

Obesity NEWS

Z D A R M A

Nové, netradiční a zábavné sporty

Mgr. Jan Větrovský
instruktor pohybových aktivit

Léto se kvapem blíží a vy se pořád necítíte na to vysvléknout se do letního oblečení? Do krátkých kalhot, sukně a šatů, nebo dokonce do plavek? Vězte, že nic není ztraceno. K lepšímu tělu vám mohou dopomoci nové cvičební metody či pomůcky a studiové lekce vypracované na základě posledních poznatků z oblasti sportu.

V dnešní době se do popředí dostává celá řada nových pohybových aktivit a konceptů zaměřených na zlepšování držení těla a vyrovnávání svalových dysba-

pracuje s pomůckami, které lze přenést i do venkovního prostředí. Nemusíte se tedy potit na strojích ve vydýchané posilovně, nýbrž si jít zacvičit ven, a to s jedinou pomůckou, která bez problému nahradí většinu cvičebních strojů. Pojďme se tedy na tyto nové cvičební možnosti podívat pěkně zblízka.

Bosu

Dnes už poměrně známé a rozšířené cvičení na nestabilní pomůcce zvané Bosu (Bosu Balancer Trainer). Název bosu je odvozený z anglického výrazu „both sides up“, tedy od možnosti použít balanční pomůcku z obou stran, přičemž jedna strana je plochá a druhá vyboulená. Mezi největší výhody Bosu patří, že umožňuje aerobní i posilovací formy cvičení (ve velké míře se zde zapojují svaly hlubokého stabilizačního systému) a také to, že si jej lze vzít téměř kamkoliv, zacvičit si tak na něm můžete jak doma (v bytě či na zahradě) nebo také na terase poblíž mořské pláže.



Ilustrační foto

Mějte na paměti, že...

...ačkoliv se na základě znalostí o vztahu mezi kvalitou a kvantitou dříve potřebná doba pro „dokonalé“ procvičení těla zkracuje, stále platí, že bez vlastního přispění to opravdu nejde.

lancí. Moderní je především cvičení, při němž se využívá váha vlastního těla. Výhodou těchto aktivit je, že se při většinou



Ilustrační foto

TRX

Další, řekněme vychytávkou v oblasti vnitřního i venkovního posilování, je TRX (z angl. Total Body Resistance Exercise – suspension training). Jedná se o závěsný systém, pomocí něhož můžete provádět převážně silové, stabilizační, ale i dynamické cviky. Tyto tzv. provázky zavěsíte téměř kamkoliv, přičemž ideální je pevná větev stromu nebo dětská prolézačka. TRX systém je malý a lehký, takže ho lze přibalit s sebou i na jakoukoliv cestu, efektivně ho můžete využít např. na cyklovýletě, kdy vybranou zastávku na trase ve vteřině přeměníte na venkovní posilovnu. Spojíte tak aerobní pohybovou aktivitu s posilováním, což je přímo ideální kombinace.

Flowin®

Flowin®, Friction training je deska, po které se posouvají tzv. pady (podložky) se speciální povrchovou úpravou. Opět je zde

výhoda velkého zapojení hluboko uložených svalů podél páteře i možnost vytvoření aerobního dynamického tréninku, a to bez nebezpečných doskoků a nárazů. Flowin® desku, resp. jednu jednu její variantu s názvem Flowin® Sport lze šikově srolovat např. do tašky přes rameno a tak s ní vyrazit i ven. Pro cvičení je ale potřeba najít místo bez hrbo-lů a ve stínu – přímé sluníčko totiž nedělá desce příliš dobře.

Samozřejmě že ani tyto „nové“ metody nezaručí výsledky takřikající zadarmo, bez dřiny a potu. Vždy je potřeba začínat pomalu podle toho, co zvládnete a postupně přidávat cviky i zátěž. Jistí si můžete být jednou věcí, nebudete se nudit, budete stále objevovat nové cviky a také se naučíte lépe poslouchat svoje tělo. Věřte, že změna je, alespoň v tomto případě, úžasná.

Jak předejít cestovatelským průjmům

Pravidla primární léčby

Možná vás překvapí, že nejčastější zdravotní potíže na cestách do zahraničí bývají průjmová onemocnění. Ta se nejvíce vyskytují v zemích tropů a subtropů, Karibiku, jižní Evropě, Izraeli, Japonsku a Jižní Americe. Určitě není třeba příliš pochybovat o tom, že tzv. cestovatelský průjem dokáže velmi znepříjemnit jakýkoliv pobyt. Těmto komplikacím lze však předcházet, a to zejména včasným informováním se o situaci v dané lokalitě.

Průjmové onemocnění vzniká obecně z několika příčin, zejména pak v důsledku bakteriální, virové nebo parazitem vyvolané infekce. Dále hovoříme o tzv. cestovním stresu, který je způsoben nepravidelným denním režimem a únavou. A v neposlední řadě změnou stravy (nadbytek oleje v potravě, ovoce s projímavým účinkem atd.) a změnou hygienických návyků v dané zemi.

Lze cestovatelskému průjmu nějak předejít?

Míříte-li do rizikové oblasti, kde se vyskytují i zrádná onemocnění, jako např. cholera, břišní tyfus atd., nezapomeňte se v dostatečném předstihu před cestou nechat očkovat. Informace o doporučeném očkování a očkovacích schématech vám rádi poskytnou očkovací centra, která vycházejí z aktuálních zdrojů

(Centers for Disease Control and Prevention – CDC, International Association for Medical Assistance

Část populace je k infekční nákaze mnohem citlivější. Jedná se především o děti do 6 let, nemocné s chronickým onemocněním trávicího traktu a se sníženou obranyschopností (imunodeficiencí). U těchto skupin je třeba vždy zvážit riziko zdravotních komplikací před plánovanou cestou.

to Travellers – IAMAT, Centrum für Reisemedizin – CRM).

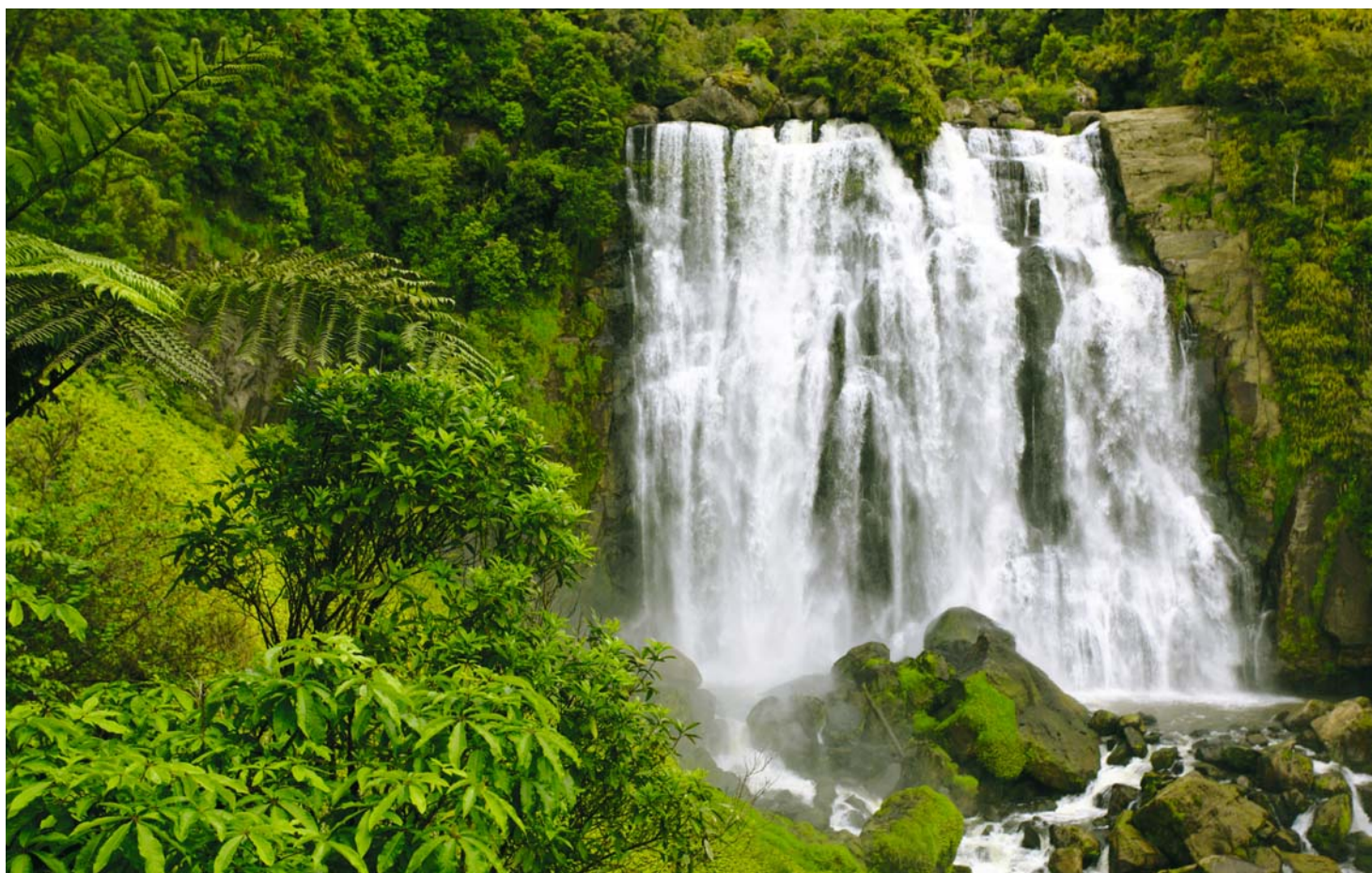
Mgr. Alena Menclová
Ústavní lékárna IKEM, Praha

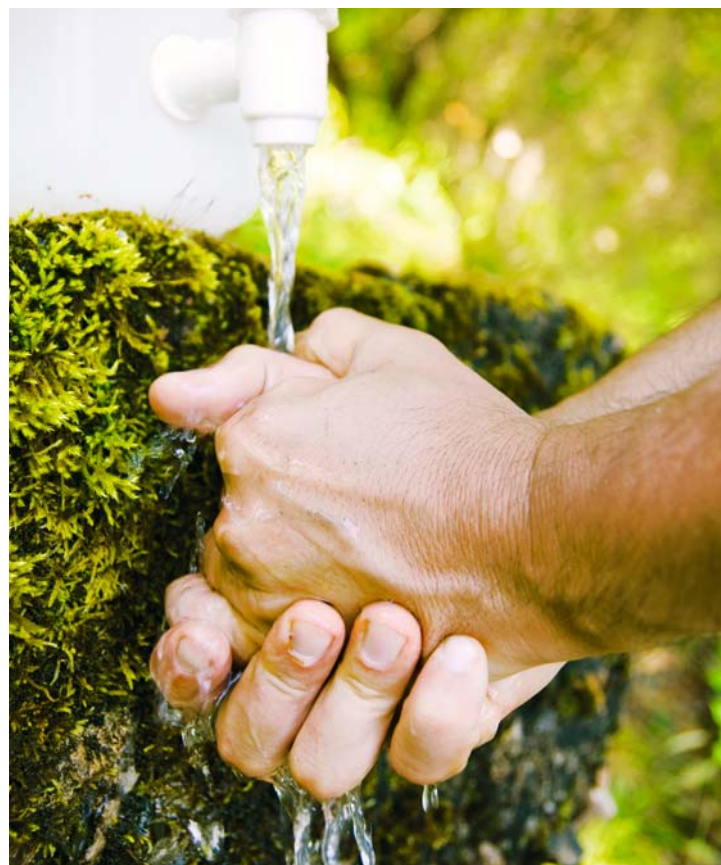
Jedinou možností jak snížit vznik a rozvoj infekce jsou preventivní opatření. Každý cestovatel by ještě před odjezdem do rizikové oblasti měl:

- Přizpůsobit výběr destinace věku a zdravotnímu stavu.
- Nezapomenout na očkování před odjezdem do rizikové země.

V místě samotném by každý měl dodržovat následující doporučení:

- Vyloučit z diety potraviny s vysokým rizikem nákazy.
- Ovoce a zeleninu omývat pouze v balené vodě.
- Pít nápoje pouze z originálních obalů.
- Dodržovat zásady osobní, komunální a kolektivní hygieny.
- Vyhnout se neznámým povrchovým vodám.





- Koupat se v moři v dostatečné vzdálenosti od vyústění kanalizace.
 - Nechodit bos po pláži.
 - Vyvarovat se kontaktu s volně se pohybujícími zvířaty.
- Pro tyto zásady se používá rovněž označení „Šest O“: obchod, originál, otevřít, oloupat, omýt, ovařit.

V případě, že průjmovému onemocnění neuniknete, nezapomeňte dodržovat pitný režim (hydrataci), který je v těchto případech naprosto zásadní. Při výběru potravin se zaměřte jen na lehce stravitelné, jako jsou rýžové polévky, bramborová kaše, suchary, piškoty, banány či strouhaná jablka. Stravu postupně obohacujte, např. o vývary z libového masa. Po vymizení příznaků se stále snažte vyvarovat tučným a kořeněným jídlům, čokoládě, alkoholu nebo nadýmavé zelenině.

Co dělat, když už se průjem dostaví

Léčba průjmového onemocnění se zahajuje tzv. střevními absorbensy neboli přípravky, které na svůj povrch váží škodlivé toxiny a odvádí je z těla ven (živočišné uhlí, Smecta). Pokud užíváte i další léčivé přípravky, dodržujte vzájemný odstup v rozmezí alespoň 2–3 hodin, jinak se léčivá látka se stejným mechanismem naváže na absorbent, čímž se sníží její léčivý účinek.

Mezi další léčiva patří tzv. střevní desinficiens a cloroxin (Endiaron), který působí proti růstu bakterií, hub a proti prvokům, jinými slovy slouží k desinfekci trávicího traktu (tento přípravek by neměli užívat děti s tělesnou hmotností do 40 kg a pacienti s těžkou poruchou jater a ledvin). Jedná-li se o průjem navozený stresem, lze podat přípravek s účinnou látkou loperamid (Immodium), která sníží pohyby střev a zároveň četnost stolic. Máte-li podezření na projev infekce, neužívejte tento přípravek bez vědomí lékaře. Můžete tím zamaskovat příznaky onemocnění, snížit odchod infekčního původce z těla a tím zhoršit svůj zdravotní stav.

V léčbě průjmových stavů pomáhají také probiotika, což jsou živé organismy, které dopomá-

Horečka, příměs krve či hlenu ve stolici a neodezňavající projevy průjmu vždy signalizují urgentní stav. Průjmové onemocnění nikdy nepodceňujte a zavčas navštivte svého ošetřujícího nebo místního lékaře.

hají k správné funkci trávicího traktu, zejména ve střevní pasáži.

Osídlením střevní mikroflóry dosáhneme kratší doby výskytu a četnosti průjmových onemocnění. Tyto tělu známé a prospěšné bakterie soupeří ve střevě s patogenními bakteriemi (vyvolávajícími infekci) o místo, živiny a kyslík. Na trhu je několik registrovaných probiotik, která jsou na rozdíl od doplňků stravy ještě před uvedením na trh podrobena několika-
stupňovému přezkoušení. Z tohoto důvodu žádejte ve své lékárně právě tato. ▀



Potravinová rizika

Nízká	Vysoká
káva, čaj (horké)	zákusky
jídlo podávané s vnitřní teplotou vyšší než 60 °C	voda z kohoutku, kousky ledu
ovoce loupané konzumentem	polotovary z mořských ryb
čerstvě vytlačená ovocná šťáva	sýr, nářezy ze studeného masa
voda nasycená CO ₂ nebo stáčená do lahví	saláty, syrová zelenina
chleba	mléko, produkty pouličních prodáváčů

Těstovinová dieta

V rámci našeho seriálu o tzv. zázračných dietách se tentokrát zaměříme na těstovinovou dietu. Těstoviny se v naší kotlině těší poměrně velké oblibě, a to jak pro jejich dobré chuťové vlastnosti, tak pro téměř univerzální použitelnost. Navíc se jedná o snadno dostupnou a upravitelnou potravinu, která je navíc, např. v porovnání s klasickými knedlíky, dietnější.

Než se do těstovinové diety pustíme podrobněji, je užitečné si říci, s jakými druhy těstovin se na našem trhu vlastně můžeme setkat. Jsou to zejména bezvaječné (pro jejich výrobu může být použita klasická bílá, ale i pro tělo hodnotnější celozrnná mouka), vaječné (z dietního hlediska jsou výhodnější, a to pro vyšší

redukcí hmotnosti ideální skupinu těstovin vyvinul tým odborníků z Výzkumného ústavu potravinářského v Praze pod vedením Karla Kýhose.

Jízdní řád těstovinové diety

SNÍDANĚ

Snídaně existují ve třech základních variantách, které lze každý den měnit.

Varianta 1: 30 g ovesných vloček opražte na pánvi, nechte vychladnout. Přidejte lžici lněného semínka, 1 nakrájenou mandarinku a 150 g nízkotučného zakysaného jogurtu.

Varianta 2: 100 g tvarohového sýra a půl svazku ředkviček, 1 lžička pažitky. Smíchejte a naneste na krajíc celozrnného chleba lehce namazaného hořčicí.

Varianta 3: Dvě půlky krajíce celozrnného chleba, 1 lžice roztráteného sýra nebo sýrové pomazánky. Přikusujte polovinu jablka.

Všechny tři varianty jsou poměrně dobře vyvážené, jen bych zaměnila nízkotučný jogurt za 1,5%,

Při těstovinové dietě kombinujte jednotlivé druhy těstovin. Dosáhnete tak větší pestrosti stravy a podstatně snížíte pravděpodobnost jednostrannosti diety. A vyvarujte se příjmu těstovin složených „pouze“ z bílé mouky a vody, které jsou nutričně nejméně cenné (a také nejlevnější).

příjem bílkovin, které mají sytící schopnost) a ostatní typy těstovin, v nichž je místo mouky použita např. rýže nebo amarant a další.

Zajímavou a díky vysokému obsahu bílkovin také pro

který má vyšší sytívatost a nižší obsah škrobu. Příjem zeleniny můžete zvýšit klidně o 100 %.

svačina – DOPOLEDNÍ A ODPOLEDNÍ

Varianta 1: Rozpulte 3 menší rajčata, pokryjte 100 g sýru feta, posypte bazalkou a pepřem.

Varianta 2: 150 g hroznového vína.

Varianta 3: Opražte na pánvi 30 g ovesných vloček, nechte vychladnout a smíchejte se lžicí lněného semínka. Přidejte jednu mandarinku a 150 g nízkotučného tvarohu.

Svačiny se jeví také jako docela vyvážené, i když odpoledne budete mít zřejmě hlad. Z toho důvodu je přípustné doplnit svačinu celozrnným pečivem, které více zasytí.

OBĚD

Špagety s krevetami



Uvařte 50 g špaget. Najemno nakrájejte jarní cibulku a napulte 150 g cherry rajčátek. Cibulku osmažte v olivovém oleji. Přidejte 75 g vyloupaných krevet a dva na

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK
a VFN Praha

plátky nakrájené stroužky česneku. Lehce přisolte a opepřete. Nakonec na pánev přidejte špagety a cherry rajčátka a vše řádně promíchejte. Na talíři posypte čerstvou bazalkou.

Chilli hovězí nudličky se špagetami



Uvařte 40 g špaget, naporcujte 100 g hovězího steaku na tenké proužky, nakrájejte 175 g póruku na kroužky. Maso opečte v pánvi na olivovém oleji, posolte, přidejte chilli a promíchejte s 1 lžičkou rajčatového protlaku. Přidejte pórek, 50 g ananasu na kostičky a 75 ml zeleninového vývaru. Duste asi tři minuty a poté nalijte přímo na těstoviny.

Těstovinový salát s rybím filé

Rozmačkejte stroužek česneku, přidejte do 75 g bílého jogurtu. Promíchejte se dvěma lžičkami směsi bylinek, 50 ml zeleninového vývaru, špetkou soli, pepře, chilli a zázvoru. Uvařte 75 g těstovin a promíchejte s marinádou. Polovinu uschovejte v lednici na čtvrtý den.





Přidejte 50 g nakrájených žampionů a 75 g nastrouhané okurky. 150 g osoleného, opepřeného a citronovou šťávou pokapaného rybího filé opečte na pánvi. Poté je vložte do pekáčku, přidejte směs s těstovinami a navrch položte plátky jednoho rajčete. V troubě při teplotě 200 °C zapékejte asi 10 minut.

Houbová pánev s jehněčím filé



Uvařte 100 g těstovin penne, slijte je a polovinu schovejte na den pátý. Nakrájejte 75 g hub a 75 g lišek (mohou být i žampiony) na menší kousky, cibuli na kostičky. 100 g jehněčích filet osmažte v olivovém oleji, okořeňte. Maso vytáhněte a na tom samém oleji smažte 4 minuty houby a cibuli. Polovinu houbové směsi promíchejte s těstovinami, druhou polovinou přelijte maso položenou na těstovinách.

Obědy lze bez výhrad doporučit, jelikož obsahují všechny složky potravy.

VEČEŘE

Vaječný sendvič s okurkovým salátem



Zhruba 150 g okurky nastrouhejte, posolte, opepřete, přidejte dvěma lžícemi zakysané smetany. Uvařte vejce natvrdo, po vychladnutí oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Krajíc celozrnného toastového chleba namažte hořčicí, pokladte plátky vejce a posolte. Přikryjte druhým plátkem chleba a můžete servírovat.

Těstoviny s masovými kuličkami



Na kostky nakrájené rajče, 75 g kukuřice, 50 g plátků žampionů a 100 g okurky na kostičky smíchejte s těstovinovým salátem připraveným ze třetího dne. Z 75 g

mletého kuřecího masa se solí a špetkou chilli vytvořte mini karbanátky a opečte na olivovém oleji. Poté je servírujte s připravenou směsí.

Pomazánka z krabích tyčinek



Jedno velké rajče nakrájejte na kostičky, přidejte chilli, sůl, pepř a čerstvý nasekaný kopr. 150 g krabího masa lehce zahřejte v zeleninovém vývaru, nakrájejte na kousky a promíchejte s rajčatovou směsí. Naneste na krajíc celozrnného chleba lehce namazaného máslem.

Salát z mořských plodů



Na pánvi zahřejte 125 g kupované mořské směsi. Dle chuti přidejte plátky česneku. Rajče nakrájejte na kostičky a promíchejte s natrhaným ledovým salátem. Ochuťte citronovou šťávou, špetkou soli, pepřem a dle chuti i chilli kořením. Jako

příloha se hodí jeden kus celozrnného pečiva nebo toast.

Sendvič s roastbeefem a okurkou



Opečte tři plátky celozrnného toastu, dva potřete kečupem, jeden hořčicí. 100 g okurky nakrájejte na plátky. Na spodní toast rozložte polovinu plátků okurky a 20 g nakrájeného roastbeefu. Přikryjte toastem namazaným hořčicí a nakladte na něj zbytek. Nahoru dejte poslední toast. K tomuto jídlu vypijte 150 ml rajčatové šťávy dochucené chilli.

Večeře jsou rovněž více méně dobře koncipované. Problém může nastat snad jen u lidí alergických na „mořské potvory“, které se zde objevují poměrně často.

Těstovinovou dietu považují za poměrně vyváženou. Díky tomu, že obsahuje všechny typy živin a že při jejím držení nebudete trpět hladem, je i riziko jo-jo efektu po jejím ukončení relativně malé.

Doporučit rovněž mohou zařazení jednotlivých receptů z těstovinové diety do svého normálního jídelníčku, neboť splňují kritéria racionální diety. ▀



Co všechno lze vyčíst z obalu

PhDr. Karolína Hlavatá
dietoložka

2. část

Jíst zdravě není vůbec těžké. Všechno záleží jen na našem přístupu. Samozřejmou součástí je výběr potravin v souladu se zásadami správné výživy. V tom jsou neocenitelným vodítkem informace o nutričním složení na obalech výrobků.

Z hlediska nutričního složení potravin je na obalech zpravidla uváděna informace o energetické hodnotě a obsahu hlavních živin (bílkovin, tuků, sacharidů). Energetická hodnota je udávána jak v kilokaloriích (kcal), tak kilojoulech (kJ). Hodnota vyjádřená v kcal je nižší, protože 1 kcal = 4,1 kJ. U tuků bývá uváděn nejen jejich celkový obsah, ale i zastoupení nasycených a nenasycených mastných kyselin, což je velmi užitečná informace, protože nasycené tuky v nadbytečném množství zvyšují

příjem jednoznačně přispívá ke vzniku nadváhy a obezity a rizikové jsou i z hlediska vzniku zubního kazu. Mnozí výrobci uvádějí i obsah vlákniny, sodíku, vitamínů a minerálních látek, pokud je daná potravina obsahuje. Uváděné údaje jsou vždy vztaženy na 100 g výrobku, často také na 1 porci.

Vše podstatné je v nutričních bublinách

Informace o nutričním složení výrobku nám umožňují vybrat si na základě srovnání jednotlivých výrobků ten nejvhodnější. Dobrým příkladem mohou být mléčné výrobky, u nichž je užitečné sledovat a porovnávat nejen obsah energie a tuků, ale i jednoduchých sacharidů, abychom si zbytečně nezvyšovali energetický příjem. Ti, kdo potřebují hubnout, proto raději zvolí jogurt nedoslažený nebo s přísadkou umělých sladidel. U snídaňových cereálií určitě stojí za to sledovat především obsah vlákniny (její obsah by měl být co nejvyšší), jednoduchých sacharidů (těch by mělo být co nejméně), nasycených tuků a překvapivě také sodíku (obě složky by měly být zastoupeny v malém množství).

DDD i GDA mohou být stanoveny také pro děti nebo pro muže o vyšší fyzické aktivitě – pokud tomu tak je, musí to být na obale výslovně uvedeno.

hladinu tuků a cholesterolu v krvi a jejich příjem je potřeba si bedlivě hlídat. Podobně je tomu u sacharidů, kdy na obalu nalezneme jak informace o celkovém obsahu, tak např. o množství jednoduchých sacharidů, jejichž nadbytečný



U řady výrobků je u informací o obsahu energie, živin, vitamínů atd. uváděno i procento z DDD neboli doporučené denní dávky. Ta udává, kolik energie (živin) musíme přijmout během dne, abychom si udrželi dobré zdraví. DDD se liší podle věku a pohlaví.

Podobně jako DDD je označení GDA (z angl. Guideline Daily Amounts), jež poskytuje detailní informace o obsahu energie, hlavních živin, vlákniny a sodíku v jedné porci, resp. v 1 kusu výrobku a o jeho procentuálním podílu na doporučeném denním množství. GDA je nastaveno na hodnotu 8 400 kJ (2 000 kcal), což odpovídá přiměřenému dennímu energetickému příjmu

zdravé dospělé ženy o průměrné tělesné hmotnosti a střední fyzické aktivitě. Výrobce ale vždy konkrétně uvádí, na kterou věkovou skupinu se GDA vztahuje, např. u bonbonů je GDA uvedeno pro děti.

Energetický příjem 8 400 kJ je hrazen hlavními živinami v následujícím poměru:

- 50–55 % sacharidy (tj. 250–275 g)
- 10–15 % bílkoviny (tj. 50–75 g)
- 30–35 % tuky (tj. 65–75 g).

Čtení z obalů výrobků může být někdy hotový román. Nevěříte? Uvidíte v příštím vydání Obesity NEWS, kdy se zaměříme na různé značky na obalech výrobků. ■



Co nám říkájí nutriční bubliny?

V tzv. nutričních bublinách, které jsou umístěny na přední straně výrobku, nalezneme informace o množství energie obsažené

kcal	Cukry	Tuky	Nasycené mastné kyseliny	Sodík
140	3,0g	1,0g	0,3g	0,3g
7 %	3 %	1 %	1 %	10 %

v přesně definované porci a podíl této energie na doporučeném denním množství pro dospělého člověka vyjádřený v procentech. Například bublina na obrázku označená jako „kcal“ nám říká, že 1 porce daného výrobku (obecně to bývá 30 g) obsahuje 140 kcal, což je 7 % z celkového energetického příjmu doporučeného pro zdravého dospělého.

Některé psychické problémy u obézních

Nebojte se včas vyhledat pomoc

PhDr. Eva Růžičková
psycholog a psychoterapeut

Snížená sebeúcta jako jedna z možných příčin vzniku obezity

Obezita, jakožto psychosomatické onemocnění přináší jak somatické (tělesné), tak psychické (duševní) potíže. Z obecně známých potíží spojených s nadbytečnými kilogramy se často hovoří o depresi. Zkusme si diagnózu deprese představit jako nádobu, ve které se nacházejí jednotlivé symptomy (příznaky) tohoto onemocnění. Když se blíže podíváme do pomyslného hrnce deprese, nalezneme tam smutek, neschopnost radovat se, snížený zájem o dříve oblíbené činnosti, postupnou sociální izolaci, jisté zpomalení, únavu, poruchy spánku, úzkosti různé intenzity a druhu a celkově snížené sebevědomí pramenící v nedůvěru ve vlastní schopnosti.

Jak se (obézní) člověk může oslabovat sám?

Každý si někdy v životě prožije období, kdy se mu moc nedaří a na nějakou dobu ztratí pocit sebejistoty. Do jisté míry jsou takové stavy běžné. Je čas, kdy jsme úspěšní, a čas, kdy se nám daří méně. Problém nastává tehdy, ocitáme-li se ve stavu nezdaru delší dobu a následně frustraci dovolíme, aby začala podkopávat naše sebevědomí.



Čím si své sebevědomí dokážeme bezpečně ničit sami?

Rozhodně tím, když sami se sebou jednáme bez respektu a díky snížené sebeúctě se pasivně dlouhodobě přizpůsobujeme požadavkům okolí bez ohledu na vlastní emoce a potřeby. Někteří obézní lidé se chronicky potýkají s výraznými pocity studu, viny, trapnosti a sami se devalvují (podobně jako

je devalvuje nebo devalvovalo jejich okolí) a nedůvěřují si.

Zvláště ohrožení jsou lidé, kteří neměli šanci zažít bezpodmínečné přijetí ve své původní rodině. Často za sebou mají traumatizující zkušenost se znevažujícím a velmi kritickým rodičem, který na své dítě kladl podmínky jejich sebeúcty. Úctu si dítě muselo zasloužit, nedostávalo ji automaticky a bezpodmínečně. A díky nárokům kritického rodiče si takové dítě do budoucna může odnést pokřivený obraz o sobě. Snížená sebeúcta je živěna na základě málo uvědomovaného přesvědčení, jako např: když nebudu štíhlá/ý, jsem bezcenná/ý; musím být perfektní, jinak nic nemá smysl; vše si musím zasloužit tvrdou prací; nesmím selhat a být kritizován/a; důležité je, co si o mně myslí ostatní, ne já apod.

Přestaneme-li rozpoznávat a uplatňovat vlastní potřeby a nejdůležitější pro nás začne

být udržení bezkonfliktního prostředí, např. na pracovišti nebo doma, řítíme se do psychické pasti chronické nespokojenosti se sebou samými až do stavu deprese. Strach z případné konfrontace a neschopnost se zdravě (asertivně) prosadit představuje brzdu ve zdravé komunikaci i vývoji normálních vztahů.

Jednoduše řečeno, je prokázáno, že člověk nechovající se dlouhodobě asertivně (sebejistě), si vytváří půdu pro vznik deprese či úzkostných stavů. V praxi to znamená, že naši sebeúctu ovlivňuje způsob, kterým jednáme s lidmi, a způsob, jakým řešíme běžné problémy každodenního života.

Osvojit si v rámci vhodné psychoterapie asertivní způsob jednání je jedno z východisek, jak se vyrovnat se sníženou sebejistotou, pokřiveným sebepojetím a předcházet psychickým potížím obecně (netýká se jen lidí s kily navíc). ■



Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese www.obesity-news.cz.

1. Sůl a pepř

Dva profesori si při čekání na oběd v restauraci všimli, že na víčku první dózičky na stole je nápis sůl, ale uvnitř je pepř, a že u druhé je tomu naopak. Snažili se, jak by věc napravili tak, aby při přesypávání neztratili ani zrno soli, ani pepře. Mohli ale použít vše, co bylo na stole – přfbory, ubrousky, malý talířek, vázičku s vodou a umělou květinou. Jak si poradili?

2. Najděte v textu město

Piráti uloupili poklad norské lodi, která ho vezla do Japonska.

Uprostřed lesa stojí jistá borovice, kterou poznáte podle mohutných kořenů.

Zatýkám vás, protože stopa vašich bot byla nalezena na místě činu.

Přijeli jsme pozdě, čínský velvyslanec už je pryč.

3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? R

? - ? - ? ERA

? - ? - ? INA

? - ? - ? URGIE

? - ? - ? ANIE

4. Dvě čísla

Jestliže přečteme určité číslo zprava doleva, bude nové

číslo čtyřiapůlkrát větší než to původní. Které číslo to je? Úlohu vyřešte úsudkem, nikoli rovnicí.

5. Hodina tělocviku

Při hodině tělesné výchovy nastoupili žáci do velkého obdélníku. Na jedné straně stojí o 5 žáků více než na druhé. Jestliže tito žáci nastoupí do čtyřstupu, chybí v poslední čtveřici jeden. Jaký je počet žáků?

6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž taječkou jsou **dvě města, v nichž můžete využít služeb rekondiční centra**.

Zadání:

1. symbol indiánského kmene
2. australský vačnatec
3. osoba jdoucí po silnici

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4			2			1			
			8			6			
							7		
5			9				1	2	
7	8		5				9		
8	3				6				
		1		9		3	5	8	
								2	

	2		1		9				
5									
						8		1	
					5	1		4	
		6	9	3		5		2	
	6	3					9		
		4			7	6			
9		8	4				7		

Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

ešení naleznete na:
www.obesity-news.cz.

Obesity NEWS 6/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červnu. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s.r.o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



www.vstj.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz