

# PRACOVNÍ LISTY

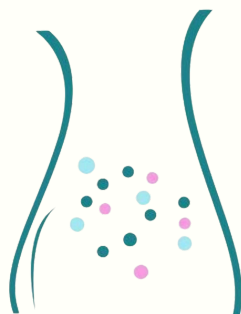
*k on-line programu*

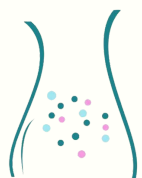
**Chci zhubnout – co mi pomůže?**

**Chci zlepšit zdraví – co mi pomůže?**

Díl 3.2

## **JAKÁ JE MÁ ZDRAVOTNÍ KONDICE?**





# Jak jste na tom se svým celkovým zdravím?

**Chcete-li si udržet dobrou zdravotní kondici i ve vyšším věku, je dobré rozumět tomu, jak organismus pracuje a jak mu zbytečně neškodit.**

Jednou z věcí, které mohou organismu výrazně škodit, je dlouhodobé držení různých nevhodných diet. Připravuji vás o to nejdůležitější – o svalovou hmotu a rovnováhu ve střevním prostředí.

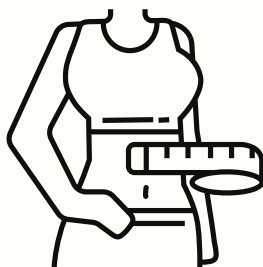
**Kolikrát jste drželi nějakou dietu?**

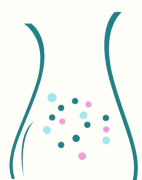
**Pomohla vám?**

**Jaká je vaše váha dnes?**

**Zkuste se na chvíli zastavit a opravdu si tyto odpovědi napsat. Možná vás překvapí, kolikrát jste se snažili situaci změnit.**

Svou spokojenost s výsledkem po uplynutí jednoho roku od ukončení diety vyjádřete smajlíkem.





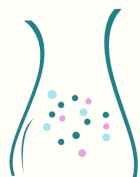
## PRACOVNÍ LISTY - 3. DÍL

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

➔ **Kolik diet jste nakonec napočítali?** .....

➔ **Kolikrát se dostavil jo-jo efekt?** .....

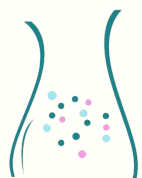
Nyní se podívejte na následující test, který je zaměřen na zhodnocení celkového zdraví, ale nezaměřuje se specificky na funkci a výkonnost jednotlivých orgánů. Zhodnoťte si, **jaká je vaše obecná zdravotní kondice.**



# PRACOVNÍ LISTY - 3. DÍL

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

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:**

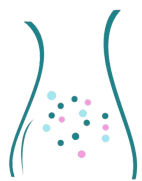
Nechceme vás strašit, ale zdá se, že jste zralí k návštěvě svého lékaře.

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 těchto 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.

### **Zdravé stárnutí není otázkou náhody.**

Ovlivňuje ho především náš životní styl – výživa, pohyb a každodenní návyky. To, co s lidským zdravím a délkou života dělá skutečný rozdíl, je především výživa a pravidelný pohyb. **Právě kvalita výživy rozhoduje o tom, zda budou vaše svaly i střevní mikroflóra fungovat tak, jak mají.**

Chcete-li své zdraví opravdu ovlivnit, zaměřte se na následujících 5 bodů:

- 1 Skončujte 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.

**Zdraví není náhoda – je výsledkem každodenních rozhodnutí**