

**„FIT2021“ PREVENTIVNÍ PROGRAM  
LÉKAŘSKÉ FAKULTY OSTRAVSKÉ UNIVERZITY,  
ZAMĚŘENÝ NA PODPORU ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

## **ZJISTĚTE, JAKÉ JE VAŠE SLOŽENÍ TĚLA**

**Obezita a podvýživa jsou rizikovými faktory celé řady nemocí.**

**Pokud můžeme zlepšit tělesné složení úpravou životního stylu, je vůbec to nejlepší, co můžeme pro sebe udělat!**

Zapojte se do našeho preventivního **programu „FIT2021“**, díky kterému Vám můžeme pomocí měření na přístrojích InBody nebo Bodystat zjistit a vysvětlit, jak jste na tom s celkovou hmotností, množstvím tělesných tuků, kosterní svalové hmoty, množstvím tělesné vody, jaké je Vaše BMI, zda máte riziko obezity nebo jaká je vaše denní potřeba energie?

Nevhodné složení stravy, nedostatečný nebo naopak vysoký příjem energie, cukrů a živočišných tuků, nevhodné technologické úpravy, nízké zastoupení mikronutrientů a funkčních složek ve stravě, může vést k celkové psychické nepohodě, nadváze až obezitě či jiným poruchám výživy.

Obezita je spojována s celou řadou jiných nemocí, které se při úpravě hmotnosti, redukcí váhy, mohou výrazně kompenzovat. Především se jedná o vysoký krevní tlak, diabetes mellitus, čili laicky cukrovku, nemoci srdce a cév. Celkově se zlepší kvalita života a sníží riziko komplikací.

Nedostatek svalové hmoty ovlivňuje náš metabolismus. Dostatečná svalová hmota souvisí s přiměřeným příjmem kvalitních bílkovin ve stravě a s pravidelným pohybem.

Nikdy není pozdě v rámci prevence zjistit, jaké je naše tělesné složení.

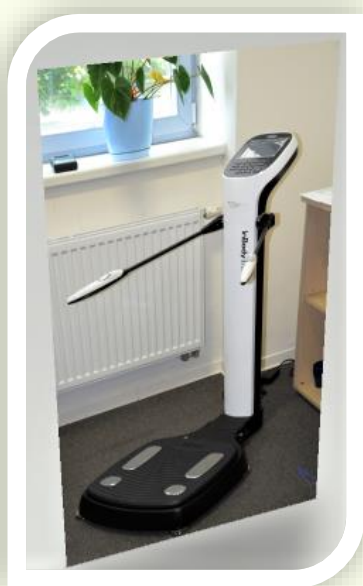
***Nabízíme všem zájemcům, kteří chtějí udržet dobrou kondici, zlepšit své fyzické a psychické zdraví, zajímavý preventivní program.***

**Preventivní program zahrnuje:**

- ✓ Měření na přístrojích InBody nebo Bodystat
- ✓ Grafické výsledky měření do 10 minut
- ✓ Konzultace výsledků a doporučení vzhledem k výsledkům měření

**Kolik času nám to zabere?**

- ✓ 60 minut



### Jak se na měření připravit?

- ✓ 24 hodin před měření nekonzumovat alkohol, vyvarovat se intenzivní fyzické aktivitě spojené s výrazným pocením včetně saunování
- ✓ 2-3 hodiny před měřením nejíst
- ✓ Krátce před měřením se nespřchovat
- ✓ Před měřením použít toaletu
- ✓ Před měřením stát 5 minut v klidu
- ✓ Lze měřit v oblečení s odpočtem váhy oblečení nebo lze měřit ve spodním prádle



### Co je cílem preventivního programu?

- ✓ Cílem je porovnat výsledky měření s referenčními hodnotami
- ✓ V případě diagnostikování nadměrného množství tuků, vysokého BMI nebo nedostatku kosterní svalové hmoty, nízkého BMI, vysoké hodnoty viscerálního tuku a indexu zdraví Vám doporučíme přiměřené změny ve stravování a životním stylu

### Kdo se bude o Vás starat?

- ✓ Nutriční terapeutky se specializací a lektorky v oblasti nutriční terapie
- ✓ Máme zdravotnické vzdělání, které jsme získaly studiem akreditovaných studijních programů a praxí. Vzděláváme se, sledujeme aktuální trendy, neslibujeme zázraky, nýbrž reálná doporučení

### Pro koho měření na přístrojích InBody/Bodystat není vhodné?

- ✓ Vyžadujeme podepsání informovaného souhlasu s měřením
- ✓ Měření není vhodné v těhotenství a u osob s kardiostimulátorem
- ✓ Měření by nemělo být prováděno u žen během menstruačního cyklu
- ✓ Budeme se ptát na užívání léků – diuretika a steroidy mohou mít vliv na výsledky měření

### Kolik zaplatíte?

- ✓ Jednotlivec **500 Kč s DPH**
- ✓ Při souhlasu se zpracováním naměřených dat, a to v souladu s GDPR cena s DPH **400 Kč s DPH**
- ✓ Zdarma pro zaměstnance v rámci firemních benefitů
- ✓

### Kontakt:

[nutricniporadna@osu.cz](mailto:nutricniporadna@osu.cz)

+420 731 420 288

<https://www.facebook.com/nutricniporadnaLFOU/>

<https://www.instagram.com/>

<https://nutricniporadna.osu.cz/>

