

Akce společnosti STOB ke Světovému dni obezity – inspirace pro školy a školská zařízení

Vydáno: 18. 2. 2022

Autor: STOB

Světový den obezity má upozornit na závažnost problému obezity.



Odborníci společnosti STOB (STop OBEzitě) a patientská organizace STOBklub vás zvou v rámci **Světového dne obezity na akce, které vám pomohou nastartovat změnu životního stylu a zorientovat se v otázkách diet, pohybu a hubnutí.** Většina akcí je pro veřejnost zcela ZDARMA.

Proč se STOB každoročně připojuje ke Světovému dni obezity?

Odborníci všech zemí si uvědomují, nakolik se stává obezita závažným zdravotním problémem. Proto se organizace zabývající se problematikou obezity rozhodly vyhlásit **4. březen Světovým dnem obezity (World Obesity Day – WOD)**. Tím chtějí upozornit na závažnost problému obezity. Také v České republice je nadváha a obezita jedním z vážných problémů populace, neboť negativně ovlivňuje zdravotní stav a souvisí i s celou řadou onemocnění (diabetes II. typu, kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění a další). Odborníci STOBu proto každoročně pořádají k této příležitosti akivity, jež mají pomoci veřejnosti zorientovat se v otázkách výživy, pohybu a psychiky.

1. Konzultace a měření složení těla s lektory STOBu zdarma

Pánové mají mít 10–20 % tuku v těle, dámy 20–30 %. S rostoucím procentem tukové tkáně stoupá i riziko vzniku cukrovky 2. typu, srdečně cévních onemocnění nebo některých typů rakoviny. **Jak jste na tom právě vy? Zjistěte složení svého těla a využijte krátké konzultace u odborníků společnosti STOB. Odneste si nejen výsledky analýzy složení těla, ale i rady a materiál pro optimální redukci váhy.**

[>> Objednejte se předem k vybranému lektorovi zde <<](#)

2. Pohybové aktivity online ZDARMA

Do zdravého životního stylu rozhodně patří i pohyb. Koronavirus nám jej zkomplikoval, ale mnozí si našli řešení v online světě. I my vám chceme ukázat, že hýbat se ONLINE lze.

Po celý týden od neděle 27. 2. do čtvrtka 3. 3. 2022 si budete moct vyzkoušet různé pohybové aktivity, které jsou vhodné pro osoby s kily navíc.

Vedou je zkušené cvičitelky STOBu, které vás přivedou k bezpečnému cvičení i formou online přes ZOOM, protože mají s touto formou cvičení již dvouleté zkušenosti.

Program online cvičení

- Neděle 27.2. 18.00–18.45 online low-aerobik a posilování, Hana Hejlová
 - Neděle 27.2. 18.45–19.30 online zdravotní cvičení, Hana Hejlová
 - Neděle 27.2. 18.00–19.00 online taneční cvičení NIA, Dagmar Jackson
 - Pondělí 28.2. 17.30–18.30 online trénink celého těla s cílem být fit, Olga Běhounková
 - Úterý 1.3. 19.00–20.00 online jóga, Eliška Ježková
 - Středa 2.3. 18.00–19.00 online zdravotní cvičení, které vám dá bezpečně zabrat, Olga Běhounová
 - Čtvrtek 3.3. 18.00–19.00 online salsa, Veronika Cheikh
- Celý týden pohybových aktivit je ZDARMA. **Je nutné se předem přihlásit (kliknutím na odkazy výše)**, počet míst je omezený

3. Den zdraví se STOBem

Březnová verze Dne zdraví se STOBem se uskuteční 5. 3. na nové radnici Prahy 12 (Generála Šišky 2375/6, Praha - Modřany). Vstup ZDARMA.

Co vás na tomto Dni zdraví se STOBem čeká?

Těšit se můžete na den plný pohybu, odborného poradenství, měření zdravotních parametrů, edukačních výstavek a ochutnávek. V rámci Dne zdraví bude pořádána i konference Žít a hubnout pro zdraví (na konferenci je třeba se předem přihlásit).

Program v hlavním sále – poradny, měření, ochutnávky, výstavky

Den zdraví bude probíhat od 10 do 17 hodin.

- **Poradenství a měření – nechte si poradit od skutečných odborníků**

Trápíte se s výživou a kilogramy navíc? Jste zvědaví, kolik rizikového viscerálního tuku, svalů a vody máte ve svém těle? Trápí vás cukrovka, vysoký krevní tlak, cholesterol, máte podezření na osteoporózu, máte problémy s pohybovým aparátem? Trpíte gynoidním typem obezity a chcete se ujistit, že se na vašich problémech nepodílí ne zcela funkční lymfatický systém? Chcete zhubnout, přestat kouřit, naučit se samovyšetření prsou, nebo máte jiné problémy?

Jste studnicí vědomostí, ale nevíte, jak teorii převést do praxe a trvale zhubnout a zlepšit své zdraví? Jak se motivovat ke změně?

Ať už máte zdravotní potíže či jim chcete zodpovědně předcházet, využijte odborné poradny a konzultujte své problémy s odborníky pod jednou střešou na Jarním dni zdraví se STOBem.

- **Edukační výstavky – naučte se správně vybírat potraviny**

Připraveny pro vás budou názorné edukační výstavky, které vám poradí, jak si vybrat skutečně kvalitní potraviny. Čeká na vás i kvíz o ceny, slosování správných odpovědí proběhne v 16 hodin.

- **Dobré jídlo k zakoupení i ochutnání**

Na Dni zdraví můžete ochutnat i nakoupit zajímavé produkty, které mohou být součástí zdravého životního stylu.

- **Pomůcky od STOBu za výhodné ceny**

Kromě konzultace s odborníky STOBu budete mít možnost také zakoupit za výhodné ceny stobácké publikace a pomůcky, které vám v cestě za zdravějším životním stylem mohou pomoci

- **Cvičení**

V rámci Dne zdraví budete moci konzultovat výběr vhodné aktivity s ohledem na váš zdravotní stav a motivační připravenost s odborníky.

V rámci celého dne proběhne zdarma sedm různých lekcí cvičení.

- 10.30–11.15 Aerobik a posilování, Jarena Ježková
- 11.30–12.15 Zdravotní cvičení jak ho neznáte, Hanka Hejlová
- 12.30–13.15 Low-aerobik a posilování, Hanka Hejlová
- 13.30–14.15 Fit celé tělo, Olga Běhounková
- 14.30–15.15 Čchi-kung, Vlasta Ptáčková
- 15.30–16.15 Movie dance, Vojta Lacko
- 6.15–17.00 Latino dance, Vojta Lacko

Budou pro vás připraveny také 3 lekce nordic walking nordic walking a cvičení s holemi (jednotlivci i páry), nordic walking a cvičení se speciálními gumami nordic-walking gym a nordic Walking a cvičení Čchi-kung na Dni zdraví (v Modřanské rokli). Sraz v 11.00, 13.30 a 15.30 hodin před radnicí.

Cvičení bude k dispozici zdarma, ale je nutné se předem přihlásit (proklikem na odkazy výše)

Konference Žít a hubnout pro zdraví

V rámci Dne zdraví proběhne také celodenní konference Žít a hubnout pro zdraví zaměřená na téma obezity, prevence civilizačních onemocnění, správné výživy, pohybu i psychologického aspektu zdravého životního stylu.

Přednášky jsou určené široké veřejnosti, ale mohou být zajímavé i pro nutriční terapeuty, cvičitele a další odborníky, kteří se zabývají zdravým životním stylem. Program bude přenášen i online, symbolický poplatek je 150 Kč.

>> Více informací a možnost přihlášení naleznete zde <<

Zdroj: STOB

Za správnost opisu: Johanidesová