vašim svalům, vaší střevní mikroflóře, a dostává vaše tělo do podvýživy. Faktem samozřejmě zůstává, že hubnutí je pak mnohem obtížnější.
- 2 Upravte nutriční stav** – pamatujte na výživu svalů a střev (viz 4. díl kurzu); bez jejich zdraví nemůžete být zdraví ani vy.
- 3 Dbejte na prevenci** – důležitými složkami výživy (viz bod 2) a pobytem venku udržujte rozmanitost své střevní mikroflóry po celý život. Její rovnováha a rozmanitost má pozitivní vliv na vaše zdraví, proto podporujte její léčivou sílu a chraňte si ji.
- 4 Začněte s pravidelnou pohybovou aktivitou** - skončete s lenošením, choďte a posilujte svaly. Sedavý způsob života urychluje ztrátu svalové hmoty.
- 5 Předcházejte izolaci** – chodte mezi lidi, buďte aktivní, neuzavírejte se v bytech, navazujte přátelství, domluvte se na společných fyzických aktivitách, navštěvujte kurzy atd.

Žijte život ve zdraví