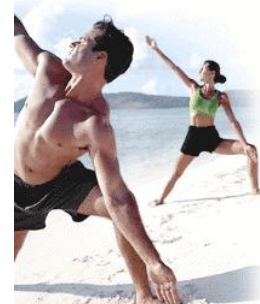


✓ **Hod'te se do formy**

Pomalou se blíží léto a s přibývajícím sluníčkem a odhazováním vrstev oblečení začínají být více vidět falduky a tukové polštářky nastřádané během zimy. Cílem změny životosprávy ale nemusí být pouze hubnutí. Někomu by se líbilo zformovat postavu, jiný chce zvětšit svaly. Očekávaného výsledku můžeme dosáhnout pouze pravidelnou pohybovou aktivitou a tomu uzpůsobenou stravou.

Jednotlivé cíle pak mají odlišné požadavky na množství přijaté energie (a také na poměr živin - bílkoviny, sacharidy, tuky) a rozložení jednotlivých jídel během dne. Intenzitou a druhem pohybu pak určíme, zda budeme spalovat tukové zásoby či budovat větší svalový objem.

Zkuste pro dosažení svého cíle využít rozšířenou e-kalkulačku na www.flora.cz, která nabízí novou originální službu všem, kteří se rozhodli právě zdravě zhubnout, zformovat postavu nebo zvýšit svalový objem. Na základě registrace (nové nebo stávajícího uživatele), zadání tří denního jídelníčku a běžné pohybové aktivity, doporučí e-kalkulačka Flory „osobní plán pro zdravé hubnutí a formování postavy“ ušitý na míru. Jedná se o první komplexní plán, který zahrnuje jak úpravu stravovacích zvyklostí – ideální energetický příjem, rozložení živin a vzorový jídelníček, tak doporučení vhodných pohybových aktivit - vzorový pohybový plán a doporučenou tepovou frekvenci. Průběžně pak můžete pomocí e-kalkulačky Flora kontrolovat, zda se držíte doporučeného plánu.



✓ **Obezita v Česku**

Podle nejnovější studie „Životní styl a obezita“ má nadměrnou hmotnost 52 % české dospělé populace (35 % nadváhu a 17 % obezitu). Výskyt obezity navíc prudce stoupá - oproti roku 2000 vzrostl počet lidí s nadváhou o 3 %. Nejvíce osob s nadměrnou hmotností je mezi staršími lidmi (ve věku nad 45 let má normální hmotnost jen 30 %). Z průzkumu dále vyplývá, že příčinou zvýšeného výskytu nadváhy a obezity není ani tak změna ve stravovacích zvyklostech, ale úbytek pohybových aktivit. Tato průkazná studie by se měla stát hlavním zdrojem informací o rozšíření obezity v České republice.

Hlavní příčinou obezity je podle výsledků studie špatný životní styl, charakteristický především nedostatkem pohybu. Výzkum sledoval konzumaci základních druhů potravin, v této oblasti však nezjistil u dospělé populace zásadní změny k horšímu. Naopak některé závěry byly pozitivní - lidé jedí více ovoce a libového masa. Negativním zjištěním ale je, že se výrazně snižuje čas věnovaný fyzické aktivitě.

Pokud se chceme vyhnout civilizačním chorobám, měli bychom se podle odborníků věnovat náročné fyzické aktivitě 3,5 hodiny týdně. Tuto radu dodržuje jen třetina populace. O 2,5 hodiny týdně poklesl čas věnovaný chůzi, zato se prodloužil spánek a sledování televize.

Průzkum potvrzuje také vliv rodinných dispozic na nadměrnou hmotnost. Riziko nadváhy v dospělosti totiž stoupá s výskytem nadměrné hmotnosti v dětském věku a také v rodině. Čím více „tlustých“ rodinných příslušníků, tím vyšší pravděpodobnost nadváhy. Více informací o studii najdete na www.foodnet.cz, www.obesitas.cz a www.mzcr.cz.

✓ Víte, jak jedí Vaše děti?

Od loňského roku je v provozu nové poradenské centrum „Výživa dětí“, ve kterém mohou rodiče konzultovat výživu svého dítěte, případně se poradit o vhodném způsobu úpravy jídelníčku a životosprávy. Výživové poradenství je určeno pro děti od 3 let, které již přijímají běžnou stravu, jedná se tedy především o předškolní a školní věk. Nutriční terapeutka rodičům pomůže zhodnotit jídelníček a stravovací zvyklosti jejich dítěte a poradí jim, jak odstranit případné nedostatky ve výživě. Tyto bezplatné konzultace s odborníci na výživu jsou poskytovány na www.vyzivadeti.cz nebo na informační lince 800 230 000, a to každý všední den od 9 do 17 hod.

Výživové poradenství probíhá několika způsoby. Hlavní formou je poradenství na základě dotazníku stravovacích zvyklostí dítěte, který rodiče mohou vyplnit a zaslat přes internet (na www.vyzivadeti.cz), nebo jej mohou získat v ordinaci pediatrů a zaslat poštou (na P.O.Box 50, Sportovní 22, 101 00 Praha 10). Nutriční terapeutky dotazník vyhodnotí a na jeho základě zpracují odborný komentář s konkrétními výživovými doporučeními pro dané dítě. Tuto odpověď pak rodiče dostanou v písemné podobě (poštou nebo elektronicky). Případné další dotazy nebo rozhovor o výživových doporučeních s nutriční terapeutkou se řeší po telefonu na bezplatné info lince 800 230 000 nebo prostřednictvím e-mailu. Dále poradenské centrum zodpovídá jednotlivé dotazy, se kterými se rodiče nebo starší děti obracejí přímo na on-line poradnu či info linku. Poradenství není určeno dětem se závažnými zdravotními problémy (např. cukrovka, závažné metabolické poruchy apod.), u kterých by jakákoliv úprava stravování měla probíhat pod lékařským dohledem (se znalostí všech souvislostí, výsledků laboratorních vyšetření atd.).



Projekt probíhá ve spolupráci se Sdružením praktických lékařů pro děti a dorost a Odbornou společností praktických dětských lékařů ČLS JEP, pod záštitou Fóra zdravé výživy.