



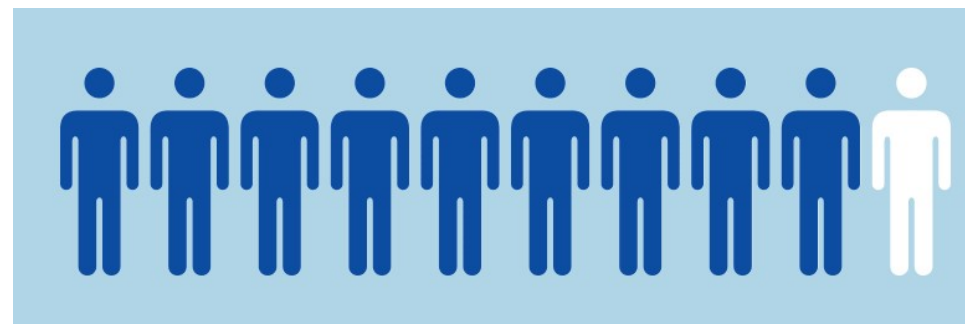
World
Obesity
Day March 4

JAK ZDRAVĚ (Z)HUBNOU?

Lektor STOB: Jana Boučková

Obezita v Evropě

- Předpokládá se, že do roku 2030 bude mít více než 50 % evropské populace obezitu.
- V některých evropských zemích se předpokládá, že až 89 % populace má nadváhu nebo obezitu.



- **WOD zvyšuje povědomí o dopadech obezity na lidské zdraví i na celou společnost**
- **Obezita způsobuje řadu chronických onemocnění, včetně diabetu 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny, což z ní činí pátou hlavní příčinu úmrtí na celém světě.**
- **Obezita snižuje průměrnou délku života**
 - Lidé s BMI 30 – 34,9 kg/m² žijí v průměru o 2–4 roky méně než lidé s normálním BMI (18,5 – 24,9 kg/m²) a lidé s BMI nad 40 žijí v průměru o 10 let méně.

Zdroj

- http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_part2.pdf.
- <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1693889>
- Evropská asociace pro studium obezity (EASO), [Fakta a čísla o obezitě](#)



Jak zdravě (z)hubnout?

**Správná
motivace,
reálné cíle**



Formulování cíle: SMARTER

Specific = konkrétní

Measurable = měřitelný

Attainable = dosažitelný

Relevant = důležitý

Timely = ohraničený v čase

Evaluate = hodnocený

Reward = odměněný po dosažení



Stanovování SMARTER cílů

- Chci zhubnout.
- Chci být fit.
- Chci se o sebe starat.
- Chci zhubnout tři kila do konce června.
- Ke každému slanému jídlu si dám jeden kus zeleniny.
- Do prázdnin chci uběhnout 5 km pod 40 minut.
- Od 1. 4. budu chodit 2x týdně na jógu.
- První pátek v měsíci budu chodit na masáž a užiju si pocit, že se o mě někdo stará.

Vědomé jedení



- Jezte, když máte hlad a přestaňte, když jste sytí
- Pochopte signály vašeho těla
- Jídlo plně vychutnávejte a nedělejte při tom nic dalšího
- Jezte pomalu a další sousto si naberte, až když dožvýkáte to předchozí

On-line kurz Všímavostí k sobě k zakoupení na www.stob.cz



K hubnutí vede jediná cesta – kalorický deficit

Příjem < Výdej



500 kcal/day more
calories consumed
in the EU than
40 years ago

Zdravý a vyvážený talíř







**Kolik zeleniny máme
denně sníst?**





Zelenina v jakékoliv podobě



Kolik ovoce máme denně sníst?



Proteiny = bílkoviny

živočišné zdroje



libové maso 25 %



jogurt 4 %, skyr,
proteinové jogurty 12 %



vejce 13 %



tuňák 20 %



ryby 20 %



cottage, tvaroh 10 - 13 %

rostlinné zdroje



tofu 18 %



fazole suché 20 - 25 %



vařené luštěniny 10 %



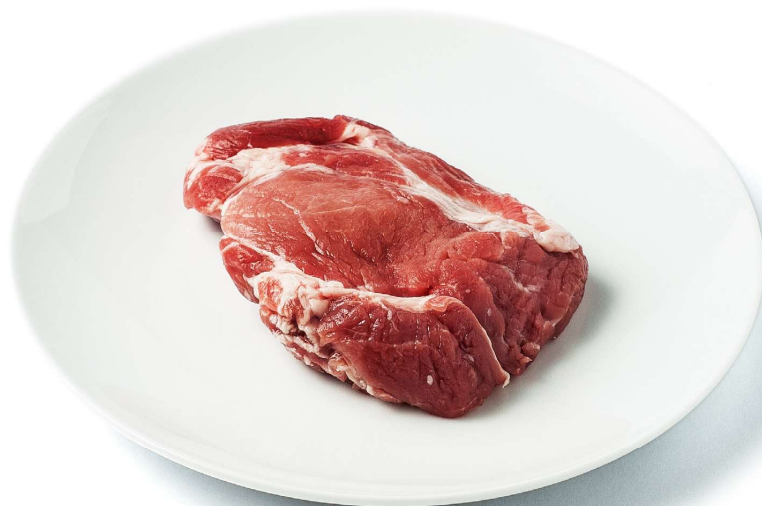
tempeh 20 %



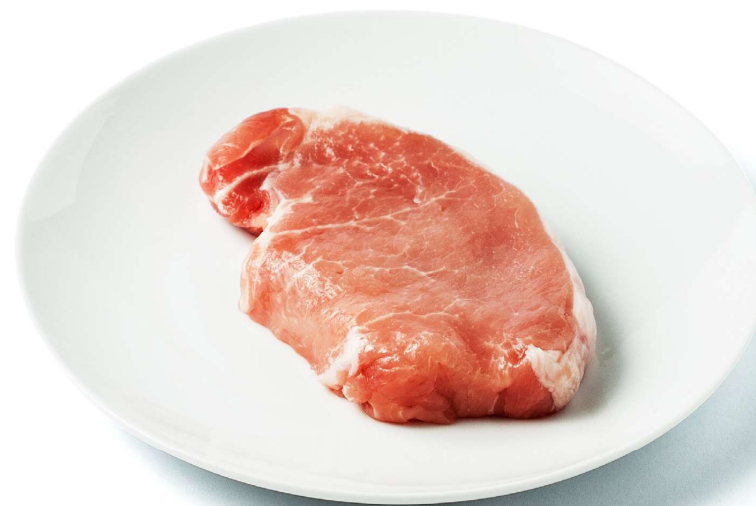
vločky 12 %



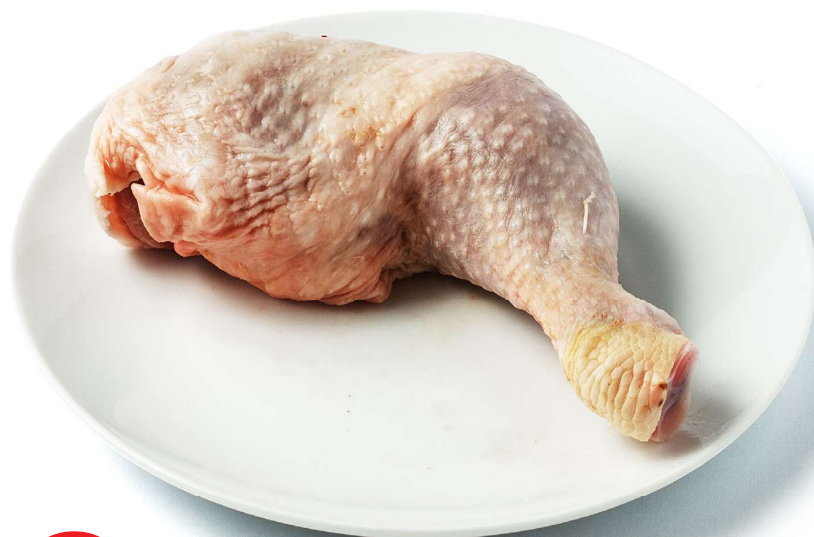
ořechy
a semínka 15 - 20 %



vepřová krkovice 150 g
= 24 g tuku (z toho 11 g SAFA)



vepřová pečeně 150 g
= 7 g tuku (z toho 3 g SAFA)



kuřecí stehno s kůží 150 g
= 21 g tuku (z toho 10 g SAFA)



kuřecí prso 150 g
= 2 g tuku (z toho 0,7 g SAFA)



Losos 100 g - 10 g tuků



Treska 100 g - 0,5 g tuků

vejce 340 kJ / kus (60 g)

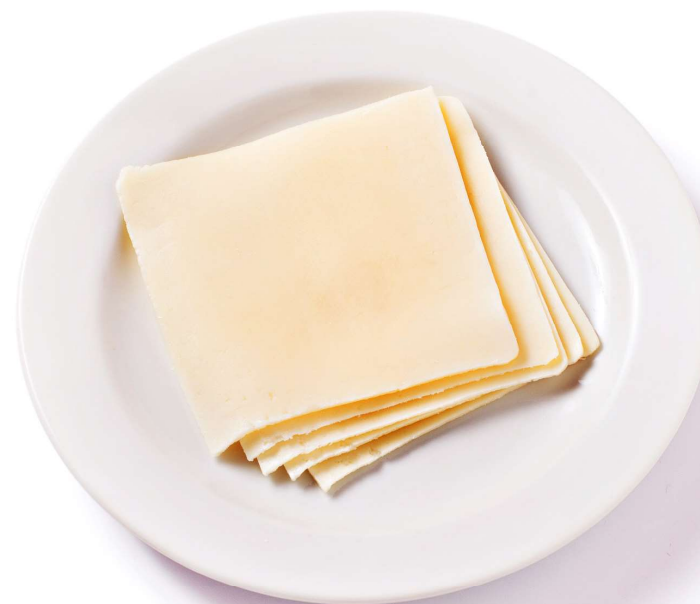
žloutek 1 400 kJ / 100 g

bílek 200 kJ / 100 g



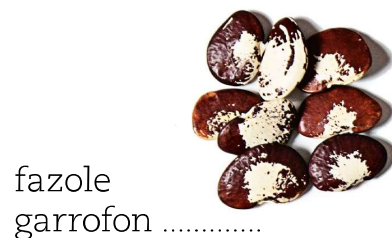
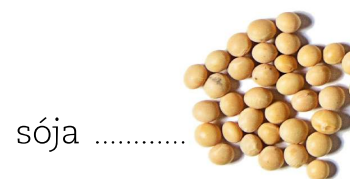


eidam 45% 100 g
= 26 g tuku (z toho 18 g SAFA)



eidam 20% 100 g
= 10 g tuku (z toho 7 g SAFA)

Luštěniny a výrobky z luštěnin





Přílohy / sacharidy





kroupy



špalda



bulgur



pohanka



jáhly



amarant



slzovka



quinoa



kuskus



barevná rýže



rýže natural



polenta



cizmové



čočkové



hrachové



kukuřičné



rýžové



žitné



pohankové



špaldové



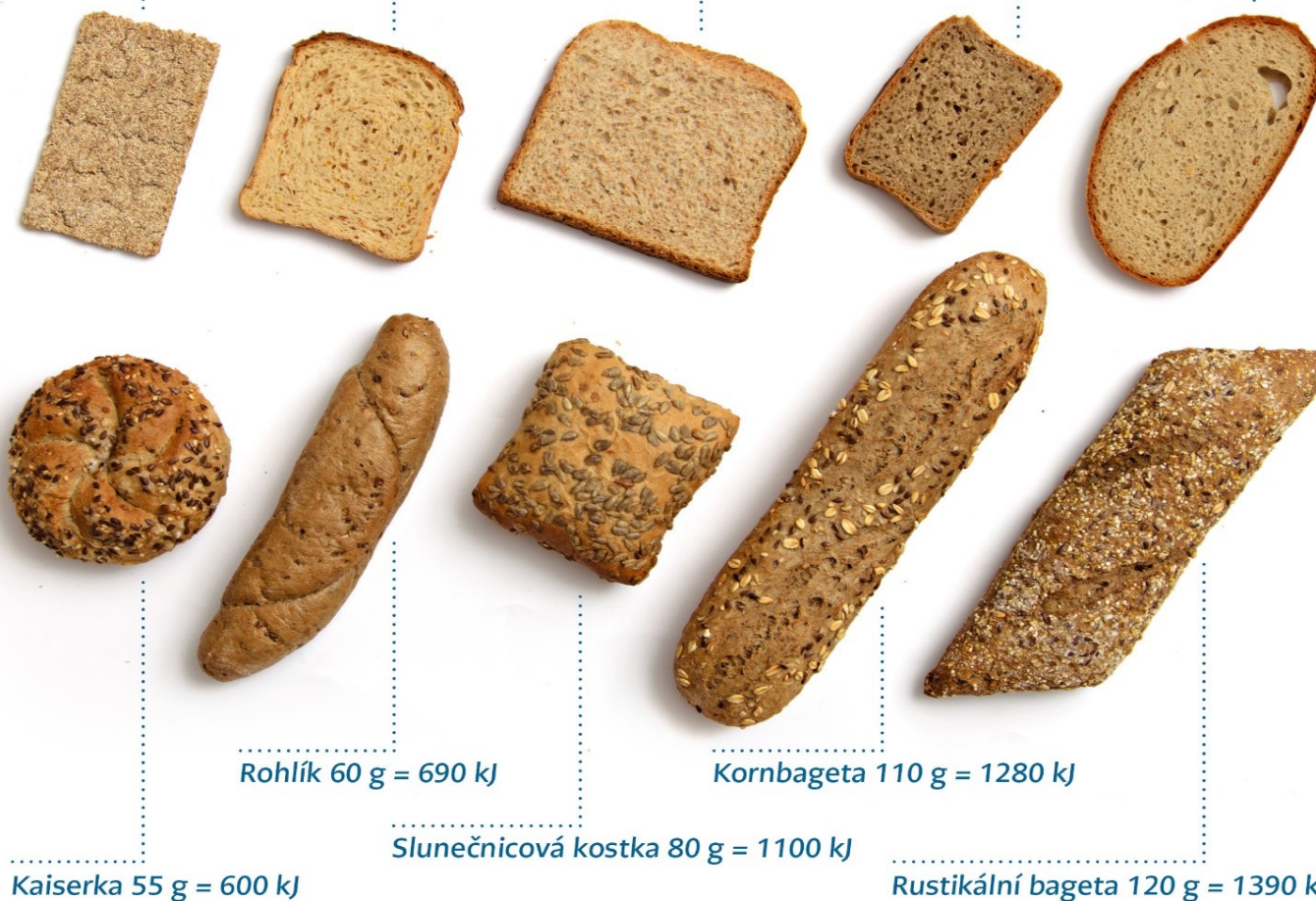
Knäckebröt 10 g = 140 kJ

Toustový chléb větší 40 g = 370 kJ

Střední krajíc chleba 50 g = 500 kJ

Toustový chléb menší 22 g = 200 kJ

Krajíc žitného chleba 50 g = 480 kJ



Tuky - vybírejte ty správné!



15 g ořechů = 380 kJ a 8 g tuku

Není hrst jako hrst...

45 g ořechů = 1140 kJ a 24 g tuku



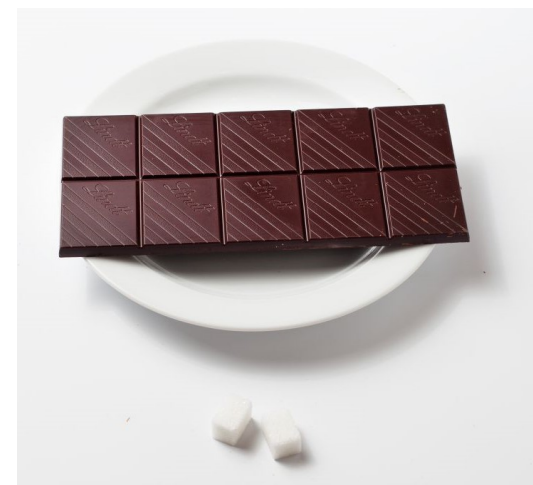
Sladkosti, slanosti



Mléčná 18 kostek



Hořká 70% 10 kostek



Hořká 90% 2 kostky

**Maximální množství přidaného cukru na den je 50 g,
tj. přibližně 12 kostek cukru**



50 g



4 g

Zakysané mléčné výrobky – pozor na vysoký obsah cukru



*Kefiř ochucený
(450 g)
= 10 kostek*



*Kefiř neochucený
(500 g) = žádný
přidaný cukr*

Neřešte čím sladit, podstatnější je, kolik sladíte



Kvíz

Seřadte následující potraviny **vzestupně** dle celkového obsahu cukru (na celé balení):



51 g



450 ml



80 g



330 ml

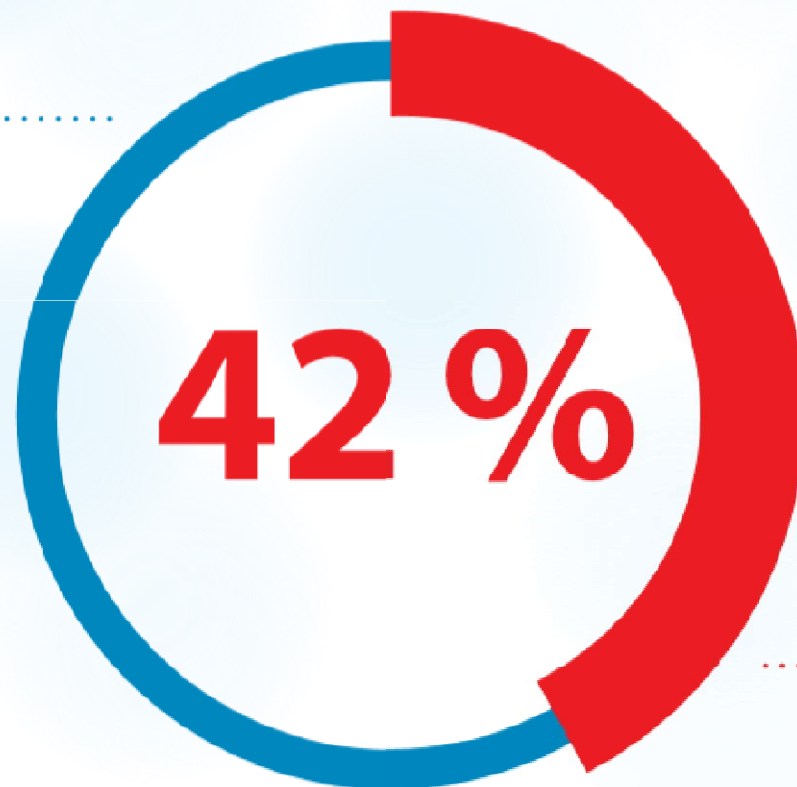
1. Mars (1 tyčinka 51 g) - 32 g cukru
2. Pepsi (plechovka 330 ml) - 35 g cukru
3. Bonbony jojo (balení 80 g) - 42 g cukru
4. Ochucené kefirové mléko (balení 450 ml) - 47 g cukru (celkového)



Pohyb



Víte, že...



42 % Evropanů nespportuje?



Nová pohybová doporučení WHO z roku 2020

- hýbejme se **alespoň 150 minut týdně**
- plus alespoň **dvakrát týdně zařadíme silový trénink**
- pokud se chcete hýbat víc, můžete, pokud ale cítíte, že míra vaší pohybové aktivity není vysoká, toto doporučení by mělo být dobrým odrazovým můstkem.

Zdroj: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)

(Z)měňte
své návyky



Čím je změna menší, tím je trvalejší

- Poličkan vyměním za šunku nejvyšší jakosti
 - Večeři budu jíst pomalu a všímavě
 - Jednou týdně zařadím rybu
- Obědy budu jíst podle zásady zdravého talíře
 - Zaměřím se na kvalitní snídani
 - Ve středu budu chodit s dětmi plavat
- Na parkovišti zastavím co nejdále od vchodu apod.





Spánek, čas
pro sebe,
rodinu i
přátele





Podpora
a pomoc
od STOBu





STOB je tu pro vás 30 let

- Víme, že hubnutí začíná a končí v hlavě. Součástí našeho přístupu je práce s psychikou.
- Nevěříme na diety. Hubnutí je o dlouhodobě udržitelném zdravém životním stylu.
- Nevěříme na zázraky. Nebudeme vám doporučovat žádné nesmyslné a předražené přípravky na hubnutí.
- Jsme tým skutečných odborníků a na naše rady se můžete spolehnout.

Lektoři STOB jsou vyškoleni v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity



Kurzy zdravého hubnutí STOB



Přihlaste se na www.stob.cz

„Metodika kurzu stojí na principech **kognitivně-behaviorální terapie**, která má **celosvětově nejlepší výsledky** nejen při hubnutí, ale hlavně při udržení váhy.“

- ✓ **10 týdnů setkávání se skupinou a lektorkou**
- ✓ **10 týdnů pohybové aktivity** uzpůsobené potřebám účastníků
- ✓ Už žádné diety! Na základě zpětné vazby odborníka si **sami vytvoříte redukční jídelníček, který vám bude chutnat a vyhovovat.**
- ✓ Kurz je jedinečný tím, že se zaměřuje i na **psychiku při hubnutí** (emoční jedení, zvládání lákadel).

Kurzy v Chrudimi od září 2023

lektor Jana Boučková



Kurzy ve Vysokém Mýtě od září 2023

lektor Jana Schlosserová



Online kurzy zdravého hubnutí STOB

Hubněte odkudkoliv!



Individuální poradenství STOB



Vyberte si svého lektora na www.stob.cz

Nutriční program Sebekoučink

Sleduje váš celodenní příjem:

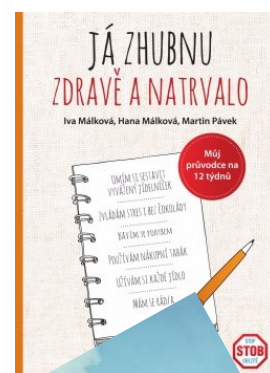
- ✓ energie v kJ
- ✓ základních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
- ✓ rizikových živin – SAFA, cukry, sůl
- ✓ příjem vlákniny a zeleniny

Eviduje pohybovou aktivitu a zahrnuje i psychokoučink.



Zaregistrujte se na www.stobklub.cz

Svépomocné materiály od STOBu



Najdete na e-shopu na www.stob.cz



DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST