

MediSpo *magazín*



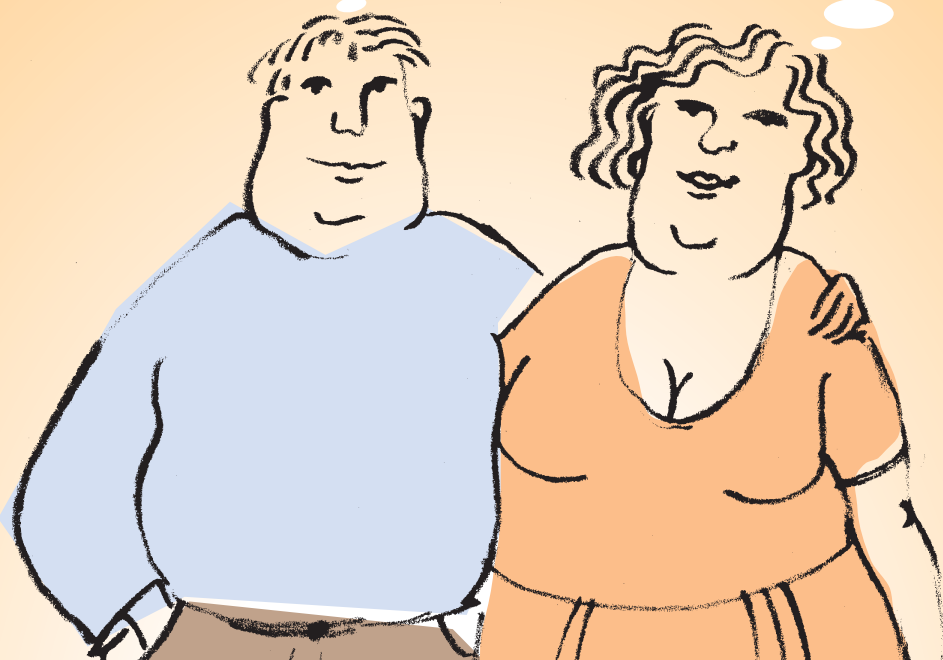
Posilovat?

Jezdit na kole?

Běhat?

Jít si zaplavat?

Nejíst?





Milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou první číslo čtvrtletníku „MediSpo magazín – průvodce zdravým životním stylem“. Cílem našeho časopisu je informovat a poskytovat návody, jak se orientovat v oblasti zdravého životního stylu. Samotný název MediSpo pak charakterizuje spojení dvou činností, které spolu velmi úzce souvisí – **Medicíny a Sportu**. Nemáme tím samozřejmě na mysli vrcholový sport, ale sport rekreační, který je zde synonymem pojmu pohybová aktivita.

Je skutečně jen málo onemocnění, při kterých je pohybová aktivita zcela nemožná nebo dokonce nežádoucí. Jsme přesvědčeni, že naopak u mnohých chorob je třeba jenom nalézt optimální druh pohybové aktivity s ohledem na přidružená onemocnění a potřeby jedince. I proto v posledních dvou letech ve spolupráci několika organizací (MediSpo, VŠTJ MEDICINA PRAHA, 1. LF UK Praha – III. interní klinika) vytváříme prostor pro pacienty s metabolickými onemocněními, jako jsou obezita, cukrovka, hypertenze apod. Není naším cílem pouze organizovat různá cvičení pro skupiny pacientů, ale především poskytnout návody, jak postupovat v domácích podmínkách, aby maximum pohybových aktivit byl člověk schopen realizovat tam, kde je mu to příjemné. Časopis bude koncipován tak, abyste se dozvěděli vždy něco nového – kde si můžete zacvičit, eventuálně kde získat další informace k uvedené problematice.

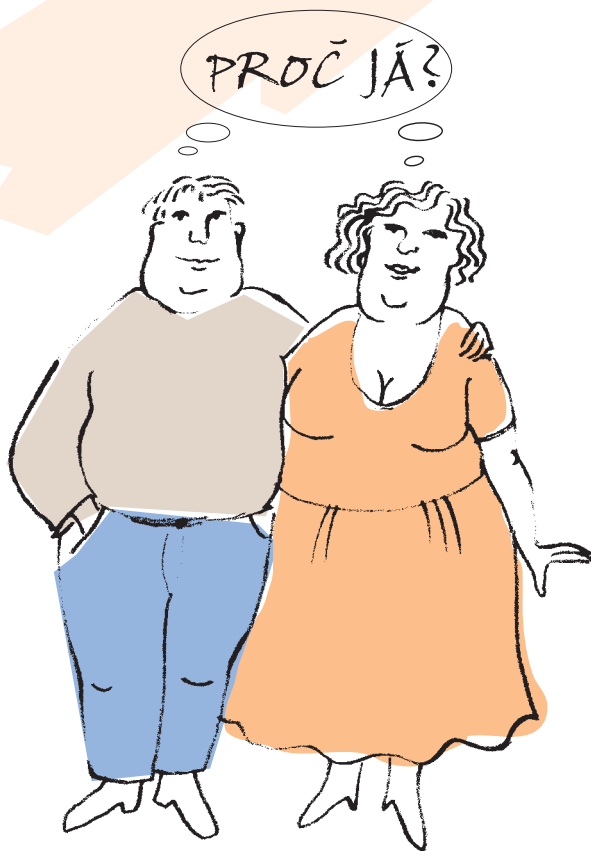
MediSpo magazín bude vycházet v pravidelných tříměsíčních intervalech a s jeho elektronickou verzí se setkáte na internetových stránkách www.medispo.net. Magazín bude distribuován zdarma. Najdete ho zejména v oblastech zdravotnických služeb v rámci VŠTJ MEDICINA PRAHA. Jako každý časopis, zvláště pokud je zdarma, se neobejde bez inzerce, která hradí podstatnou část nákladů na vydání. Děkujeme našim partnerům za podporu, kterou tomuto časopisu věnují – můžeme směle konstatovat, že všichni naši inzerenti spolupracují na našich programech a různými způsoby pomáhají naplňovat naše cíle.

Milí čtenáři, doufáme, že s naším časopisem budete spokojeni; od příštího čísla v něm najdete i svou stránku, na které budeme odpovídat na Vaše dotazy.

První číslo je věnováno problému, který trápí snad devadesát procent naší populace – nadváha a obezita. Věříme, že následující texty budou pro Vás přínosem a pomohou v dalších, snad už konečně úspěšných redukčních pokusech.

Přeji mnoho úspěchů a sportu zdar

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.



Obezita a nadváha – proč já?

Proč zrovna já? To je otázka, kterou si klade snad každý, kdo „vůbec nejí a tloustne snad i ze vzduchu“. Každý má však jinak nastavený metabolismus, někdo například jí hodně, ale jeho organismus je nastaven tak, že mnoho energie spotřebovává při běžných činnostech. Jiný po opakovaných redukčních pokusech naopak naučil organismus „šetřit“, proto další redukční pokusy jsou méně úspěšné a stojí více sil.

Nemalou roli hraje v naší snaze genetická výbava. Nelze ovšem jednoduše říci, že kdo má „tlusté rodiče“, je „tlustý po nich“. Zcela jistě se kromě genetických vloh uplatňuje podobný životní styl, který je navíc komplikován stále se snižující pohybovou aktivitou. Co z toho plyne? Ten, kdo pochází z rodiny tzv. prostorově zdůrazněné, by se měl především zamyslet nad tím, co vlastně může ovlivnit při svém redukčním snažení. Je to právě životní styl, který odpovídá za 40–50 % projevu tzv. metabolického syndromu.

Obezita ve vyspělých zemích je způsobena především stálým snižováním fyzické aktivity. Postupná automatizace a robotizace výroby, dostupnost osobních přepravních pro-

středků a velký výběr levných, ale méně vhodných potravin s vysokým obsahem tuku – to vše vede ke ztrátě aktivní tělesné hmoty a naopak ke zvýšení tukových zásob.

Na pováženou je vzestup obezity v dětské populaci. Rozvoj počítačů (resp. počítačových her) vede k omezení pohybové aktivity i u dětí, u kterých většinou jinak nejsou důvody, pro které by fyzickou aktivitu nebylo možno provozovat.

Proč zrovna já? Zkuste si odpovědět na tyto otázky:

- | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Jím minimálně 3× denně v pravidelných intervalech | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 2. Jím maximálně 2× v týdnu uzeniny | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 3. Sleduji u potravin (jogurtů, sýrů apod.) jejich energetickou hodnotu | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 4. Jím vždy maximálně do 21 hod. | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 5. Mám alespoň 1× denně ovoce nebo zeleninu | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 6. Provozuji pravidelnou fyzickou aktivitu
(procházka alespoň 1 hodinu alespoň 4× v týdnu) | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 7. Sleduji televizi maximálně 1–2 hodiny denně | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 8. Mám zaměstnání, ve kterém strávím maximálně 2 hodiny vsedě | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |

A nyní si zodpovězte základní otázku (doplňte tu odpověď, která převažuje):

Dodržuji alespoň základní zásady zdravého životního stylu? _____

Proč zrovna fyzická aktivita?

Léčba obezity zahrnuje v podstatě 5 základních metod, kterými jsou:

- ▶ dieta
- ▶ fyzická aktivita
- ▶ psychoterapie
- ▶ léky na „zhubnutí“
- ▶ bariatrická chirurgie (bandáž žaludku).

Většina z nás, kdo jsme vyzkoušeli už skoro všechny diety, jejichž výsledný efekt u jednotlivců byl „opakovaně prokázán“, zjistila, že pokud tyto diety vůbec fungovaly, tak většinou pouze krátkodobě a v podstatě nám snižovaly z dlouhodobého hlediska šanci na úspěch. Přesto se v úspěšné léčbě neobejdeme bez dodržování alespoň několika zásad (viz zásady na str. 4).

Fyzická aktivita je zřejmě oblastí, ve které v posledním století došlo k největším změnám. Někdy se také podle hlavní příčiny vzniku tento druh obezity nazývá „hypokinetická“. Nejdůležitější je ale to, že se ukazuje, že „časovaná bomba“ obézních není vlastní hmotnost v kg, ale celkové množství tukové tkáně. A nejučinnějším lékem, který dokáže tato rizika snižovat, je právě fyzická aktivita. I když v prvních týdnech nedochází k poklesu

hmotnosti, dochází ke změnám poměru aktivní tělesné hmotnosti (tzv. **LEAN BODY MASS** – svalové tkáně apod.) a naopak ke snížení množství tzv. **FAT MASS** (tukové tkáně), což se projevuje nejčastěji na „volnějším“ oblečení. V tuto dobu nesmíme přestat, protože jsme nastartovali správně. Ten správný účinek na metabolismus se totiž dostavuje teprve až po třech měsících. Je pravda, že „tlustý“ fyzicky zdatný má minimálně stejné vyhlídky jako štíhlý, který nezmůže nic. Není pravda, že obézní se nemohou hýbat právě proto, že jsou obézní! Je třeba odborných rad pro výběr vhodných pohybových aktivit s ohledem na přidružená onemocnění.

Psychoterapie jako základní metoda by měla být součástí všech redukčních a rekondičních programů.

Další metody jako farmakologie, event. chirurgická léčba, patří do rukou zkušených odborníků.

A na závěr několik argumentů, proč zrovna fyzickou aktivitu:

- ▶ Pohybová aktivita má minimálně stejný účinek jako dieta u obézních i u diabetiků.
- ▶ Pro pacienty s adaptací na nízký energetický příjem prakticky jediná možnost, jak docílit negativní energetické bilance.
- ▶ Metabolický prospěch „hýbajících se obézních“ je zřejmý i při zachování hmotnosti (kompenzace cukrovky apod.).

Jak správně pracovat s jídelníčkem a energetickými tabulkami?

Pro redukci hmotnosti je nejdůležitější obsah tuků. V poslední době se ukazuje, že i u diabetiků je sledování obsahu tuků ve stravě minimálně stejně tak důležité jako sledování obsahu cukrů (sacharidů). Většina diet vhodných pro diabetiky obsahuje doporučenou denní dávku sacharidů. Pokud má být jídelníček vyvážený, lze snad orientačně zjistit i doporučený obsah tuků. V jídelníčcích na dalších stranách pak můžeme nalézt rozpisy jídel o určitém obsahu sacharidů (100, 125, 175 g) a současně i jejich energetickou hodnotu.

Jak poznáme, kolik tuků, cukrů, resp. bílkovin, daná potravina obsahuje? Na většině výrobků (resp. jejich obalech) jsou uváděny obsahy ve 100 g – stejně jako v našich energetických tabulkách. Celkovou energetickou hodnotu daného výrobku tedy musíme přepočítat na skutečnou hmotnost balení.



Jako dobrý způsob pro zjištění našeho energetického příjmu nám bude sloužit zapisování jídelníčku, resp. denního příjmu. A zde jsou shrnuty zásady správného vypracování jídelníčku:

1. Zapisovat vše okamžitě při konzumaci (pozdější zápisy často vedou k opomenutí a tedy podhodnocují energetický příjem).
2. Zapisovat i nápoje – bývá překvapením právě energetická hodnota ve skutečnosti vypitých nápojů (pivo, víno, kola).
3. Zapisovat denní rozložení stravy – pro správné stravovací návyky, resp. dietní stravu, je důležité i správné rozložení podle části dne.
4. Zapisovat pokud možno přesné hmotnosti konzumovaných potravin.
5. Zapisovat i pocity, kdy tušíte, že nejíte racionálně.

Na závěr je třeba dodat: pokud zpracováváte jídelníček, není to proto, že vám někdo řekl, že jíte špatně. Je to proto, že vám může ukázat, kde děláte chyby a především jak jim předcházet, jak optimálně při minimálních změnách dosáhnout maximálního efektu.

Následující čtyři jídelníčky budiž příkladem, jak mohou vypadat takové redukční diety. Jsou to jídelníčky tzv. rámcové a obsahují definované množství energie a sacharidů. Potraviny ve sloupcích pod sebou jsou vzájemně zaměnitelné, mají orientačně stejný obsah sacharidů a lze je dle libosti zaměňovat. Je třeba si ale uvědomit rozdíl např. mezi diabetikem, který je léčen inzulinem, a diabetikem obézním bez inzulinu. I proto je vhodné konzultovat jídelníček alespoň zpočátku s odborníky.



Rámcový jídelníček pro redukční dietu na 3340 kJ

Složení: 3340 kJ/800 kcal, 100 g S, 20 g T, 55 g B



POTRAVINY				kJ
Snídaně 777 kJ (185 kcal)	čaj			
	40 g chleba	nebo	25 g knackebrotu 35 g dala máнку	378
	50 g bílkovinného přídatku = 50 g taveného nízkotučného sýra	nebo	50 g krájeného sýra 100 g netučného tvarohu 50 g šunky 150 ml netučného jogurtu	399
Přesnídávka 210 kJ (100 kcal)	100–150 g ovoce	nebo	200 g zeleniny	210
Oběd 1071 kJ (255 kcal)	90 g masa (libové hovězí nebo libové vepřové)	nebo	150 g drůbežích prsou 150–200 g ryby	567
	80 g brambor			294
	150–200 g zeleniny			210
Svačina 210 kJ (100 kcal)	100–150 g ovoce	nebo	200 g zeleniny	210
Večeře 1071 kJ (255 kcal)	90 g masa (jako k obědu)	nebo	75 g šunkového salámu 85 g drůbežích párků 50 g sýra Lučina 55 g krájeného sýra 30 % t. v. s. 145 g měkkého tvarohu 55 g sýra Hermelín 75 g taveného sýra 30 % t. v. s. 80 g zavináčů	567
	80 g brambor			294
	150–200 g zeleniny			210
	Celkem za den			

Dávky masa jsou uvedeny za syrova.

Záměna za brambory – 294 kJ: 60 g vařených těstovin, vařené rýže (20 g syrové)

100 g bramborové kaše

70 g vařených luštěnin (25 g syrových)

30 g chleba

Rámcový jídelníček pro redukční dietu na 4200 kJ

Složení: 4200 kJ /1000 kcal, 125 g S, 25 g T, 70 g B

POTRAVINY				KJ
Snídaně 1302 kJ (310 kcal)	200 ml mléka do bílé kávy, kakaá, čaje s mlékem atd.			420
	50 g chleba	nebo	35 g knackebrotu 45 g dala mánu	483
	50 g bílkovinného přídatku = 50 g taveného nízkotučného sýra	nebo	50 g krájeného sýra 100 g netučného tvarohu 50 g šunky 150 ml netučného jogurtu	399
Přesnídávka 168 kJ (40 kcal)	120–200 g zeleniny	nebo	90 g ovoce	168
Oběd 1155 kJ (275 kcal)	90 g masa (libové hovězí nebo libové vepřové)	nebo	150 g drůbežích prsou 150–200 g ryby	567
	100 g brambor			378
	100 g ovoce	nebo	150 g zeleniny	210
Svačina 210 kJ (50 kcal)	100–150 g ovoce	nebo	200 g zeleniny	210
Večeře 1155 kJ (275 kcal)	90 g masa (jako k obědu)	nebo	75 g šunkového salámu 85 g drůbežích párků 50 g sýra Lučina 55 g krájeného sýra 30 % t. v s. 145 g měkkého tvarohu 55 g sýra Hermelín 75 g taveného sýra 30 % t. v s. 80 g zavináčů	567
	100 g brambor			378
	150–200 g zeleniny			210
Další jídlo 210 kJ (50 kcal)	100–150 g ovoce (lze využít po večeři, nebo když máme hlad)			210
Celkem za den				4 210

Dávky masa jsou uvedeny za syrova.

Záměna za brambory – 378 kJ: 80 g vařených těstovin, vařené rýže (25 g syrové)
125 g bramborové kaše
90 g vařených luštěnin (30 g syrových)
40 g chleba

Rámcový jídelníček pro redukční dietu na 6174 kJ

Složení: 6174kJ/1 470 kcal, 175 g S, 50 g T, 75 g B

POTRAVINY				KJ
Snídaně 1491 kJ (355 kcal)	200 ml mléka do bílé kávy, kakaá, čaje s mlékem atd.			420
	70 g chleba	nebo	45 g knackebrotu 60 g dala mátku	672
	50 g bílkovinného přídatku = 50 g taveného nízkotučného sýra	nebo	50 g krájeného sýra 100 g netučného tvarohu 50 g šunky 150 ml netučného jogurtu	399
Přesnídávka 168 kJ (40 kcal)	100–150 g ovoce	nebo	200 g zeleniny	210
	90 g masa (libové hovězí nebo libové vepřové)	nebo	150 g drůbežích prsou 150–200 g ryby	567
	15 g mouky (zahuštění polévky, masa atd.)			252
	15 g oleje			441
	120 g brambor			441
	200 g zeleniny			294
	1/4 vejce (do pokrmů)			84
Svačina 420 kJ (100 kcal)	200 ml mléka	nebo	80–100 g ovoce 150 ml netučného jogurtu	420
Večeře 1764 kJ (420 kcal)	90 g masa (jako k obědu)	nebo	75 g šunkového salámu 85 g drůbežích párků 50 g sýra Lučina 55 g krájeného sýra 30 % t. v s. 145 g měkkého tvarohu 55 g sýra Hermelín 75 g taveného sýra 30 % t. v s. 80 g zavináčů	567
	10 g mouky			168
	10 g oleje			294
	120 g brambor			441
	200 g zeleniny			294
Další jídlo 210 kJ (50 kcal)	100–150 g ovoce (lze využít po večeři, nebo když máme hlad)			210
Celkem za den				6 174

Dávky masa jsou uvedeny za syrova.

Záměna za brambory – 441 kJ: 100 g vařených těstovin, rýže (35 g syrové), 90 g bramborových knedlíků
160 g bramborové kaše, 50 g houskových knedlíků
100 g vařených luštěnin (35 g syrových), 50 g chleba

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu na 7435 kJ

Složení: 7435 kJ/1770 kcal, 225 g S, 60 g T, 75 g B

POTRAVINY				S v g
Snídaně 1785 kJ 45 g S	200 ml mléka do bílé kávy, kakaa, čaje s mlékem atd.			10
	70 g chleba	nebo	45 g knackebrotu 60 g dalaťmáňku	25
	10 g rostlinného másla			–
	50 g bílkovinného pŕídavku = 50 g taveného nízkotučného sýra	nebo	50 g krájeného sýra 100 g netučného tvarohu 50 g šunky 150 ml netučného jogurtu	10
Pŕesnídávka 505 kJ, 30 g S	100–150 g ovoce	nebo	200 g zeleniny	15
	30 g chleba			15
Oběd 2415 kJ 64 g S	90 g masa (libové hovězí nebo libové vepřové)	nebo	150 g drůbežích prsou 150–200 g ryby	–
	15 g mouky (zahuštění polévky, masa atd.)			10
	15 g oleje			–
	220 g brambor			42
	200 g zeleniny	nebo	100–150 g dia kompotu	12
	1/4 vejce (do pokrmů)			–
Svačina 420 kJ, 10 g S	200 ml mléka	nebo	150 ml netučného jogurtu	10
Večeře 2100 kJ 61g S	90 g masa (jako k obědu)	nebo	75 g šunkového salámu 85 g drůbežích párků 50 g sýra Lučina 55 g krájeného sýra 30 % t. v s. 145 g měkkého tvarohu 55 g sýra Hermelín 75 g taveného sýra 30 % t. v s. 80 g zavináčů	–
	10 g mouky			7
	10 g oleje			–
	120 g brambor (nebo pŕílohy uvedené k obědu)	nebo	100 g chleba (obsahuje 49 g S, a proto vynecháme mouku)	42
	200 g zeleniny		100–150 g dia kompotu	12
	II. večeře 210 kJ, 15 g S	100–150 g ovoce	nebo	30 g pečiva
Celkem za den				225

Dávky masa jsou uvedeny za syrova.

Záměna za brambory (42 g S): 180 g vařených těstovin, rýže, 145 g bramborového knedlíku, 270 g bramborové kaše, 85 g houskového knedlíku, 220 g vařených luštěnin, 75 g chleba



S přístroji
POLAR WM
utečete nadváze!

www.polarczech.cz • tel.: 251 554 704 • polarps@seznam.cz



VŠTJ MEDICINA PRAHA
Rekondiční centrum



VITA-FITNESS, s.r.o.

Výrobce posilovacích zařízení

Palackého 1522

696 Dubčany

Czech Republic

tel./fax: +420 518 615 259

tel.: +420 518 612 320

fax: +420 518 614 315



Základní energetické tabulky

Potraviny ve 100 g	kJ	T v g	S v g
--------------------	----	-------	-------

Maso			
vepřová kýta	715	12,1	---
vepřová krkovice	871	18,3	---
telecí	422	3,0	---
hovězí zadní	617	9,8	---
hovězí roštěnky	515	8,2	---
králík	428	6	0,2
jehněčí	680	13,6	0,1
husa	903	20,2	0,1
kuřecí řízký	366	1	0,3
bažant	250	1,4	0,2
srnčí kýta	285	1	0,3
kapr	239	2,9	---
pstruh	279	2,6	0,1
filé	246	0,5	0,1
Masné výrobky			
klobása ostravská	1 172	24,1	---
moravské uzené	1 328	296	---
párky drůbeží	655	9,9	---
pečeně kladenská	1 027	21,5	---
salám gothajský	1 689	39,7	0,1
salám lovecký	1 777	35	0,2
salám šunkový	739	12,6	0,1
salám turistický	1 281	26,6	0,1
šunka dušená	609	7,3	---
paštika drůbeží	1 160	22	1,3
paštika játrová	1 746	40,6	1,5

Potraviny ve 100 g	kJ	T v g	S v g
--------------------	----	-------	-------

zavináče	733	11,9	5,5
uzená makrela	975	16,3	0,1
sardinky v oleji	1 019	17,3	1,2
Mléčné výrobky			
mléko egalizované	200	1,9	4,6
mléko nízkotučné	152	1,0	4,3
mléko kozí	305	4,3	5,1
sýr Imperiál 50%	743	14,7	1,0
žervé 50%	794	15	1,8
sýr Hermelín 45%	1 039	18,8	0,9
sýr jihočeský zrající	1 058	17,6	1,8
olomoucké tvarůžky	549	0,8	2
tavený sýr 30 % t. v s.	750	11,2	0,9
tavený sýr šunkový	1 230	24,7	0,9
tavený sýr 70 % t. v s.	1 440	34,3	1,0
sýr Lučina 60%	1 194	26,5	1
tvrdý sýr čedar 50%	1 624	30,1	2,8
eidamská cihla 30%	1 035	14,2	1,3
biokys	316	3,2	6,9
Ořechy			
loupané	2 757	62,6	10,5
mandle	2 484	50,3	18,2
Cukr			
krystal řepný	1 649	---	98,5
med	1 350	---	80,2
čokoláda mléčná	2 291	31,9	57
čokoláda dia	2 125	32	48,9

Potraviny ve 100 g	kJ	T v g	S v g
--------------------	----	-------	-------

Brambory			
brambory	348	0,3	18,6
Luštěniny			
čočka syrová	1 249	1,1	55,1
fazole	1 276	1,5	55,6
hrách	1 238	1,3	57,2
Mlýnské výrobky			
mouka	1 405	1,4	70,4
rýže syrová	1 344	0,4	71,5
těstoviny syrové	1 513	2,9	71,4
chléb	940	1,2	46,2
bílé pečivo	1 194	3,5	54,2
dalamánek	1 068	0,9	55,7
vánočka	1 435	8,2	59,1
závin listový jablkový	1 633	15,6	55,4
slané crackery	2 187	30	54,4
sušenky Klub	2 103	25,4	62,3
dia sušenky Via	1 995	25,0	61,3
Ovoce			
borůvky	267	0,8	14,3
hrušky	237	0,3	13,6
jablka	207	0,3	11,7
jahody	162	0,5	7,9
švestky	249	0,3	14,3
hroznové víno	254	0,4	16
banány	247	0,1	15,4
pomeranče	144	0,2	8,5
grepy	107	0,2	6,0
mandarinky	134	0,2	7,2
meruňkový kompot	313	0,1	19
švestkový kompot dia	184	0,2	10,2

Potraviny ve 100 g	kJ	T v g	S v g
--------------------	----	-------	-------

fíky	972	1	55,4
rozinky	963	0,4	57,7
sušené švestky	1 021	0,6	60,4
jablečný mošt	197	0,3	10,8
sirup ovocný sladký	1 107	---	65,9
Zelenina			
celer	127	0,2	6,1
mrkev	142	0,2	7,4
petržel	219	0,5	10,1
květák	75	0,2	2,7
kapusta	116	0,3	4,4
paprika	91	0,4	3,9
rajčata	83	0,2	3,7
ředkvičky	54	0,1	2,4
hlávkové zelí	88	0,2	4
okurky salátové	54	0,2	2,1
sterilovaná červená řepa	133	0,3	7,5
okurky sterilované	83	0,1	4,5
steril. moravský salát	145	---	8,3
kysané zelí	77	0,2	3,6
mražený hrášek s karotkou	163	0,4	10,4
mražená zeleninová směs	135	0,1	6,1
Nápoje			
limonáda sladká 100 ml	128	---	6,9
Pepsi Cola 100 ml	197	---	11,6
Pepsi Cola light 100 ml	1,2	---	0,03
pivo světlé 10° 100 ml	131	---	2,1
pivo světlé 12° 100 ml	211	---	6,3
víno přírodní bílé 100 ml	221	---	0,1
víno červené 100 ml	275	---	0,2
sekt 100 ml	328	---	1,4

Tabulka energetického výdeje

Orientační přehled energetického výdeje při různých činnostech:

Aktivity do 500 kJ/hod.:
Čtení, psaní, práce na počítači, karetní hry, sledování televize, rybolov
Aktivity 500–1000 kJ/hod.:
Řízení auta, hra na hudební nástroje, žehlení, příprava a vaření jídla, úklidové práce, lehké zahradnické práce, lehký aerobik, cyklistika – 9 km/hod., golf
Aktivity 1000–1500 kJ/hod.:
Luxování, mytí oken, zednické práce, chůze rychlostí 6 km/hod., stolní tenis, kuželky, rekreační badminton, volejbal, střední aerobik, lehká cyklistika
Aktivity do 1500–2000 kJ/hod.:
Práce hornické, dřevorubecké, chůze rychlostí 8 km/hod., bruslení, sexuální aktivita, intenzivní aerobik, fotbal, vysokohorská turistika, plavání
Aktivity nad 2000 kJ/hod.:
Cyklistika 20 km/hod., basketbal, sjezdové lyžování, tenis, squash, kanoistika, spinning, chůze do schodů, štípání dříví, závodní tanec, běh na lyžích, rychlé plavání, horolezectví, veslování, odhrabávání sněhu aj.



Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA PRAHA

V únoru 2003 bylo otevřeno první rekondiční centrum pro obézní a pacienty s nadváhou. Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA PRAHA vzniklo spoluprací VŠTJ a MediSpo, s. r. o., a sídlí v Salmovské ul. 5, Praha 2 v budově Ústavu tělovýchovného lékařství a Ústavu tělesné výchovy 1. LF UK Praha. Toto centrum zpočátku sloužilo především ambulantním pacientům obezitologického centra Všeobecné fakultní nemocnice, resp. III. interní kliniky 1. LF UK a VFN. Rekondiční centrum je určeno jak pacientům s touhou či potřebou redukovat svou tělesnou hmotnost, tak i pacientům, pro které je důležité zlepšení fyzické kondice. Během rekondičních programů je kladen důraz na individuální přístup ke klientům vzhledem k jednotlivým přidruženým onemocněním (artróza, bolesti zad, obezita apod.).

Jednotlivé hodiny pohybové aktivity probíhají ve dvou sálech. V aerobním sálu – se zaměřením na aerobní trénink (ergometry, běhací pás a stepper), a v posilovně – kombinované tréninky (tj. kombinace aerobního cvičení se zařazením posilovacích cvičení). Intenzita pohybové aktivity je individuálně stanovena.

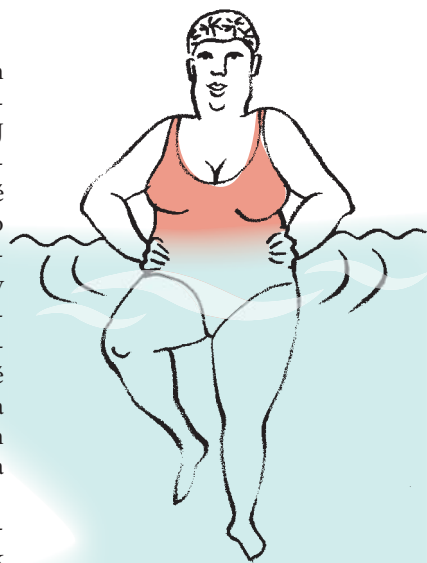
U rizikových pacientů (ischemická choroba srdeční, hůře kompenzovaný krevní tlak a cukrovka) je nutné vyjádření ošetřujícího lékaře k intenzitě fyzické aktivity. Veškeré pohybové aktivity probíhají pod dozorem zkušených instruktorů, vyškolených studentů lékařské fakulty a asistentů Ústavu tělesné výchovy 1. LF UK Praha. V centru je možné zapůjčení sporttesterů k měření tepové frekvence pro optimalizaci celého procesu. Pacientům, u kterých je z různých důvodů složitější stanovení optimální tepové frekvence pro fyzickou zátěž, je provedeno vyšetření v Ústavu tělovýchovného lékařství.

V každé místnosti působí instruktor pohybové aktivity, který dohlíží na její intenzitu s využitím sporttesterů k měření tepové frekvence.

Prakticky denně probíhají diskusní odpoledne o dietách, rizikových faktorech, ale i o psychologických aspektech redukčních pokusů. K účasti v našich rekondičních a regeneračních programech není nutné žádné lékařské doporučení. Je třeba však brát ohled na to, že rekondiční centrum VŠTJ není zdravotnické zařízení, proto při eventuálním doporučení pro pacienty je třeba zvážit rizikové faktory fyzické aktivity. Díky spolupráci s Ústavem tělovýchovného lékařství je možné na doporučení ošetřujícího lékaře absolvovat tzv. spiroergometrické vyšetření, které pak umožní optimální doporučení intenzity fyzické zátěže.

Pro znovunabytí fyzických sil lze využít služeb masérů, event. saunu. Od září je rekondiční centrum otevřeno i o víkendech.

Rekondiční centrum se podílí i na dalších projektech, jako jsou např. Zdravé stárnutí mužů (Healthy Aging Male), Zdravé cévy, Roztroušená skleróza v síti apod.



Víkendové a týdenní pobyty

Zhubnu, či nezhubnu? Aspoň se pořádně rozhýbu a zhubnu potom a víc!

Týdenní rekondičně-redukční pobyty nejsou určeny k tomu, abychom zhubli to, co jsme zbylých 52 týdnů nabírali. Slouží k tomu, aby nás vhodně nastartovaly a především instruovaly, jak správně cvičit.

Není možné za týden dohnat i při sebevětším snažení celý rok. Je ale možné rozhýbat tělo a začít... Pravda je, že objem pohybových aktivit bývá během našich týdnů velký. Proto je kladen důraz i na vyváženou stravu. Nelze přeci současně zvýšit výdej a snížit příjem. Hmotnostní úbytek během týdne je max. 1–2 kg, někteří účastníci však redukuje až 5 kg. Objem pasu se zmenší někdy i o 10 cm. Ale objem v pase ani změna hmotnosti není pro tento týden nejdůležitější. Rozhodující je zapamatovat si a osvojit co nejvíce návyků správné pohybové aktivity. Je důležité např. naučit se správně dýchat při pohybu, neboť jenom tak dokážeme plně využít kapacitu našeho kardiorepiračního systému. Dále je nutné zapojovat co nejvíce svalových skupin (zařazování kruhových tréninků apod.), protože tak předcházíme předčasné únavě a tím prodlužujeme možnost provádění pohybové aktivity.

Během týdenních pobytů je čas i na prodiskutování nejžhavějších témat, předávání zkušeností se „zaručenými“ dietami apod. Nezanedbatelná je rovněž společenská stránka, protože týmová práce má vždy větší úspěch.

Víkendové pobyty pak slouží k osvětlení návyků a znovuzískání praktických znalostí z oblasti pohybové aktivity.



Vánoční soutěž

Vyhlašujeme velkou vánoční soutěž o ceny, která je určena pouze členům VŠTJ MEDICINA PRAHA. Zakoupením níže uvedených permanentek v termínu od 15. do 31. 12. 2004 postupují Vaše kupony do slosování o hodnotné ceny.

- * Permanentka typu M (1 měsíc – 1 slosovatelný kupon)
- * Permanentka typu T (3 měsíce – 2 kupony)
- * Permanentka na masáže (2 kupony)
- * Permanentka na saunu (1 kupon)



Výhry:

- 1. cena: sporttester A3
- 2. cena: permanentka T
- 3. cena: poukaz na 10 komplexních masáží
- 4.–6. cena: permanentka M
- 7.–10. cena: tričko VŠTJ MEDICINA PRAHA
- 11.–15. cena: hrníček rekondičního oddílu VŠTJ MEDICINA PRAHA
- 16.–20. cena: komplexní masáž
- 21.–30. cena: masáž 30 min. – dle volby

Losování proběhne 3. 1. 2005 v 15.00 hod.
v Rekondičním centru VŠTJ MEDICINA PRAHA.
Výhry musí být vyzvednuty nejpozději do 31. 1. 2005.

Provoz rekondičního centra:

	Aerobní trénink – posilovna rotopedy, běhátko, stepper	Kombinované tréninky – posilovna kondiční posilování, rotopedy, běhátko, stepper	Sauna	Masáže
Po–Pá	7.00–22.00	7.00–22.00	13.00–21.30	7.00–21.00
So–Ne	8.30–22.00	8.30–22.00	–	9.00–21.00
kapacita	5 osob + instruktor	10 osob + instruktor	6 osob	1–2 os./hod.
poznámka		15.30–17.30 přednostně zaměstnanci 1. LF a VFN		

Seznam dalších aktivit:

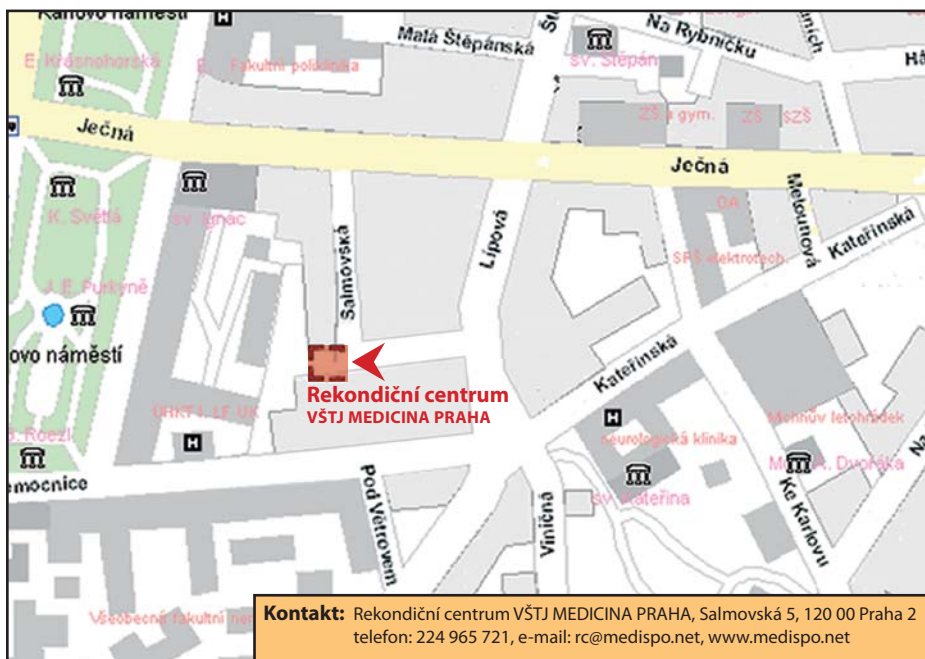
Aqua gymnastika			Aerobní cvičení	
St	17.30–18.30	18.30–19.30	Po	17.00–18.00
Pá	17.30–18.30		St	17.00–18.00
kapacita	28 osob		kapacita	16 osob
poznámka	hotel Olšanka		poznámka	GVP Praha



Akce 2005:

30. 4.–7. 5. Rekondiční týden – ROUDNICE I
 20. 5.–22. 5. Roudnice nad Labem „Pod Lipou“
 27. 5.–29. 5. Roudnice pro děti (možno i s rodiči)

16. 7.–23. 7. Rekondiční týden – ROUDNICE II
 23. 7.–30. 7. Rekondiční týden – ROUDNICE III
 30. 7.–7. 8. Rekondiční týden – ROUDNICE IV



Kontakt: Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA PRAHA, Salmovská 5, 120 00 Praha 2
 telefon: 224 965 721, e-mail: rc@medispo.net, www.medispo.net

Štěpánek Auto

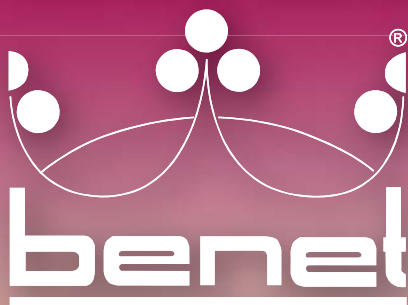


Největší autobazar na západ od Prahy

Nabízíme **500** plně prověřených vozů, pouze 5 minut od Prahy. Na počkání provádíme výkup, leasing, úvěr, protiúčet i pojištění. Otevřeno je každý den od 9 do 19 hodin. Kompletní nabídku vozů i s fotografiemi a jejich stručným popisem denně aktualizujeme na našich internetových stránkách, na www.stepanekauto.cz, telefonické informace: 312 686 262 nebo 602 588 988, e-mail: info@stepanekauto.cz, vykup@stepanekauto.cz.

Přijďte se k nám podívat a přesvědčit se na vlastní oči
Štěpánek Auto – autobazar trochu jinak...

PARTNER SOUTĚŽE MISS ČESKÉ REPUBLIKY



MISS ČR 2004 Jana DOLŽALOVÁ



MISS
ČESKÉ REPUBLIKY
2005

15% SLEVA

NA VYBRANÉ ŠPERKY

AKCE PLATÍ DO 31.12.2004

SLEVY JSOU PLATNÉ POUZE PO PŘEDLOŽENÍ TOHOTO KUPŮNU. SLEVY SE NESČÍTÁJÍ!

CENTRUM SNUBNÍCH PRSTENŮ - SOKOLOVSKÁ 25, 186 00 PRAHA 8, TEL.: 221 778 470 * SC PRŮHONICE - OBCHODNÍ 113, 251 70 ČESTLICE DOBŘEJOVICE, TEL.: 272 680 068 * PAVILON - VINOHRADSKÁ 50, 120 00 PRAHA 2, TEL.: 222 097 106 * T.G. MASARYKA 98, 272 00 KLADNO, TEL.: 312 242 884 * ODK - ITALSKÁ 50, 272 01 KLADNO, TEL.: 312 684 004 * ODK - OTVICE 260, 431 11 CHOMUTOV, TEL.: 474 680 580 * PŘEŠOVSKÁ 4, 301 14 PLZEŇ, TEL.: 377 320 528 * NÁM.G.PIKY 21, 307 08 PLZEŇ, TEL.: 377 242 404 * PŘEMYSLA OTAKARA II. 114/30, 370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE, TEL.: 386 359 362 * ODK-NA SÁDKÁCH 1444, 370 05 ČESKÉ BUDĚJOVICE, TEL.: 385 344 752 * T.G.MASARYKA 21, 391 81 VESELÍ n.LUŽNICÍ, TEL.: 381 581 912

www.benetgold.cz