



Hubneme  
s rozumem



# DEN ZDRAVÍ V PRAZE SE STOBEM

## S TRADIČNĚ BOHATÝM PROGRAMEM

Koná se v sobotu 19. října 2013 od 10 do 16 hodin  
v základní škole Rakovského, Praha 4-Modřany

**Je určen všem příznivcům zdravého životního stylu:**

- kteří chtějí redukovat váhu
- kteří si chtějí váhové úbytky udržet
- kteří chtějí žít zdravě
- diabetikům 2. typu

Více informací na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

# KOJENECKÁ VODA Z RAJECKÉ DOLINY

- IDEÁLNÍ PRO PŘÍPRAVU KOJENECKÉ STRAVY
- SPLŇUJE NEJPŘÍSNĚJŠÍ KRITÉRIA
- PŘIROZENĚ NÍZKÝ OBSAH DUSIČNANŮ A MINERÁLŮ
- NEMUSÍ SE PŘEVAŘOVAT



[www.rajec.com](http://www.rajec.com)

**RAJEC**<sup>®</sup>  
Patentováno přírodou



## Den zdraví

Tento den je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, chtějí se zbavit nadbytečných kilogramů, a nevědí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí. Den zdraví se stal také tradičním setkáním těch, kteří potřebují celoživotní laskavou kontrolu a každý rok si ověřují, jak jsou na tom s tělesnou kondicí a základními ukazateli, jako je hladina krevního cukru – glykemie, množství tuku v těle, krevní tlak apod. Ze všech měření si mohou spočítat **index zdraví** s cílem být každým rokem o stupínek zdravější. **Na programu bude pestrá pohybová aktivita, odborné služby, ochutnávky, prodejní výstava, motivační podněty, soutěže, diskuse s odborníky, tombola s cenami pro rozumné hubnutí apod.**

## Cvičení

Cvičení pod vedením cvičitelek STOBu a hostů bude probíhat celý den současně v šesti prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé. Kromě klasického aerobiku bude možno vyzkoušet i mnoho druhů **tanců, řecké tance s Marthou Elefteriadi, cvičení na fitballech s Helenou Jarkovskou, SM systém, tai-či, cvičení na bosu nebo pilobox a další překvapení s cvičiteli z iniciativy Česko se hýbe.** Na základě hojné účasti v loňském roce se bude i letos konat **turnaj ve stolním tenisu**, přihlášky u stánku STOBu do 10.30 hodin. **Nebude chybět ani výuka relaxačních technik a vycházka nordic walking.**

## Odborné služby

V průběhu dne bude firma Abbott měřit glykemii a krevní tlak. Z výsledků těchto měření a jednoduchého testu zdatnosti lze spočítat index zdraví. Pokud nebudete s výsledky spokojeni, budete si moci po konzultaci s odborníky (nejen) ze STOBu zvolit terapii šitou na míru právě sobě. Můžete se poradit i o farmakoterapii – dozvíte se o léku Orlistat. Na Dni zdraví budou fungovat i další poradny (jak zvládat celulitidu, samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku apod.). Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu (získáte informace o skupinových kurzech snižování nadváhy, o rodinných kurzech pro děti a o dalších formách terapie obezity). Seznámíme vás i s internetovým programem Sebekoučink.



## STOB nabízí po celý rok

- Kurzy snižování nadváhy pro dospělé i děti v Praze a desítkách dalších měst v ČR
- Mnoho druhů pohybových aktivit
- Aktivní dovolenou v ČR i zahraničí po celý rok
- Praktické pomůcky (nejen) pro rozumné hubnutí
- Semináře pro laiky
- Odborné akce (výcvik lektorů, odborné semináře)
- Elektronický časopis Pochutnej si se STOBem ZDARMA
- Komunitní web [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) s programem Sebekoučink na hodnocení jídelníčku ZDARMA

Metodika STOBu [www.stob.cz](http://www.stob.cz) ověřená na tisících klientů vede nejen k váhovým úbytkům, ale hlavně k jejich udržení.



Můžete objednat na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

## Kurzy snižování nadváhy a cvičení

V Praze začínají **kurzy snižování nadváhy** dne 16. 9. 2013 – konají se na různých místech od pondělka do čtvrtka. **Kurzy** jsou různé modifikované (pro diabetiky, pro děti s kily navíc, pro uspěchané, bez pohybové aktivity apod.) a dále se liší druhem pohybu.

### Cvičení

STOB nabízí mnoho druhů pohybové aktivity pro všechny věkové i váhové kategorie. Cvičení se koná také od 16. 9. 2013 v pondělí až čtvrtek na mnoha místech Prahy.

[Chcete-li si vybrat kurz či cvičení začínající v září, hlase se co nejdříve na www.stob.cz.](http://www.stob.cz)

**STOB organizuje semináře pro odborníky i laiky (staňte se sami sobě nutričním terapeutem) – info na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).**



## ZHUBNĚTE ZDRAVĚ, RYCHLE A KOMFORTNĚ

### S PROTEINOVOU DIETOU MEDIDIET

- více než 60 druhů kvalitních a chutných jídel
- přednostně z tukové tkáně
- bez pocitu hladu

[www.medidiet.eu](http://www.medidiet.eu)

**MD**  
medidiet

Novinka  
Vyniklá chuťová kvalita



**PROSTŘELI JSME  
POCTIVĚ**

Nová řada výrobků  
s obsahem  
masa více než **90%**

1897  
1917  
1917  
1917

## HUBNUTÍ S KERBETEM

trošku jinak!

[www.kerbet.cz](http://www.kerbet.cz)



Chcete zhubnout zdravě a bez  
jo-jo efektu? **S eVitem to jde!**

**eVito**  
pro váš lepší život

online portál • mobilní aplikace • certifikovaná zařízení

vyzkoušejte zdarma na [www.evito.cz](http://www.evito.cz)

### S knäckebrotem RACIO se vám zdraví nepřejí

Knäckebrot RACIO je ideální základ  
pro vaši svačinu či lehkou večeři.  
Křupavý, stoprocentně žitný plátek  
můžete doplnit čimkoliv, co máte rádi.  
Získáte tak skvělou chuť společně  
s porcí zdravé žitné vlákniny.



**RACIO**

**MEGGLE**  
S radostí



[www.cottage-cheese.cz](http://www.cottage-cheese.cz) [www.meggle.cz](http://www.meggle.cz)

## REJ Víte, co jíte

výrobky pro váš aktivní životní styl!



[www.vitecojite.eu](http://www.vitecojite.eu)

Na našich stránkách najdete všechny výrobky,  
další informace a e-shop.

Doporučuje Ing. Petr Havlíček,  
přední český specialista na zdravou výživu



Víte, co jíte.

## Pobytové redukčně-kondiční kurzy

STOB připravuje již 24 let příjemnou dovolenou pro ty, kteří ji chtějí strávit aktivně a zároveň něco udělat pro své zdraví. Pobyt jsou určeny jak hubnoucím, tak těm, kteří si chtějí zlepšit tělesnou a psychickou kondici. První nabídka pobytů na rok 2014 bude zveřejněna právě na Dni zdraví. Ještě v říjnu 2013 se uskutečnil pobyt pro milovníky exotického hubnutí na Ischii, v únoru příštího roku oblíbený pobyt na Kanárských ostrovech a v březnu 2014 specialita – pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. O veškerých pobytech v roce 2014 jak v zahraničí, tak v tuzemsku se od listopadu dozvíte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

## Prodejní výstava s ochutnávkami



[www.penam.cz](http://www.penam.cz)  
[www.drstaneck.cz](http://www.drstaneck.cz)  
[www.flora.cz](http://www.flora.cz)



**BONFOOD**

kvalita bez kompromisu

**RAJEC**



V průběhu Dne zdraví bude připraveno mnoho pomůcek vedoucích k zdravému životnímu stylu a usnadňujících redukcí váhy, které si zde budete moci zakoupit. Ochutnáte desítky zajímavých potravin, jako např. zeleninu Bonduelle, šmakouna, proteinové výrobky firmy Medidiet a Guareta (koktejly, tyčinky, polévky apod.), chléb Racio, Penam, mléčné produkty, např. firem Milko, Madeta, Meggle. Novinkou bude ochutnávka nového tuku Flora Gold, dále prodej a ochutnávka ryb, které opravdu chutnají ([www.bonfood.cz](http://www.bonfood.cz)), nízkotučných masných výrobků (Kostelecké uzeniny, sušené maso Jerky) a sladidel. Budete si moci zakoupit sportovní oblečení a pomůcky (fitbally, overbally, hole na nordic walking, novinkou budou „pérovací hole“ BungyPump, dále krokoměry, sporttestery, váhy). Premiéru bude mít telemedicina – firma eVito vás bude svými váhami, krokoměry a dalšími přístroji motivovat ke zdravému životnímu stylu. Prohlédnete si časopisy zabývající se výživou a životním stylem. Pitný režim zajišťuje Rajec. Na Dni zdraví ochutnáte novou generaci kávy firmy Jacobs – Millicano (instantní káva, do které se přidávají velmi jemně namletá kávová zrna, tzv. mletá v rozpustné).

**Penam**  
*Fit den*

KDYŽ MÁTE CHUŤ BÝT FIT...  
VÍCE INFORMACÍ NA [WWW.PENAM.CZ](http://WWW.PENAM.CZ)

**DeBéVé**  
Dobrota bez výčitek

**Milko**

Bud' OvoFit.  
Zacvič s kaloriemi.

**Milko**

**Bonduelle**  
Máme rádi zeleninu!

[www.bonduelle.cz](http://www.bonduelle.cz)

**zdraví** **DIA** život styl  
**Dieta**

**MOJE ZDRAVÍ** **Test**

Pochutnej si se **STOBem**





# Pomazánky z tvarohu a smetany pro vaši zdravou svačinu.

Ochutnejte je v příchutích Budapešť, česneková a pórková.



**NOVINKA**

## NOVÁ MÁSLOVÁ PŘÍCHUŤ



Nová Flora Gold má jemnou máslovou příchutí!  
Je skvělá nejen na **mazání**,  
ale i na **vaření** a **pečení**.

Více informací najdete  
na [www.flora.cz](http://www.flora.cz)



Pro srdce, které milujete.

## Logo jako rádce

V koutku firem nesoucích logo *Vím, co jím* najdete potraviny, které splňují kritéria sníženého obsahu cukru a soli, nasycených a transmastných kyselin. V některých případech hodnotí logo i vyšší podíl vlákniny a adekvátní množství energie. Logo vám usnadní výběr vhodných potravin. Podrobné informace o logu *Vím, co jím*, seznam označených výrobků i podrobnosti k jednotlivým živinám naleznete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz). Novinkou bude Dobré z ovsu od Bonavity.



## O přestávce 13.30–14.45

proběhne diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBu. Setkáte se s účastníky akce 7S, připraveny jsou i další zajímavosti (systém eVito, jak neutopit rybu apod.).

## Tombola a soutěže

V rámci Dne zdraví budou probíhat soutěže o hodnotné ceny:

- **Slosování těch, kteří zhubli od minule 5 % své váhy**
  - 1. cena** – prodloužený víkendový pobyt pro 2 osoby v Priessnitzových lázních v Jeseníku, další zajímavé pobyty naleznete na [www.priessnitz.cz](http://www.priessnitz.cz).
  - 2.–10. cena** – nízkoenergetické potraviny, CD s cvičením, kalendář Kam kráčíš? a další pomůcky na hubnutí (vylosování získají cenu pouze v případě, že se osobně! zúčastní Dne zdraví).
- **Odměnění těch, kdo zhubli 20 kg a více**  
pomůcky na hubnutí, zdravé potraviny.
- **Vyhodocení kvízu**
  - 1. cena** – týdenní zájezd pro jednu osobu se společností STOB do hotelu Albatros Relax\*\*\*\* v Prachaticích v r. 2014. Doporučujeme návštěvu [www.hotelalbatros.cz](http://www.hotelalbatros.cz) i dalším.
  - 2.–10. cena** – dárkový koš s nízkoenergetickými potravinami, pomůcky na hubnutí.



**Všichni účastníci Dne zdraví budou slosováni, cenou pro vylosované jsou pomůcky usnadňující hubnutí.**

## Co budete potřebovat s sebou?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník.

## A na závěr milé sdělení:

Celý den včetně služeb je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

Další informace o Dni zdraví získáte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) nebo na tel. čísle 241 762 847. Spojení do ZŠ Rakovského: tramvají č. 3 a 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště.

**Máte-li zájem nabídnout své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte PhDr. Ivu Málkovou, [malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz).**

Na shledanou s vámi se těší za společnost STOB Iva Málková



**Můžete objednat na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).**



Orlistat Teva 60 mg  
pomáhá snižovat hmotnost  
více než držení samotné diety



Orlistat Teva 60 mg  
se užívá v kombinaci s nízkokalorickou  
dietou a zvýšenou fyzickou aktivitou

## Léčivý přípravek Orlistat Teva

60 mg, tvrdé tobolky  
Orlistatum



## Efektivní hubnutí

klinicky prokázáno



Orlistat Teva 60 mg  
zabraňuje vstřebávání  
přibližně 25 % tuků  
přijatých potravou

[www.orlistatteva.cz](http://www.orlistatteva.cz)

## DÁRKOVÝ BALÍČEK ke každému léčivému přípravku Orlistat Teva 60 mg

### Dárkový balíček obsahuje:

- ▶ ADEK vitamíny rozpustné v tucích
- ▶ přehled energetických hodnot potravin STOB



Při užívání se doporučuje pravidelně doplňovat vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K. Dárkový balíček pro Vás obsahuje právě tyto vitamíny. Dárkový balíček žádejte v lékárnách.

Více informací a seznam lékáren naleznete na [www.orlistatteva.cz](http://www.orlistatteva.cz).

TEVA

Pouze k vnitřnímu užití.  
Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)



STOB = partner Orlistat Teva 60 mg  
v edukaci pacientů a odborníků



# PROGRAM DNE ZDRAVÍ 2013

Čas	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	1. patro	2. patro jídelna
<b>10.00–10.40</b>	Úvod <i>Iva Málková</i>	Test zdravotní				Test zdravotní
<b>10.45–11.00</b>	Test zdravotní				Bosu <i>Lucie Kecliková</i>	Taoistické tai-či
<b>11.00–12.00</b>	Double aerobik pro pokročilé <i>Jarena Jezková</i> <i>Dita Slánská</i>	Překvapení <i>Česko se hýbe</i> <i>Vladka Koreňová</i>	Turnaj ve stolním tenise pro amatéry	Fitbally <i>Helena Jarkovská</i>	Začátky lekci 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 15.00, a 15.30 hod.	
<b>12.15–13.15</b>	Effective dance training <i>Michaela Komoňová</i>	Pilobox <i>Vladka Koreňová</i>		Fitbally <i>Kateřina Šichová</i> 12.15–12.45 12.45–13.15		Řecké tance <i>Martha Eleferiadu</i>
<b>13.30–14.45</b>	Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou a Janou Divokou. Seznámení s komunitním webem a internetovými programy Sebekoučink, setkání s účastníky 7S a další. Losování a tombola.					
<b>15.00–16.00</b>	Mixdance <i>Klára Prachařová</i>	Spirals <i>Daniel Müller</i>	Latinskoamerické tance <i>Kamilla Koucká</i>	Fitbally <i>Anna Črhová</i> 15.00–15.30 15.30–16.00		SM systém <i>Gabriela Firsová</i>

Během dne se budou konat **lekcce bosu a cvičení s fitbally** – na tato cvičení je nutné se zapsat přímo v místě cvičení v 1. patře a v klubu.  
**Relaxace** pod vedením Jany Kříhové **od 14.30 do 16.00 hodin**, informace získáte u stánku STOBu.  
**Nordic walking** sraz ve 12 hodin před školou.



Partnerem Dne zdraví je



## Zaznamenejte si do tabulky údaje pro stanovení indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdravotní se označujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete (kritéria naleznete i na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)).

## Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Abyste měli index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceno alespoň pět položek. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Položky	Měření					Součet známek
	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Čůkrv	Chůze	
					Leh-sed	
<b>Hodnota</b>						
<b>Známka</b>						

**Můj index zdraví: Součet známek \_\_\_\_\_ : počtem známek \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_**

- 1–1,2** Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.
- 1,3–1,5** Gratulujeme, uspěli jste s významnějším a máte náš obdiv.
- 1,6–2** Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1–2,6** Nic moc, máte co napravovat, ale nikdy není pozdě.
- 2,7–3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Začněte se starat o své zdraví!



## Léčivý přípravek Orlistat Teva

60 mg tvrdé tobolky  
Orlistatum

Orlistat Teva 60 mg  
každých 2 kg tělesné hmotnosti dítěte  
vám pomůže snížit hmotnost ještě o další 1 kg

www.orlistatveva.cz



## Efektivní hubnutí klinicky prokázano

Orlistat Teva 60 mg  
zabraňuje vstřebávání přibližně  
25 % tuků přijatých potravou

www.orlistatveva.cz



## Hubneme s rozumem



## MŮJ INDEX ZDRAVÍ POKUSÍM SE HO ZLEPŠIT

Budu na příštím Dni zdraví o stupeň lepší

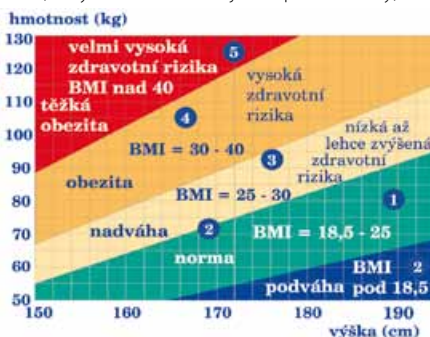
## MŮJ INDEX ZDRAVÍ

V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupeň zlepšit.

### Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží oddělitelná kartička umístěná vedle tohoto textu. Znamku za BMI si stanovíte dle grafu uvedeného dále. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnotících kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry, respektive absolvujete testy zdatnosti.

### BMI (body mass index určující stupeň nadváhy)



### Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
95-101	81-87	zvýšená	3
nad 101	nad 87	vysoká	5

### Bsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Znamka
do 5	do 10	podváha	2
5-10	10-20	fitness norma	1
11-15	21-25	norma	1
16-20	26-30	hranice normy	2
21-25	31-35	nadváha	3
26-30	36-40	obezita	4
nad 30	nad 40	extrémní obezita	5

Různé typy přístrojů se mohou v měření lišit, k dlouhodobému sledování užívejte jeden typ přístroje.

### Krevní tlak (v mm Hg)

Systolický	Diastolický	Hodnocení	Znamka
do 120	do 80	optimální TK	1
120-129	80-84	normální TK	1
130-139	85-89	vysoký normální TK	2
140-159	90-99	hypertenze I. stupně (mírná)	3
160-179	100-109	hypertenze II. stupně (středně závažná)	4
nad 179	nad 109	hypertenze III. stupně (závažná)	5

Je-li zvýšen jen diastolický nebo systolický tlak, udělte si známku odpovídající „horšímu“ tlaku, tj. pokud máte systolický 135 a diastolický 98, udělíte si známku 3, i když systolický tlak odpovídá známce 2.

Jsou-li vaše naměřené hodnoty opakovaně (více než 3x) vyšší než optimální nebo normální, konzultujte tento stav s ošetřujícím lékařem.

### Krevní cukr při odběru na lačno (v mmol/l)

Hodnocení	Znamka
do 5,5	optimum
5,6-6	hraniční glykemie na lačno
6,1-7	zvýšená glykemie
7,1-11	pravděpodobná cukrovka
nad 11	cukrovka

Ke správnému určení hladiny krevního cukru je potřeba odběr žilní krve. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho snědení.

Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

### Testy zdatnosti

Hodnotící kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví nebo v brožurě Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti (k objednání na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)).

### Výkon v testech zdatnosti označujete takto:

**1** velmi nadprůměrný; **2** nadprůměrný; **3** průměrný; **4** podprůměrný; **5** velmi podprůměrný.