

## MANUÁL

### CO BUDEME DĚLAT NA VÝSTAVĚ ZDRAVÍ?

Ahoj,

Už jsi byl/a někdy na dnech zdraví? Jestli ne zkusím Ti to stručně představit. A pokud je znáš, i můžeš přeskočit na konec tohoto dlouhého odstavce.

Dny zdraví jsou sadou stanovišť, kde na každém z nich si může návštěvník vyzkoušet změřit nějaký parametr. Jsou v následném pořadí:

1. **Registrace** - návštěvník si podepíše kartu klienta.
2. **Test Životního stylu** - návštěvník dostane dvoustránkový test otázek (otázky mají bodovou hodnotu). Ten kdo sedí na stánku body sčítá a pošle klienta na další stanoviště. Vyhodnocení probíhá až na konci.
3. **Tlak a puls (pas boky)** - Na tomto stanovišti klienta měříme tonometrem a metrem měříme a zapíšeme obvod pasu u pupku a obvod v nejširším místě v bocích.
4. **Step test** - test na kondici srdce - 3 min pohyb poté měření pulsu
5. **Voda** - zde se návštěvníci mají možnost napít a my jim povíme pár faktů k čemu je dobrý pitný režim.
6. **Síla stisku** - měření siloměrem
7. **Váhy** - na tomto stanovišti se nastaví 3 parametry na váze, klient se na chvíli (bosý) postaví a váha vyhodnotí svalstvo, tukovou tkáň a další
8. **Masáže**
9. **Vyhodnocení duchovní**
10. **Vyhodnocení zdravotní**

**Bude třeba abyste se naučili alespoň dvě stanoviště.** Je vhodné si vybrat to co vás bude bavit a pak taky něco kde se budete moct vystřídat.



## INSTRUKTÁŽNÍ VIDEA JSOU ZDE:

(Odkaz je neveřejný, prosím nešířit mimo organizátory dnů zdraví )

[KLIKNI SEM](#)

Těšíme se na vás!

## **SEZNAM STANOVIŠŤ:**

- 1. Registrace**
- 2. Test Životního stylu**
- 3. Krevní tlak**
- 4. STEP TEST**
- 5. Voda**
- 6. Siloměr**
- 7. VÁHY**
- 8. MASÁŽE**
- 9. VYHODNOCENÍ I. a II.**



## 1. REGISTRACE

- Přídám kartu klienta, a klient si ji podepíše
- můžete si počítat, kolik lidí prošlo (buď si napíšete číslo vedle na papír, nebo přímo očíslujete kartu klienta)
- ZKRÁCENÁ VERZE:

Test Životního stylu

Tlak

Váhy

Vyhodnocení

- Karta klienta ke stažení :  
[https://drive.google.com/file/d/1N-hwK\\_\\_BLrzmXHTsgQFjljKKUqrB2oW5/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1N-hwK__BLrzmXHTsgQFjljKKUqrB2oW5/view?usp=sharing)

tronicky podepsat

MENO  DÁTUM  ☐ MUŽ ☐ ŽENA VEK

### KRVNÝ TLAK

/

- ☐ <120 a <80 → optimálny ☐ <90 a/alebo <60 → hypotenzia  
☐ 120 – 129 a/alebo 80 – 84 → normálny  
☐ 130 – 139 a/alebo 85 – 89 → zvýšený normálny  
☐ ≥ 140 a/alebo ≥ 90 → hypertenzia stupeň 1, 2 alebo 3  
☐ ≥ 140 a < 90 → izolovaná systolická hypertenzia

*Meranie je iba orientačné.  
Pri podozrení na hypertenziu  
je potrebné navštíviť lekára!*

OBVOD PÁSA   
v cm

OBVOD BOKOV   
v cm

POMER PÁS/BOKY

- ☐ 😊 Normál – MUŽI: ≤ 94 cm, ŽENY: ≤ 80 cm ☐ 😊 Normál – MUŽI: < 0,90, ŽENY: < 0,85  
☐ 😞 Zvýšené riziko – MUŽI: > 94 cm, ŽENY: > 80 cm ☐ 😞 Zvýšené riziko – MUŽI: ≥ 0,90, ŽENY: ≥ 0,85  
☐ 😡 Podstatne zvýšené riziko – MUŽI: > 102 cm, ŽENY: > 88 cm

### STEP TEST – pulz meraný 1 minútu po 3 minútovom cvičení

Stav  
aeróbnej kondície

MUŽI – vek

ŽENY – vek

PULZ  
V POKOJI

|                            |                     | 18 – 25 | 26 – 35 | 36 – 45 | 46 – 55 | 56 – 65 | ≥ 66    |  | 18 – 25 | 26 – 35 | 36 – 45 | 46 – 55 | 56 – 65 | ≥ 66    |
|----------------------------|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <input type="checkbox"/> 😊 | Dobrý až výborný    | ≤ 84    | ≤ 86    | ≤ 90    | ≤ 93    | ≤ 96    | ≤ 102   |  | ≤ 93    | ≤ 94    | ≤ 96    | ≤ 101   | ≤ 103   | ≤ 105   |
| <input type="checkbox"/> 😞 | Priemerný až nadpr. | 85-100  | 87-103  | 91-106  | 94-112  | 97-115  | 103-118 |  | 94-110  | 95-111  | 97-119  | 102-124 | 104-126 | 106-130 |
| <input type="checkbox"/> 😡 | Slabý až prijateľný | ≥ 101   | ≥ 104   | ≥ 107   | ≥ 113   | ≥ 116   | ≥ 119   |  | ≥ 111   | ≥ 112   | ≥ 120   | ≥ 125   | ≥ 127   | ≥ 131   |

POČET ZDRAVÝCH NÁVYKOV  zo 7

BIOLOGICKÝ VEK 😊

STISK RUKY hodnota  kg

☐ slabý 😞

☐ normálny 😊

☐ silný 😊

VÝŠKA  cm

HMOTNOSŤ  kg

BMI

- ☐ Podváha < 18,50  
☐ Normálna hmotnosť 18,50 – 24,99  
☐ Nadváha 25,00 – 29,99  
☐ Obezita I. stupňa 30,00 – 34,99  
☐ Obezita II. stupňa 35,00 – 39,99  
☐ Obezita III. stupňa 40,00 a viac

TUK  % (percentuálny podiel)

MUŽI

vek

ŽENY

vek

tuk (% podiel)

18 – 39

40 – 59

60 – 80

tuk (% podiel)

18 – 39

40 – 59

60 – 80

## 2. TEST ŽIVOTNÍHO STYLU

Odkaz na stažení [ZDE](#)

### Test životného štýlu (orientačné zhodnotenie rizika)

Meno: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

[www.zivotazdravie.sk](http://www.zivotazdravie.sk)



Zakrúžkujte okienko s odpoveďou, ktorá najviac zodpovedá skutočnosti.

|                                                                                                                                                                                                                    |                                       |            |           |             |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|
| 1. <b>Prijem čistej vody a pod.</b> (minerálna voda, nesladený bylinkový čaj...)<br><i>1 pohár = 0,2 – 0,25 l</i>                                                                                                  | Množstvo v litroch za deň ①           |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 1,8 a viac                            | 1,5 až 1,8 | 0,7 - 1,4 | 0,1 až 0,6  | 0          |
| 2. <b>Prijem nealkoholických sladených nápojov a nápojov s kofeínom</b><br>(limonády, sladené džúsy, káva s cukrom...)<br><i>1 pohár = 200 – 250 ml</i>                                                            | Počet pohárov za deň ①                |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 0 až 1                                | 2          | 3         | 4           | 5 a viac   |
| 3. <b>Počet jedál s celozrnnými sacharidmi</b><br>(celozrnný chlieb, ovsené vločky, celozrnné cestoviny, ryža natural...)<br><i>počet jedál, ktoré tieto sacharidy obsahujú, napr. chlieb s nátierkou...</i>       | Počet jedál za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦   |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 14 a viac                             | 8 až 13    | 7         | 1 až 6      | 0          |
| 4. <b>Počet jedál s rafinovanými sacharidmi (okrem sladkosti)</b><br>(bielych chlieb a pečivo, knedle, cestoviny, ryža...)<br><i>počet jedál, ktoré tieto sacharidy obsahujú, napr. cestoviny s omáčkou...</i>     | Počet jedál za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦   |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 3 a menej                             | 4 až 7     | 8 až 9    | 10 až 13    | 14 a viac  |
| 5. <b>Prijem ovocia a zeleniny</b><br>(aj tepelne upravenej, okrem vyprážania a zeleniny nakladanej v octe)<br><i>1 kus ovocia, mrkva, kaleráb a pod. = 80 – 120 g, miska šalátu 100 – 150 g</i>                   | Počet gramov za deň ①                 |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 400 a viac                            | 300        | 200       | 100         | 0          |
| 6. <b>Prijem strukovín vrátane tofu</b><br>(fazuľa, šošovica, cícer...)<br><i>aspoň 100 g v porcii</i>                                                                                                             | Počet porcií za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦  |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 3 a viac                              | 2          | 1         | menej ako 1 | 0          |
| 7. <b>Prijem mäsových výrobkov</b><br>(konzervy, salámy, párky, klobása, slanina...)                                                                                                                               | Počet gramov za deň ①                 |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 0                                     | 25         | 50        | 100         | 200 a viac |
| 8. <b>Prijem mäsa, okrem rýb</b><br>(kuracie, hovädzie, bravčové...)                                                                                                                                               | Počet jedál za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦   |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 0 až 2                                | 3          | 4         | 5           | 6 a viac   |
| 9. <b>Prijem nesolených orechov, arašidov, olejnatých semien a masla z nich</b><br>(vlašské orechy, lieskovce, mandle, tekvicové semienka, chia, ľan...)<br><i>1 porcia 25 – 30 g (za hrst alebo lyžica masla)</i> | Počet porcií za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦  |            |           |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                    | 4 a viac                              | 3          | 2         | 1           | 0          |
| 10. <b>Zdravé raňajky</b>                                                                                                                                                                                          | Počet raňajok za týždeň ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ |            |           |             |            |

## 3. TLAK

-Nasadiť manžetu hadičkou dolú (vychádza z loketnej jamky)

-Zapsať tlak do karty

- ďalší vyšetrení ktoré se zde provádí je měření pasu a boků. Pas se měří přes pupík, a boky v nejširší části.



#### 4. STEP TEST

- než začneme s tímto vyšetřením, musím se zeptat zda nemáte kardiostimulátor nebo astma doporučuji abyste toto stanovisko. Pokud si troufnete přesto na toto vyšetření podepište nám toto prohlášení: x(dodám)

-

- klient stepuje 3 min
- poté změříme puls oximetrem
- zapíšeme do tabulky - vybrat odpovídající kolonku (muž/žena, věk)

[https://youtu.be/tKPAXQBNG4A?si=A\\_8nyU13W9VcCdl](https://youtu.be/tKPAXQBNG4A?si=A_8nyU13W9VcCdl)



#### 5. Voda

- nabídnou kelímek s vodou
- kolik pijete vody? Jaké nápoje vám vyhovují?
- Voda hraje v organismu nepostradatelnou roli. Pro očistu, umožňuje trávení, je základním materiálem v buňkách (celkově 60-70% v těle).  
Při jejím nedostatku selhávají některé funkce, souvisí s bolestmi hlavy nebo se hromadí toxiny.

-Denní příjem 1,5-2l litry neslazených nápojů.

-Možnosti využití vody z venku: léčebné prázdnice lázně, vodoléčby, otužování.

#### 6. Siloměr

- Zapnu a zmáčknu start. zapíšu hodnotu pravé i levé ruky.
- materiál Povinné čtení pro kuřáky
- materiál Povinné čtení pro alkoholika



|   |                     |        |        |        |        |        |         |        |        |        |         |         |         |      |      |      |      |      |
|---|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|------|------|------|------|------|
| 😊 | Dobry až výborny    | ≤ 64   | ≤ 65   | ≤ 66   | ≤ 67   | ≤ 68   | ≤ 69    | ≤ 70   | ≤ 71   | ≤ 72   | ≤ 73    | ≤ 74    | ≤ 75    | ≤ 76 | ≤ 77 | ≤ 78 | ≤ 79 | ≤ 80 |
| 😊 | Priemerný až nadpr. | 85-100 | 87-103 | 91-106 | 94-112 | 97-115 | 103-118 | 94-110 | 95-111 | 97-119 | 102-124 | 104-126 | 106-130 |      |      |      |      |      |
| 😊 | Slabý až prijateľný | ≥ 101  | ≥ 104  | ≥ 107  | ≥ 113  | ≥ 116  | ≥ 119   | ≥ 111  | ≥ 112  | ≥ 120  | ≥ 125   | ≥ 127   | ≥ 131   |      |      |      |      |      |

**POČET ZDRAVÝCH NÁVYKOV**  zo 7 **BIOLOGICKÝ VEK** 😊

**STISK RUKY** hodnota  kg ☐ slabý 😞 ☐ normálny 😊 ☐ silný 😊

**VÝŠKA**  cm **HMOTNOSŤ**  kg **BMI** ☐ Podváha < 18,50  
☐ Normálna hmotnosť 18,50 – 24,99  
☐ Nadváha 25,00 – 29,99  
☐ Obezita I. stupňa 30,00 – 34,99  
☐ Obezita II. stupňa 35,00 – 39,99  
☐ Obezita III. stupňa 40,00 a viac

**TUK**  % (percentuálny podiel)

| MUŽI           |               | vek           |               |         | ŽENY           |               | vek           |               |         |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| tuk (% podiel) |               | 18 – 39       | 40 – 59       | 60 – 80 | tuk (% podiel) |               | 18 – 39       | 40 – 59       | 60 – 80 |
| 😊 Nízky        | < 8,0 %       | < 11,0 %      | < 13,0 %      |         | 😊 Nízky        | < 21,0 %      | < 23,0 %      | < 24,0 %      |         |
| 😊 Normálny     | 8,0 – 19,9 %  | 11,0 – 21,9 % | 13,0 – 24,9 % |         | 😊 Normálny     | 21,0 – 32,9 % | 23,0 – 33,9 % | 24,0 – 35,9 % |         |
| 😊 Vysoký       | 20,0 – 24,9 % | 22,0 – 27,9 % | 25,0 – 29,9 % |         | 😊 Vysoký       | 33,0 – 38,9 % | 34,0 – 39,9 % | 36,0 – 41,9 % |         |
| 😊 Veľmi vysoký | ≥ 25,0 %      | ≥ 28,0 %      | ≥ 30,0 %      |         | 😊 Veľmi vysoký | ≥ 39,0 %      | ≥ 40,0 %      | ≥ 42,0 %      |         |

**KOSTROVÉ SVALSTVO**  % (percentuálny podiel)

| MUŽI                |               | vek           |               |         | ŽENY                |               | vek           |               |         |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| svalstvo (% podiel) |               | 18 – 39       | 40 – 59       | 60 – 80 | svalstvo (% podiel) |               | 18 – 39       | 40 – 59       | 60 – 80 |
| 😊 Nízky             | < 33,3 %      | < 33,1 %      | < 32,9 %      |         | 😊 Nízky             | < 24,3 %      | < 24,1 %      | < 23,9 %      |         |
| 😊 Normálny          | 33,3 – 39,3 % | 33,1 – 39,1 % | 32,9 – 38,9 % |         | 😊 Normálny          | 24,3 – 30,3 % | 24,1 – 30,1 % | 23,9 – 29,9 % |         |
| 😊 Vysoký            | 39,4 – 44,0 % | 39,2 – 43,8 % | 39,0 – 43,6 % |         | 😊 Vysoký            | 30,4 – 35,3 % | 30,2 – 35,1 % | 30,0 – 34,9 % |         |
| 😊 Veľmi vysoký      | ≥ 44,1 %      | ≥ 43,9 %      | ≥ 43,7 %      |         | 😊 Veľmi vysoký      | ≥ 35,4 %      | ≥ 35,2 %      | ≥ 35,0 %      |         |

**VISCERÁLNY TUK** nameraná hodnota – rozsah hodnôt

😊 normál (hodnota 0 – 9)  😞 vysoká (hodnota 10 – 14)  😞 veľmi vysoká (hodnota 15 – 30)

Klasifikácia hodnôt podľa: WHO - Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2003); CAMRY; Health Harvard; OMRON.  
 Merania sú orientačné, zmyslom všetkým aktivít je motivovať a povzbudiť k zdravému životnému štýlu vo všetkých jeho oblastiach.

## Masáže:

- usazení
- prohřátí
- pilka podél páteře
- dlaň+ hrábě podél páteře
- vrtačky podél páteře
- hnětení ramenou a celých zad
- pleskání
- hluboké tření

## Vyhodnocení :

Dělíme na Duchovní a Zdravotní.

Jde o shrnutí dotazníku.

**16.** Kolik hodin sedíte před TV, počítačem a pod. Počet hodin za den - Zhoršuje kritické myšlení

**17.** Počet vykouřených cigaret: 0-20 -Přispívá k cévním a onkologickým onem.

**18.** Příjem jednotek alkoholu

1 jednotka = 0,5 l piva, 200 ml vína nebo 50 ml lihovin -NIČÍ MOZKOVÉ BUŇKY

**19.** Jak často podléháte nezvladatelnému hněvu, depresivním stavům, pocitům beznaděje apod.? - Zhoršuje imunitu a motivaci

## Vyhodnocení I. Duchovní

Podle WHO zdraví je stav úplné BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ A SPIRITUÁLNÍ pohody, nejen nepřítomnost nemoci. Nejde od sebe oddělit jeden ze čtyř aspektů. Když mám problém v psychice, ovlivní to i mé biologické zdraví. A obráceně.

Biologické zdraví budou probírat na dalším stánku.

Ale pojďme se zaměřit na ty předchozí:

- **Psychologické zdraví:**

Optimista / Realista/ Pesimista? Podle testu jste se ohodnotil/a jako ... x... Jak byste popsal/a sám/a sebe v pár slovech? Máte se rád/a?

- **Sociální zdraví:**

Žijete sám/a? Jaké máte vztahy s rodinnými příslušníky? Máte ve svém okolí někoho, kdo vám pije krev? Jak spolu vycházíte? Máte přátele, na které se můžete spolehnout? Co byste změnil/a na svých vztazích?

- **Spirituální zdraví:**

Věříte, že těžké období v životě mohou být k něčemu dobré? Je cíl který chcete v životě splnit? Máte smysl života? Jste věřící? Máte vnitřní zdroj síly? Co vám dodává sílu, když jste v úzkých?

## Vyhodnocení II. ZDRAVOTNÍ

-vyhodnocení z testu

-vyhodnocení hodnot z karty

- dotazy klienta

Naše návyky nám nejlépe ukážou na dlouhodobý zdravotní stav. Proto začneme tím, že se podíváme jak se o své zdraví staráte. Potom se podíváme jak vám to dnes aktuálně dopadlo.

Příjem Čisté **vody** apod. (minerální voda, neslazený bylinkový čaj...)

1 sklenice = 0,2 - 0,25 l

Množství v litrech za den: 1,5-2l

- Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu. Ledviny nezvládají dostatečně pročišťovat krev a odvádět odpadní látky. Ty potom kolují v organismu. Mohou způsobovat bolesti hlavy a úbytek energie. Další důsledkem jsou potíže s trávením, pro nedostatek žaludečních a střevních šťáv - tělo není schopné vstřebat z potravy obsažené živiny.

### 2. Příjem nealkoholických sladkých či kofeinových nápojů

(limonády, slazené džusy, káva s cukrem...)

1 sklenice = 200 - 250 ml

Počet sklenic za den:

- **Nápoje:** Na základu pyramidy jsou nápoje, které by měly být co nejméně sladké, s důrazem na vodu jako základ pitného režimu.

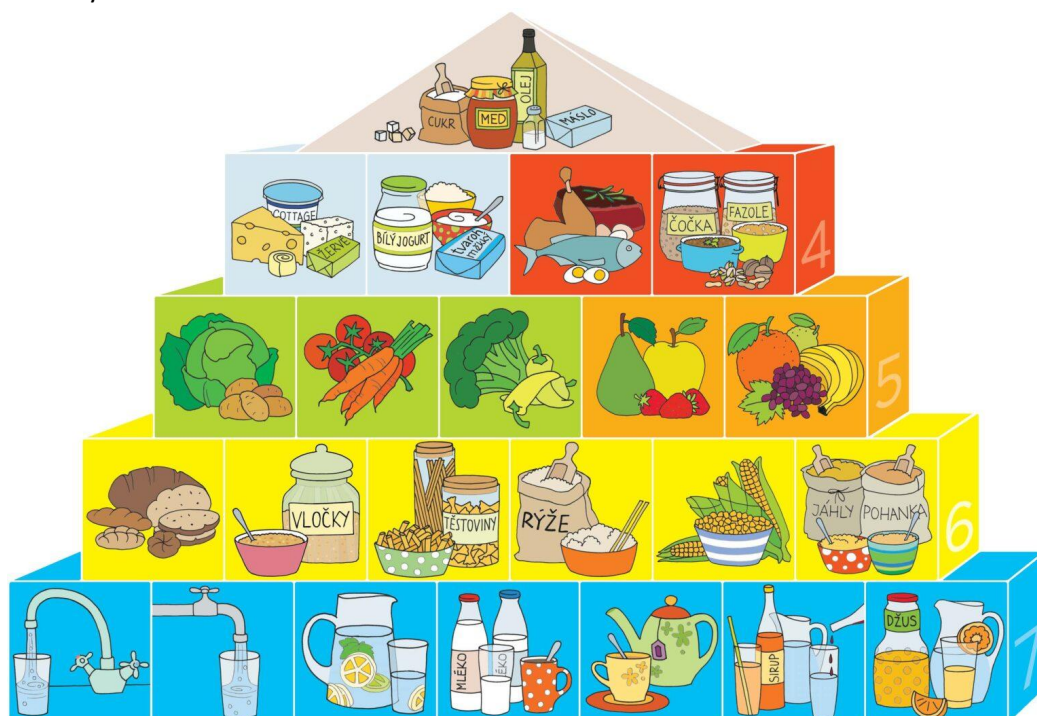
### 3. Počet jídel s celozrnnými sacharidy

(celozrnný chléb, ovesné vločky, celozrnné těstoviny, rýže natural...)

počet jídel, které tyto sacharidy obsahují, např. chléb s pomazánkou...

Počet jídel za týden

- **Obiloviny a pekařské výrobky:** Tyto potraviny jsou hlavním zdrojem energie a měly by tvořit druhé patro pyramidy. Jsou bohaté na sacharidy, vlákninu a vitamíny skupiny B. Soudobá doporučení zdůrazňují význam zejména celozrnných produktů s dostatečným množstvím vlákniny.



### 4. Počet jídel s rafinovanými sacharidy (kromě sladkostí)

(bílý chléb a pečivo, knedlík, těstoviny, rýže...),

počet jídel které tyto sacharidy obsahují, např. těstoviny s omáčkou...

Počet jídel za týden

- **Tuky a dochucovadla:** Vrchol pyramidy obsahuje tuky a oleje, které by měly být používány s mírou, a to převážně z kvalitních rostlinných zdrojů. Současně je ve vrcholu pyramidy znázorněna nízká spotřeba soli a cukru.

## 5. Příjem ovoce a zeleniny

(i tepelně upravené, kromě smažení a zeleniny nakládané v octu)

1 kus ovoce mrkev, květák apod. = 80 – 120 g, miska salátu 100 – 150

- **Zelenina a ovoce:** Třetí patro pyramidy by mělo být tvořeno zeleninou a ovocem, které jsou důležité pro příjem vlákniny, vitamínů a minerálů.

## 6. Příjem luštěnin včetně tofu

(fazole, čočka, hrách, cizrna...)

aspoň 100 g v porci

Počet porcí za týden

- **Bílkoviny:** Ve čtvrtém patře nalezneme zdroje bílkovin, jako jsou mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny a ořechy.

## 7. Příjem masa a masných výrobků

(konzervy, salámy, párky, klobásy,

## 8. Příjem masa, kromě ryb

(kuřecí, hovězí, vepřové,...)

Počet jídel za týden

## 9. Příjem nesolených ořechů, arašídů, semínek a výrobků z nich

(vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, dýňová semínka, chia, lněné semínko...)

1 porce 25 – 30 g (hrst semínek nebo lžíce ořech. másla)

- Ořechy jsou zdrojem bílkovin, omega3 a 6 kyselin, které snižují cholesterol a chrání srdce. (zvláště vlašské ořechy jsou bohaté na omega3)
- Zdroj Minerálů: selen, zinek, hořčík, vápník a antioxidanty vitamín E
- obsahují bílkoviny a vlákninu takže zasytí a podporují trávení  
(<https://www.health.harvard.edu/nutrition/quick-start-guide-to-nuts-and-seeds> )

## 10. Zdravá snídane

(celozrnné obilniny, ovoce nebo zelenina, zdravé bílkoviny a zdravé tuky...)

Počet snídaní za týden

- Pomáhá udržet hladinu energie přes den, podcenění snídaně může vést k obezitě, protože tělo má tendenci hladovět a vynahrazovat si příjem potravin večer, kdy se energie nevyužije a jde do zásob.

## 11. Večeře s vysokým obsahem tuku, rafinovaných sacharidů a/nebo cukru

(např. masné výrobky, bílý chléb s máslem, buchty...)

## 12. Příjem plnotučného mléka a tučných mléčných výrobků

1 porce = 200 ml mléka, 1 jogurt, 100 g tučného tvarohu, 50 g sýru

Počet porcí za den

**13. Příjem volných živočišných a nasycených tuků** a slaných pochutin (máslo, sádlo, palmový a kokosový tuk, čipsy, křupky, slané tyčinky...)

- Jsou zdrojem cholesterolu. Ve větších dávkách mohou být karcinogenní. Z dlouhodobého hlediska přispívají k ateroskleróze tedy předstupni infarktu a CMP.

**14. Příjem sladkostí a cukru**

(cukr, sladkosti, sušenky, zákusky, mléčná čokoláda, zmrzlina...)

1 porce = 25 g cukru nebo sladkostí, 50 g sušenek nebo čokolády, 1 nanuk a pod.

-Při nadužívání vedou k Cukrovce a obezitě.

**15. Jak často cvičíte intenzivně alespoň 30 min. anebo mírně aspoň 60 min.**

(intenzivní aktivita např. běh, fotbal..., mírná aktivita např. chůze)

## Vyhodnocení karty

|                                                                                     |                                           |                                                                               |                                                                                                      |                                                                        |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>KRVNÝ TLAK</b>                                                                   |                                           | <input type="checkbox"/> <120 a <80 → optimální                               | <input type="checkbox"/> <90 a/alebo <60 → hypotenzia                                                |                                                                        |                                           |
| <input style="width: 100px;" type="text" value=" / "/>                              |                                           | <input type="checkbox"/> 120 – 129 a/alebo 80 – 84 → normální                 |                                                                                                      |                                                                        |                                           |
|                                                                                     |                                           | <input type="checkbox"/> 130 – 139 a/alebo 85 – 89 → zvýšený normální         |                                                                                                      |                                                                        |                                           |
|                                                                                     |                                           | <input type="checkbox"/> ≥ 140 a/alebo ≥ 90 → hypertenzia stupeň 1, 2 alebo 3 | <i>Meranie je iba orientačné.<br/>Pri podozrení na hypertenziu<br/>je potrebné navštíviť lekára!</i> |                                                                        |                                           |
|                                                                                     |                                           | <input type="checkbox"/> ≥ 140 a < 90 → izolovaná systolická hypertenzia      |                                                                                                      |                                                                        |                                           |
| <b>OBVOD PÁSA</b><br>v cm                                                           | <input style="width: 60px;" type="text"/> | <b>OBVOD BOKOV</b><br>v cm                                                    | <input style="width: 60px;" type="text"/>                                                            | <b>POMER PÁS/BOKY</b>                                                  | <input style="width: 60px;" type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> 😊 Normál – MUŽI: ≤ 94 cm, ŽENY: ≤ 80 cm                    |                                           |                                                                               |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 😊 Normál – MUŽI: < 0,90, ŽENY: < 0,85         |                                           |
| <input type="checkbox"/> 😞 Zvýšené riziko – MUŽI: > 94 cm, ŽENY: > 80 cm            |                                           |                                                                               |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 😞 Zvýšené riziko – MUŽI: ≥ 0,90, ŽENY: ≥ 0,85 |                                           |
| <input type="checkbox"/> 🤯 Podstatne zvýšené riziko – MUŽI: > 102 cm, ŽENY: > 88 cm |                                           |                                                                               |                                                                                                      |                                                                        |                                           |
| <b>STEP TEST</b> – pulz meraný 1 minútu po 3 minútovom cvičení                      |                                           |                                                                               |                                                                                                      |                                                                        | <b>PULZ<br/>V POKOJI</b>                  |
| Stav                                                                                | ..                                        | ..                                                                            | MUŽI – vek                                                                                           | ŽENY – vek                                                             |                                           |

-Vysoký tlak nad 140/90 je chronickým problémem, který se dá pouze tlumit léky

- Cvičení do spocení obden nebo každý den pomáhá nastartovat metabolismus a udržovat tělesnou hmotnost i kondici srdce

Mohu doporučit pro další vzdělávání:

Vím co jím -<https://www.youtube.com/@vimcojim>

Institut moderní výživy <https://www.youtube.com/@InstitutModerniVyzivy>

Nutriskóre <https://www.youtube.com/watch?v=ufnvsRc7zQM>

[nzip.cz](https://www.nzip.cz)

nutritionalfacts -youtube

vegan fest - youtube

## **Zdroje:**

Rychlo kurz Romana uhrina

<https://youtube.com/playlist?list=PLDOLjocCQKG81HI8F871GirvQp1IHmQ7n>

Síla zdraví

Život a zdraví z.s.