

**Zdravé město  
Chrudim**



# **Den zdraví se STOBem 2023 v rámci Světového dne obezity v Chrudimi**



Obezita je stále na vzestupu a předpokládá se, že do roku 2030 jí bude trpět 1 miliarda lidí. Obezita je také téma, které společnost více a více rozděluje. Jsou dospělí a děti s kily navíc oběti dnešního blahobytu? Jsou opravdu nemocní, protože se něco v jejich těle pokazilo? Jsou slaboši, protože neumí řešit své potíže jinak než jídlem? Nebo jsou gaučovní povaleči a kila navíc jsou trestem za jejich lenost?

S jistotou dnes víme, že obezita má mnoho příčin a neexistuje jediný spolehlivý plán, jak ji vyléčit. Problematikou se zabírá řada odborníků napříč obory. Řešení však stále komplikují i výše zmíněné rozdílné postoje ve vnímání obezity, mylné představy, předsudky i nedostatek informací, které o obezitě máme, ať už na úrovni jedince, institucí nebo celé společnosti.

Mluvme o obezitě! Změňme úhel vnímání, rozšířme si obzory a hledejme nová řešení. To byla výzva Světového dne obezity (WOD – World Obesity Day) pro rok 2023, který byl stanoven na 4. 3. 2023. Letošní ročník WOD odkryl po celém světě řadu lidských příběhů s cílem otevřít oči široké veřejnosti i odborníkům a napravit někdy zjednodušené představy o obezitě a uvědomit si její komplexnost.

I v Chrudimi víme, že je třeba zaměřit se na prevenci obezity a přijmutí pravidel zdravého životního stylu. Proto jsme se prostřednictvím projektu Zdravé město k této akci připojili. Jde i o jednu z aktivit, která je schválena ve Zdravotním plánu města.

**K příležitosti Světového dne obezity jsme v Chrudimi uskutečnili akci Den zdraví se STOBem, který se konal ve středu 1. března. 2023 v Malém sále Muzea Chrudim v čase od 14.00 do 19.00 hodin a vstup byl pro návštěvníky po celý den zdarma.**

Hlavním cílem Dne zdraví se STOBem bylo předat účastníkům informace z různých oblastí týkajících se jejich zdraví, a mimo jiné je motivovat ke zdravějšímu životnímu stylu, konkrétně ke zlepšení stravovacích a pohybových návyků či redukci váhy. Den zdraví je určen jak těm, kteří se změnou návyků začínají a nevědí jak na to, tak těm, kteří se pokoušeli o změnu návyků ve svém životě již mnohokrát a nemají vůli dodržovat svá předsevzetí.

### **Program:**

14.00 - 16.00 Bio-impedanční analýza těla pro objednané zájemce  
14.00 - 18.00 odborné poradenství STOBu pro rozumnou redukci váhy u stánku  
16.30 - 17.30 přednáška „Metodika zdravého a rozumného hubnutí v praxi“

### Pohybové bloky pro zdraví

1. blok 14.00 – 14.50
2. blok 15.00 – 15.50
3. blok 18.00 – 19.00

Velký zájem byl o analýzu složení těla na bioimpedančním přístroji s krátkou konzultací zdarma pro objednané zájemce, ale i nově příchozí.



Účastníci si **vyzkoušeli ve 3 blocích různé druhy cvičení**, které vedla cvičitelka STOBu Jana Machová. Seznámili se základními principy držení těla a jeho optimálním nastavením. Lekce cvičení pro zdraví byly zaměřeny také na aktivaci hlubokého stabilizačního systému, který tvoří oporu páteře a působí jako prevence proti bolesti zad i jako kompenzace sedavého zaměstnání, správné pohybové návyky, protažení a dýchání.



Připraveny byly **názorné edukační výstavy** na téma, jak si vybrat správné potraviny. Návštěvníci měli možnost zakoupit si publikace a pomůcky, které jim v jejich cestě za zdravějším životním stylem mohou pomoci. Každý zájemce si z akce odnesl metodické materiály STOBu v podobě zdravého talíře. Po celou dobu akce se zájemci mohli zúčastnit kvízu, který byl na téma obsaženého cukru v potravinách, který na nás "číhá" ve skryté formě v mnoha potravinách.



Celou akci ukončila prezentace s přednáškou, která seznámila veřejnost s komplexním přístupem v terapii obezity, kterou nabízí metodika odborné společnosti STOB. Prezentace je k dispozici na stránkách akce: <https://www.chrudim.eu/zdrave-mesto-aktualita/den-zdravi-se-stobem-v-ramci-svetoveho-dne-obezity-v-chrudimi/>. Na závěr proběhlo vyhodnocení kvízu.



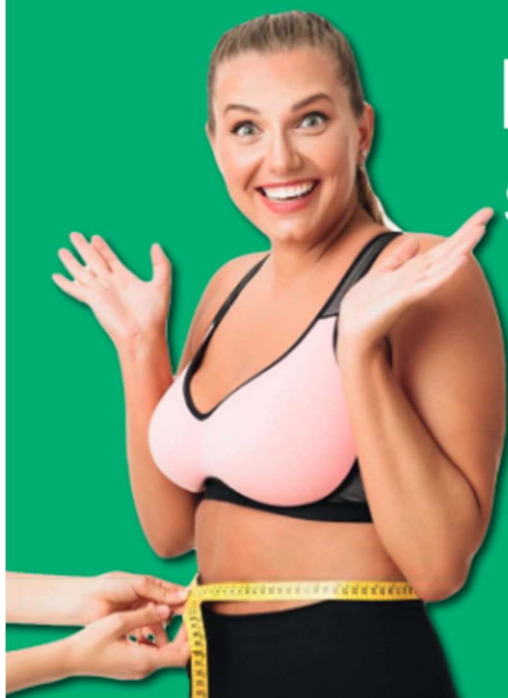
Účastníci akce oceňovali výborné ochutnávky a ukázky přínosných pokrmů i potravin s možností zakoupení z Kruhu zdraví a zdravé výživy Rebarbory. Vynikající káva z Mlsného peciválu celé odpoledne příjemně doplnila.



Zúčastnilo se cca 100 zájemců, kteří využili možnost analýzy složení těla, přednášky a zdravotního cvičení. Ochutnávky a nákup přínosných potravin byly účastníky akce hodnoceny velmi pozitivně. Den zdraví se STOBem plný pohybu, odborného poradenství, měření zdravotních parametrů, edukačních výstavek tak pomohl veřejnosti zorientovat se v otázkách výživy, pohybu a psychiky.

Zdravé město  
Chrudim

**středa 1. 3. 2023**  
Malý sál muzea Chrudim  
14.00–19.00 hodin - vstup zdarma



# Den zdraví se STOBem

14:00–16:00

## ● Bio-impedanční analýza těla

- pouze pro objednané zájemce
- kontakt na objednání: 603 313 998
- kapacita 10 osob
- lektorka Jana Boučková

16:30–17:30

## ● „Metodika zdravého a rozumného hubnutí v praxi“

- přednáška
- lektorky STOBu Jany Boučkové

## ● Pohybové bloky pro zdraví

Správné pohybové návyky,  
kompenzace sedavého zaměstnání

- 1. blok 14:00 – 14:50
- 2. blok 15:00 – 15:50

Zdravotní cvičení

- 3. blok 18:00 – 19:00
- karimatka, ručník, vhodné oblečení
- cvičitelka Jana Machová

14:00–18:00

## ● Odborné poradenství STOBu pro rozumnou redukci váhy

- u stánku lektorka Jana Schlosserová
  - materiály STOBu - metodické pomůcky
  - kvíz o hodnotné ceny (losování po přednášce)
  - Během celého odpoledne budou k dispozici ochutnávky přírodních potravin s možností nákupu, káva.
- Zajišťuje – Kruh zdraví, zdravá výživa Rebarbora a Mlsný pečivál.

