

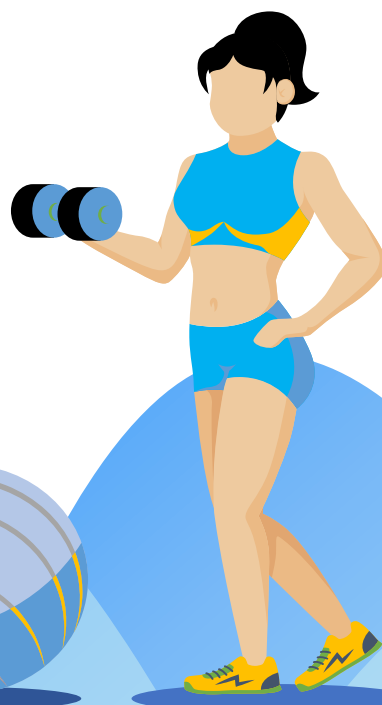
Aneta Bartková

Z20013

2. ročník nutriční terapie, prezenční forma

Téma pohybové aktivity jsem si vybrala proto, že si myslím, že spousta lidí bere jako pohyb pouze trénink ve fitku, běhání či těžkou práci na zahradě, a proto se ani nesnaží vybudovat si návyk v podobě chození do schodů nebo vystoupení o zastávku dřív, protože mají pocit, že tohle přece pohyb není.

Tento leták jsem pojala spíš edukační formou pro širokou laickou veřejnost a snažila se ho udělat co nejvíce jednoduchý, krátký a výstižný právě z důvodu, aby u něj udrželi pozornost i lidé, kteří pohyb berou na lehkou váhu.



POHYB V PREVENCI OBEZITY

Pohybová aktivita má význam jak v léčbě už existující obezity, tak v primární prevenci obezity. Současný způsob života dětí i dospělých je poznamenán nedostatkem pohybu, trávením volného času u televize, u počítače, u dětí dlouhodobým sezením ve škole, u dospělých sedavým zaměstnáním.

Nedostatek pohybu spolu s nevhodnými stravovacími návyky vedou k nárůstu nadváhy a obezity v takové míře, že se hovoří o pandemii.

Světová zdravotnická organizace doporučuje pohyb minimálně

20–25 minut pohybové aktivity

o vysoké intenzitě 3x týdně. Těžké manuální práce (lesní, stavební apod.), usilovná jízda na kole, usilovný běh na delší vzdálenost nebo terénní, závodně prováděné sportovní aktivity.

nebo

30 minut pohybové aktivity o střední

intenzitě 5x týdně. Rychlá chůze, běh volným tempem, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení, rekreační sportovní aktivity, turistika, plavání na krátkou vzdálenost.

Toto doporučení je nutné chápat jako doplněk k běžným denním aktivitám, které mají obvykle mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut.

Každý krok se počítá

Avšak i pouhý úbytek hmotnosti o **5-10 %** má za následek snížení rizika vzniku cukrovky a nádorů vázaných na obezitu až o **50 %** a ke snížení kardiovaskulární morbidity asi o **20 %**.

Procházky

jsou jednou z nejjednodušších a nejlevnějších forem cvičení



Doprava

Využívat svoje tělo k pohybu z místa na místo – kolo, chůze nebo vystupovat o zastávku dřív

Parkování

Parkujte co nejdále od vchodu do nákupního centra

Zdroje:

- <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2018/02/08.pdf>
- <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>
- <http://www.lecimeobezitu.cz/zdravy-zivotni-styl/zdravi-zivotni-styl/svetova-doporuceni-pro-pohybovou-aktivitu>
- https://is.muni.cz/th/m99zn/Lukas_Kos_BP.pdf
- https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/01-03-zdravi.html
- Grafiku jsem využila z volně dostupných prezentací ze stránky <https://slidesgo.com/theme/sports-injuries-breakthrough#search-sport&position-15&results-89>